

2021年 11月

あさかぜ保育園子育て支援だより 11月

11月は秋真っ盛り！山々は色とりどりに彩られ、吹く風も少し上着の襟を寄せる季節になりましたね。(ちなみに11月は、私の誕生月。まったくこの文章には、関係ありません。 笑)

気候も良くなり、戸外へ保育士と一緒に掛けることが多くなりました。10月下旬には秋の遠足・春に植えたさつまいもの収穫を経験。11月は、収穫したさつまいもでささやかな焼き芋会やお店屋さんごっこ・レストランごっこ子どもたちのワクワクする経験が盛りだくさん！ 自然物(木の実・落ち葉・木の枝)を保育士と一緒に散歩で採取します。そこから、想像して色々な作品を作りだし、品物としてお店屋さんで売ります。素敵な数々の作品(品物)を考えて作りだします。毎年思うのですが、大人では作れないユニークで素敵な作品(品物)が沢山並びます。

子どもの作り出す物の中には、私たち大人の固定観念にとらわれない驚くような発想があると思いませんか。子どもの脳は考え方が柔軟なんだろうなと思います。今回は、脳と睡眠について少しお話ししたいと思います。

まず、脳はどんな役割をしているのでしょうか。大切な大切なところだとは分かるんですね。素人ですから難しいことは言えませんが、色々な方のお話や本の内容を簡単に私なりの解釈で文章にしたいと思います。

脳は、簡単にいうと「体に指令をだす」「勉強などのものを覚える」「こころで考える(感情につながる)」の3点が関連し、そのバランスが取れているのがよいと言われています。

そのバランスを良くするのは睡眠が一番だそうです。睡眠時間の前半は成長ホルモンの分泌・細胞のリニューアル・怪我をしない体を作る働きがあるそうです。後半は記憶や情報の整理をしているそうです。これを読んだだけでも、いかに連続して長い時間しっかり寝ることが必要かがわかると思います。

ご家庭で子どもたちの睡眠は、しっかり取れていますか？
良く耳にするのが「遅くまで起きて寝ないんです・・・」とか、「途中で起きて(夜中)遊び始めグッスリ寝ません・・・」などがあります。(私などは途中トイレに行っても朝までグッスリ。警報が鳴っても寝ているので娘も呆れています 笑)

しっかり眠れていない子どもたちは、保育園にくるとイライラして友だちとぶつかったり、反対にゴロゴロと横になることが多く、上手く行動することが

出来ません。

からだの脳（生きるための脳）を作るには、「朝は明るく、夜は暗く」の繰り返して規則正しい生活をするのが大事だそうです。

子どもの脳は、共に生活している大人が作るって考えても良いのではないのでしょうか・・・。

そこで、ご家庭で気を付けていただきたい事を以下にあげてみました。

- ・大体同じ時間に起きて、寝る。そして、同じ時間にご飯を食べる。
- ・体を自由に動かし、言葉を自由に話す生活。
- ・寝る1時間前は睡眠の邪魔をする電子的な強い光（携帯・パソコン・ゲーム）は使用しない。

簡単に書いていますが、出来そうでなかなか出来ませんよね。特に情報時代の現代において携帯やゲームは、親でも手から離すことが不安なときがあります。

私の失敗談です。どうしても用件で出かけている途中、トイレに行きたくなり急遽、近くにあったアウトレッドに連れていってもらいました。

なんせ、広くて初めての場所。車を停めた場所が分からなくなり、携帯で息子を呼ぼうとしましたが携帯がない！！番号は携帯の中！頭の中は真っ白！！

結局、迷子センターへ・・・。初めての経験で心細い・息子に怒られる（子どもの気持ちか70歳近くになりわかりました。涙）携帯って必需品と感じた日でした。私も、携帯は手放せません。

コロナが流行し、大人も子どもたちの世界も生活が一変しました。オンライン等、メディアと上手に付き合わなくてはいけなくなりました。

上手に付き合うというところが大事なんだと思います。時間帯・使用時間を考えて使うことが必要なんですね。ちょっと、生活を振り返ってみてください。子どもたちは、色々なメディアに長時間どっぷりつかっていませんか・・・。

再度「こどもの脳は大人が作る」という意識を持って、子どもと向き合ってみてください。まず手始めに出来るところ・・・朝の光をしっかりとあびること、夜しっかりと眠ることから始めてみませんか。

今月は、ここまで・・・。

子育てが終わった ばあ～ばより

保育園のお昼寝の様子

★0歳児

