

第1ドリーム保育園便り

子どもの生活リズムづくりと外遊びのススメ

～フレーベル館保育セミナー 職員研修より～

保育士研修としてオンラインセミナーで、講演を受けている中で早稲田大学教授・医学博士の前橋明氏の「子どもの生活リズムづくりと外あそびのススメ」より、乳幼児期の生活リズムを整えることの重要性、外遊びによる子どもの心身のよりよい発達を学びました。子どもたちが毎日をいきいきと生活できるためには、まず子どもの一日の体温を知っておくことが大切です。乳幼児は、就寝時は体温が下がり、朝の登園時に高まってきます。脳内ホルモンの分泌により、脳のウォーミングアップには、2時間必要であるそうです。ですから、学び(活動)の2時間前には起床していることが望ましいです。前橋氏の研究によると、15時から17時が体温の一番高くなるゴールデンタイムと呼ばれ、この時間帯が一番熱中して、遊んだり、学んだりとぐーんと成長できるそうです。

睡眠の大切さ

睡眠は、身体の疲れをとるだけでなく、起きている間の様々な情報を処理している脳を休め、見たり聞いたりした記憶を寝ている間に整理し、定着させます。学んだことは睡眠によって定着されるのです。幼児期は、20時に寝て6時に起きる10時間睡眠が望ましいとされています。9時間未満の睡眠の子は、日中に力が出ない傾向にありそのため学びが少なくなってしまうそうです。

睡眠が少ないことで・・・

- ・注意集中が困難になる→活動・学習に専念できない
- ・イライラする→「キレる」誘因となる
- ・じっとしてられない・歩き回る→学級崩壊や小1プロブレムを引き起こす



子どもたちの生活が「夜型化」した誘因

- ①就寝時刻の遅れ(長時間のテレビ視聴や夕食時刻の遅れ等による)
- ②外遊びの時間の短さ(日中に体が疲れていない)
- ③起床時刻の遅れ

外遊びの大切さ

食事・睡眠だけでなく、運動が大切です。一日快適な温度の中で過ごしては暑さ、寒さに対応できる体は作られません。寒い中で遊んで筋肉が動き、体温を元に戻そうとする動きが起こります。暑さを感じても、オーバーヒートせず、汗をかかせてくれます。これらは、自律神経の働きによるものです。外遊びは「心臓がドキドキ、肺臓がスースー・ハーハーとなる汗のでる外遊び」がおすすめです。安全な環境の中で、必死に逃げたり、木に登ったり、遊びの中での成功、失敗を繰り返しながら興奮と抑制を体験して、大脳の前頭葉が発達していくようです。

生活リズムの立て直すのは今です!

食事・睡眠・運動、この3つが乱れると、体力も落ち、自律神経が乱れて、乳幼児期からの乱れが、小・中・高になり、昼夜逆転し、精神不安定、学力低下、不登校、暴力行為へとつながります。「自律神経」は“～しよう!”という意欲になるものです。

生活リズムを整える方法は・・・
◎太陽の光を浴びる ◎朝食を食べて体温を上げる ◎徒歩通学(小学生)
◎外遊び(午前と午後) ◎テレビ・ビデオの光を避ける

できそうなことから、一つ選んでやってみよう!

一つ直すことで他のことも改善が始まります。中・高生では本当に大変な努力が必要となります。今、乳幼児期にちょっとした努力で改善していける=生活のリズムを作ってあげられる、それが大人の役割です。

晩秋の季節を体で! 心で! 感じる

園庭のみみじが紅く黄色く色づきました。

「あーかい あかい もみじのは～♪」と、もみじの歌をうさぎさん、りすさんとよく歌っていました。「ぱ～と ひろげた あかちゃんのおててのようで かわいいな♪」という歌詞。もみじの葉っぱは 赤ちゃんのお手てみたいだね～という声もあがってきました。ある日から、【もみじのうた】をピアノで弾き始めると、子どもたちの視線がすぐに園庭のみみじの木の方へ!

【園庭のみみじの葉】と【もみじの歌】が、しっかりつながってきていることを感じました。

ある日…うっとりするような紅や黄色のもみじの葉の下で、じっくりとあそんでいる子ども達。急に風が“ふわ～”と吹いてきました。すると、紅や黄色のもみじの葉が一斉に“ひらひら～”と舞い落ちてきたのです!!「わ～!」「わ～!」と子どもも大人もひととき、もみじの舞いにくぎ付けになっていました…。

りす・うさぎの子どもたちにとって、また、もみじの葉はとても近い葉っぱになったように思います。こんな身近に今の季節を感じることもできる自然よ。子どもたちに素晴らしいものを感じさせてくれたありがとう!



再生ネギを育ててみよう!

11月。ひつじ組の子どもたちと「畑に何の野菜を植えようか?」と話し合いをしました。これまで、夏に美味しい野菜をたくさん食べていた子どもたちは、次々と夏のお野菜の名前が出てきました。

そこで、今の時期に育てられる野菜は何があるか話を園長先生に聞きに行ってみたひつじ組さん。その中で、このような話を聞きました。

～園長先生のお話～

“人参や大根は、みんな頭の部分を包丁で切って捨ててしまうでしょ。でも、少しの水につけておくと葉が生えてくるんだよ。小ねぎも、根を切って捨てるよね。それも、切ったところをプランターにうつして土の中に植えるとまた大きく伸びて育ってくるんだよ。”

園長先生から聞いて、子どもたちもやってみよう!と、小ねぎを育てることになりました。2日に1回、なるべく土が乾かないように、水やりや肥料をあげて小ねぎの成長を見ているところです!少しずつねぎがのびている事にも気づき、それが子どもたちの喜びになっています。また、畑には玉ねぎを植え、園長先生が植えている玉ねぎとどっちが大きくなるかな!と、今育てているところです。

それから2週間後の収穫祭の日、栄養士がみそ汁を作る工程を目の前で見せてくれました。具材を一つずつ紹介しながら調理していき、仕上げに入れる予定のネギの根っこを捨てる!ということ、耳にした途端、「それ捨てたらダメ!」と次々に声をだすひつじ組さん。必死に栄養士に捨てないでほしいを伝えていました。そんな中、1人の男の子が「ネギの根っこは植えたらまた生えてくるんだよ!捨てたらダメだよ!」と力強く理由を説明してくれました!園長から「再利用して野菜を育てる方法」を教えてもらい、みんなで実際にやってみた体験が、子どもたちのわくわくした体験、どうしてだろうと不思議に思う心動かされる体験となったのでしょうか。驚きや感動が、しっかりと生きた知識として習得されたのだと感じました。

水に浸していた大根に人参の葉も伸びてきて、先日給食室の先生に調理してもらい、みんなでおいしく食べることができました!(^)!

