

11月 虹だより

虹のこころ保育園

第一回虹のこころ保育園運動会は天気を気にしながらも無事に終わりました。保護者の皆様には寒空の中お子さんの体調に気をもんだこととお察ししますが、子どもたちはひと回りたくましくなったように感じています。

また、運動会後のアンケートでは課題も多くありましたが、職員のねぎらいの言葉をたくさんいただきました。私たちのこれからの励みになります。本当にありがとうございました。そして、保護者の方のご理解ご協力に感謝いたしております。



11月の予定

- 2日(金) 4, 5歳児徒歩遠足(坪井近隣公園)
- 6日(火) 秋の内科健診
- 14日(水) 集金日(衛生消耗費、教育充実費)
歯磨き指導(9:30~、3歳以上児)
- 28日(水) 集金日(時間外保育料)
- 29日(木) お誕生会
- 30日(金) 避難訓練



年間計画の訂正とおわび

12月	2月
15日(土) 発表会	1日(金) 節分
20日(木) 誕生会 クリスマス会	21日(木) 誕生会
21日(金) 避難訓練	22日(金) 避難訓練
28日(金) 弁当持参日	3月
29日(土) 年末年始休園 ~1月3日(木)	22日(金) 卒園式
1月	27日(木) 誕生会
4日(金) 弁当持参日	29日(金) 避難訓練
24日(木) 誕生会	30日(土) 弁当持参日
25日(金) 避難訓練	

※変更になる場合は早めにお知らせいたします。

お知らせ

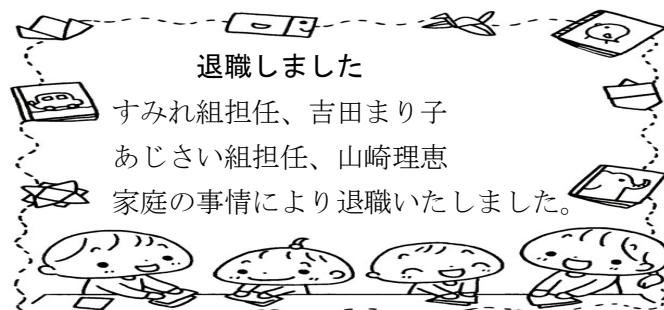
★体操服の注文は毎月より月1回にさせていただきます。注文用紙に記入し、毎月25日までに申し出てください。こちらで発注し、翌月中旬にお渡しできる予定です。

★集金袋を紛失された場合は、恐れ入りますが1枚、100円で購入していただけます。

また、11月より園帽子は4回お忘れになった場合は5回目にお買い上げいただくことになりましたのでよろしくお願ひいたします。

★登園時はお子さん単独の自転車登園などは危険防止のため避けてください。

★涼しくなってきましたので、午睡用のタオルケットを子供用毛布かフリースのものに交換をお願いいたします。



夕方の外遊びで生き生き

寒くて外に出るのがおっくうな季節。つつい家で縮こまりそうになりますが、子どもたちにとって、夕方の外遊びが重要だといいます。

「夕飯がおいしく食べられるよう、午後の外遊びを奨励し、園庭を開放してるんです」と話すのは、栃木県高根沢町の高根沢第二幼稚園副園長の齋藤君世さん(39)。きっかけは3年前、早稲田大学の通信講座で、前橋明教授について子どもの健康福祉を学び始めたことだった。前橋さんは「生活リズムを整えることで子どもが生き生きと活動できる」と唱える。特に午後3~5時を「ゴールデンタイム」と呼び、この時間の外遊びの重要性を訴えてきた。

齋藤さんはまず当時小学5年生だった息子(13)と実践してみた。帰宅後にすぐに宿題をさせていたのをやめ、日が暮れるまでキャッチボールなどで徹底的に遊んだ。するとよく夕飯を食べ、疲れるので9時消灯に文句を言わず寝るように。夜11時前までテレビを見て登校寸前に起きていたリズムが、朝5時に朝食を楽しむに起き登校できるようになった。勉強時間は変わらないのに集中するの成績もアップした。

運営する幼稚園でも午後の外遊びを強化し、生活リズムの改善を呼びかけた。3カ月後にとった統計では、夜のテレビの時間が減るなど早寝につながる効果が表れ、保護者や職員の評判も上々という。

体温高い時間帯 エネルギー発散

「ゴールデンタイムの外遊び」を前橋さんが唱え始めたのは、幼児の生活実態を調査する中で体温に異変を感じたからだ。20年ほど前から、平熱が1日中36度を下回る「低体温」や、逆に37度を上回る「高体温」の子どもが目につくようになった。

人の体温は生後間もなくは高温で、100日過ぎる頃から37度近辺になり、2歳ごろに36度台に落ち着く。その後、1日の中で0.6~1.0ほど変動し、一般に午前2~5時ごろが最も低く、午後3~5時ごろが最も高いという一定のサイクルになることが知られる。

前橋さんは、生活習慣が乱れると子の体温リズムがずれ、「低体温」などが起こると指摘する。夜10時以降に寝るなど生活リズムが数時間ずれ込むと、低体温で朝を迎えて食欲がわかず動けなくなったり、夜は逆に体温が高いまま床につき、寝つけなかったりという悪循環に陥る。



元に戻すカギは体温調節をつかさどる自律神経を鍛えることという。重要なのが、朝日光を浴びてしっかり目覚めさせることと、日中の運動だ。特に体温が高まり、体が動きやすいゴールデンタイムに興味や関心に時を忘れて熱中し、運動エネルギーの発散や情緒の開放を図ることで、生き生きと成長するという。

2017年1月21日朝日新聞

「はぐくむ」土曜掲載