



園だより かけはし

キッドワールドこども園
令和5年12月28日 1月号

年の瀬が迫り、今年も残りわずかとなりました。今年一年、園生活の中で、子どもたちが成長してきた姿を保護者の皆様と一緒に見守ることができたことを心より嬉しく思っています。先日は、0歳児・1歳児クラスの生活発表会が行われました。運動会では、泣いて親から離れることができなかった子も、0歳児・1歳児の発表会では、笑顔を見せたり、全身で歌ったりしている姿が見られました。

キッドワールドこども園は、これからも子どもたちの成長を保護者の皆様とともに支えていきたいと思えます。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、令和6年は、2・3・4・5歳児は令和6年2月1日(木)に、J:COM ホルトホール大分で生活発表会を行います。新型コロナウイルス感染症も5類となったことで、本来であれば土曜日の開催を予定していましたが、会場をおさえることが困難となり、平日の開催となりました。保護者の皆様にはご不便をお掛けすることがあるかも知れませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。



行事予定

日	曜日	園児に関すること
4	木	年始め式・ハローキッズ
5	金	弁当日
9	火	身体計測(2・5歳児)
10	水	身体計測(1・4歳児)
11	木	身体計測(3歳児)・ハローキッズ
17	水	発表会リハーサル(ホルトホール:3~5歳児)
18	木	健康診断・身体計測(0歳児)
19	火	発表会リハーサル(分園:2歳児)
22	月	誕生会
25	木	ハローキッズ
26	金	避難訓練

結婚のお知らせ

土手 彩子主幹保育教諭が入籍し、「日名子 彩子」となります。

今後ともよろしくお願いいたします。





お知らせ・お願い

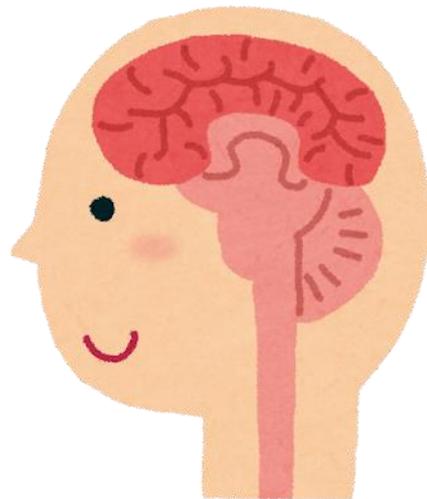
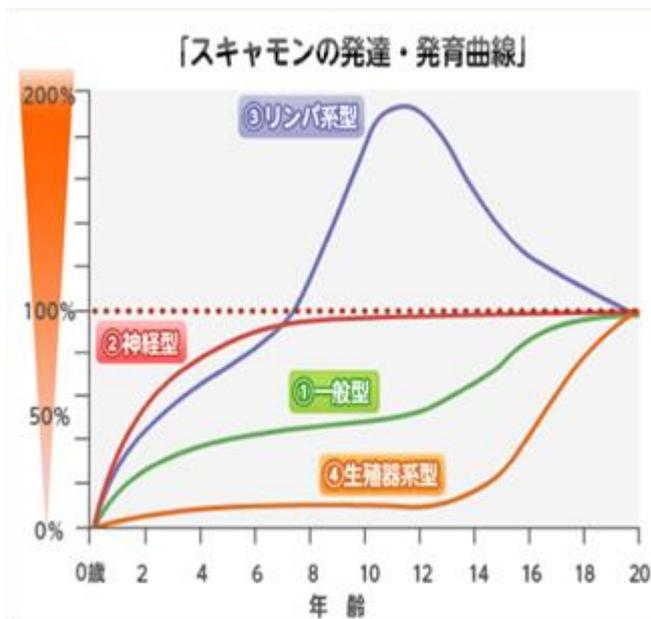
- ※ 2・3・4・5歳児の生活発表会は、令和6年2月1日(木)となっています。プログラムなどの配布は、1月25日(木)を予定しています。
- ※ 1月の弁当日は、5日(金)です。子どもさんが楽しみにしています。忘れないようお持ちください。
- ※ 1月の保育料の納入期間は、23日(火)・24日(水)・25日(金)の3日間です。
(期限内に納入できない場合は、教頭の奥下までご相談ください。)

