



12月の園だより

学校法人志賀学園

松の実こども園

令和2年11月27日

山茶花の花が咲き、冷たい風が吹く季節になりました。

明日は、ばら・すみれ・さくら組の生活発表会です。コロナ禍ということで、各クラスごとの発表と観覧者人数制限のご協力ありがとうございます。この日に向けて、子どもたちはお遊戯や劇の練習に張り切って取り組んで参りましたので、温かいまなざしでご覧いただき大きな拍手をお願いします。ちゅうりっぷ・たんぼぼ・もも組さんも、ホールでお兄さんやお姉さんのダンスや演技を見ながら、一緒になって体を動かし楽しんでいました。

さて、先日いわき文化センターにて、医学博士で「脳トレ」シリーズ監修、東北大学教授の川島隆太先生による、「最先端の脳トレーニング～子どもの才能を伸ばす秘密～」という演題でご講演がありました。五感（見る・聞く・触る・嗅ぐ・味わう）の脳は3歳までに大人と同じくらい発達します。ですから3歳くらいまでに家族でたくさん色々な経験をして、脳を刺激することが大切です。前頭前野は人間だけが発達しています。物を考える（思考の脳）、相手の気持ちを理解する（心の脳）は、3歳くらいまでと思春期以降に大きく発達します。3歳くらいまでの家庭での経験と中学生以降の生き方で考える能力が育まれます。そして、5歳ごろまでに運動に関する脳の発達が決まるそうです。そう考えますと、小学校就学前の経験が学校生活や社会生活につながっていくので大切ですね。先生のお話の中で、ご家庭でも少し心掛けていけそうなことをいくつかお伝えいたします。

◎食と脳機能の発達・・・主食（ごはんやパンや麺）だけでなく、おかずも一緒に食べる。

食べないと思考力や持久力の低下につながる。

※脳はブドウ糖を取り入れるので主食（デンプン）を摂る。脳の神経細胞はおかずでシナプスが作られ活動が増えるので、両方摂ることで学びにつながる。

※「朝食」が大切。朝食の種類多いほど良い。具たくさん味噌汁やスープ、夕飯大量作り置きし朝食べる。

◎親子のコミュニケーション・・・顔を見ながら話しをする（前頭前野が活性化する）。

一緒に運動遊びや料理等をする。一緒にすることが大切。

家族とのコミュニケーションが高いと学力が上がる。

※褒めると脳が活性化する。（瞬時に褒めると爆発的に活性化する。後で褒めても活性化しない。）

◎絵本の読み聞かせ・・・親子の心のふれあい。感情（ワクワク・ドキドキ）を育む。

言語活動の発達。問題行動の減少（すると親のストレスが減少し子育てが楽になる。）愛情関係。学校から帰ってホッとできる。

※読書の重要性…本を読むと家族を幸せにする。脳が活性化し創造性が伸びる。学校で教わったことを頭に入れるだけではだめ。何を考え出せるか。それには読書が大切で脳が違ってくる。勉強の合間に読書をすると成績が良くなる（理解・読解力が養われる）。睡眠時間を削っては無意味。

◎スマホについて・・・子どもの脳の発達を抑止、学力が上がらない、自尊心が低い。

親がスマホを見れば、子どももスマホを見る。時間を決める。

早いもので今年も残りわずかとなりました。年末年始はご家庭で過ごすようになりますね。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、お子さんとの貴重な時間を有意義にお過ごしください。