子どもの脳の発達と心の育ち

乳幼児の育ちに関する情報の中に、子育てと「脳の発達」に関するものが大変多く見られるようになり、保護者の皆さんとの立ち話の中でも、子どものしつけや行動をとりあげて、それは脳の発達とどのような関係があるのかということなどを問われることが多くなってきました。これまでの経験的な子育てに、脳科学的な考え方を加えて理解するということが求められているように思います。

脳に関する科学的な情報によると、私たち大人の脳の重さは約1,200gから1,500gくらいありますが、オギャーと生まれた赤ちゃんの脳は、大体350gから400gくらいで、それから2年経って2歳になりますと2倍近い700グラムくらいになり、3歳までには大人の約90%以上になるというのです。さらに、5歳になると1,300グラム近くになり、6歳までには成人の脳の重さの約95%にもなり、12歳頃にはほとんど100%まで達するというのですから、驚きです。この脳の発達の姿を分かり易く教えてくれるのが、「スキヤモンの発達・発育曲線」といわれるものです。この図での「神経型」というのが、脳の発達のことを表しています。

この図を見てみると、脳の育ちにとって乳幼児期がいかに大切かということがよく分かります。この機会に、0～6才ごろまでの脳の発達の特徴と周りの大人の関わり方について具体的に考えながら乳幼児期の重要性を考えてみたいと思います。



(1) 生後すぐから6カ月ころまで

生後すぐから6カ月ころまでは、脳の中でも特に「見る、聞く、ぬくもりを感じる」などの「原始的な感覚領域」が育つといわれています。したがって親子の触れ合い、人間同士の触れ合いで感覚領域を刺激することが、脳を育てる土台づくりになるのです。



(2) 生後6カ月から2歳ころ

生後6カ月から2歳ころは、母国語、日本人であれば日本語の獲得、つまり言葉にかかわる領域が発達します。周りの大人にやさしく語りかけられ、抱っこされ、おむつを変えてもらい、たっぷりの愛情を注がれることで子どもは周りの大人に深い信頼感を抱きます。このような親子の愛着形成は非常に重要で脳が育つ基盤をつくります。

(3) 2歳から4歳ころ

2歳から4歳ころには、知的好奇心が発達します。「なぜなぜ期」といわれるように、子どもの興味関心が外の世界に広がり始め、自分と他者の区別ができてくるため、「なんでこうなるんだろう」といろいろなことを知りたがるので、この知的好奇心を伸ばすために、図鑑や絵本などの知識と現実の体験とを結びつけてあげることが大切になります。



(4) 3歳から5歳ころ

3歳から5歳ころには、運動領域がめざましく発達します。歩く、走る、跳ぶなどの運動や、はさみを使う、楽器を演奏するなど指先の繊細な動きもできるようになる時期です。この時期には、有酸素運動（筋肉を収縮させる際のエネルギーに酸素を使う運動）を行うと、記憶にかかわる海馬（かいば）という部分の成長が促進され、記憶力をアップさせるので、外遊びなどでたくさん体を動かすことが大切です。

もう一つ脳の発達には臨界期（ある能力を獲得するためには期限があること）があるということが大切です。まさに脳の発達は、乳幼児期の今が人生の中で最も大切で「後で……」ということはできないということなのです。

脳の発達という面からもこの乳幼児期をしっかりと受け止めて子どもたちと関わっていききたいものです。
(総合園長 牧野桂一)

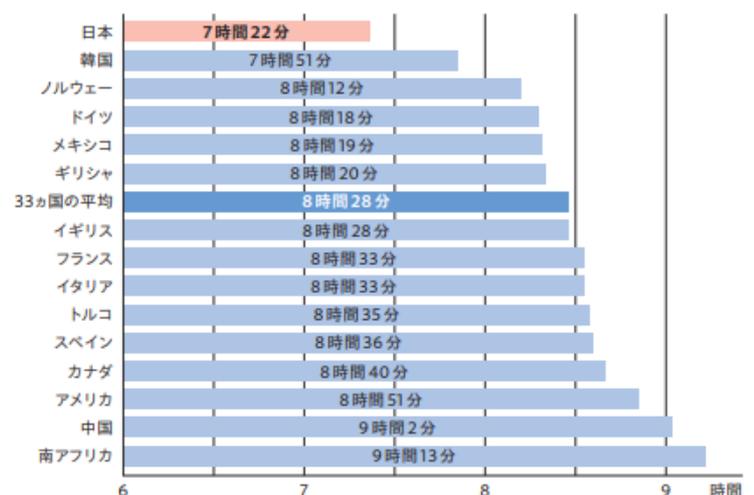
「早寝・早起き・朝ごはん」

脳の発達において幼児期がとても重要だということが分かったのではないのでしょうか。

私が子どものころよく言われていたのが、“早寝・早起き・朝ごはん”という言葉です。子どものころはその言葉の意味も考えたことがなかったのですが、“早寝・早起き・朝ごはん”について調べてみると様々なことが分かってきました。

まず、日本人の睡眠時間を世界と比べてみたいと思います。経済協力開発機構(OECD)が33か国を対象に行った調査では、圧倒的に日本人の1日の睡眠時間が少ないことが報告されています。全体の平均が8時間28分に対し7時間22分と平均を下回っていることが分かります。

次に、睡眠が必要だと言われる理由として、睡眠中にメラトニンという物質が分泌されているということがあります。このメラトニンという物質は、細胞を守る、規則的に眠気をもたらす、という作用がある大切な物質となっています。一生



のうち、1歳～5歳くらいまでに最も多く分泌されるので、この時期「メラトニンシャワー」を浴びる、という表現がされます。

メラトニンは、朝起きてから14～16時間して、夜、暗くなると出てくるので、夜更かしをして夜に光を浴びる時間が増えるとメラトニンの分泌が抑えてれ、メラトニンシャワーを浴び損ねることが危惧されます。

朝の光を浴びることでメラトニンが止まり、そのかわりに分泌されるのが、セロトニンになります。セロトニンとは、「神経伝達物質」として神経細胞の広い範囲に伸びて、脳のうちの生命に最低限必要な機能を担う部分と、思考や記憶、言語など「人間らしさ」を担う大事な神経系となります。

また、食欲や睡眠、呼吸など基本的な生活に関係する神経と、安心・不安、情動と呼ばれる快感や不安感、不安、衝動を支配する神経の両方をコントロールする重要な役割もあります。このセロトニン神経は、生後5年間にいろいろな刺激により作られていくのですが、特に「朝は明るく夜は暗く」という規則正しい刺激が良いと言われています。

最後に、朝ごはんについてです。人間の脳は“ブドウ糖”をエネルギー源としてつかっています。目覚めた時に、頭が「ぼーっ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないまましていると、体は動いていても頭はぼーっとしてしまうという状態になりがちです。また、朝食を抜くことで、イライラしたり、集中力がなくなったりします。朝食をしっかりとすることで、脳のエネルギー源のブドウ糖を補給でき、脳と体をしっかりと覚醒させることができます。欲をいえば、朝食は「ごはん食」をおすすめします。ご飯は粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上がるので、脳にとって非常に安定した供給源になります。

まとめ

- メラトニン・・・細胞を守る、規則的に眠気をもたらす、性的熟成を必要な時期まで抑えるという作用がある。1～5歳くらいまでに最も多く分泌される。
- セロトニン・・・思考や記憶、言語など人間特有の高度な活動を司る部分をつなげる「人間らしさ」に担う神経系。生後約5年間にいろいろな刺激が作られる。
- 朝ごはん・・・脳のエネルギーは主にブドウ糖の働きによるのであり、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができない。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー不足の状態であるので、しっかりと朝食をとることが大事。また、ご飯を食べることで徐々に血糖値が上がっていくので、脳にとって安定したブドウ糖の供給源となる。

参考文献

- ・ 良い目覚めは良い眠りから(厚生労働省)
- ・ https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html(農林水産省)

今回、「早寝・早起き・朝ごはん」について調べてみると様々な事が分かってきました。きちんと根拠がわかると育児の仕方も変わってくるのではないかと思います。規則正しい生活を送ることは大変かと思いますが、心掛けるだけでも生活の仕方は変わってくるものだと思います。また、メラトニン、セロトニンは5歳までに多く作られるので、今が一番大事な時期だということが分かります。育児に不安や悩み事などありましたら、遠慮なく担任に相談してください。また、当園では子育てサロンも行っているのですが、そちらにも参加してみるのも良いかもしれません。(令和5年度の子育てサロンは終了しました。)

(園長 高津 宏児)