



学校法人志賀学園
久之浜こども園
令和6年6月28日

アサガオが元気よく葉っぱを広げて、園庭のフェンスに蔦を伸ばし、深い紫色の花が咲き始めました。プランターにはミニトマト、ナス、パプリカもなり始め夏野菜の収穫が楽しみです。今年梅雨入りが遅く7月になっても雨は続きそうですが、梅雨の晴れ間を見つけ、色水遊びや泡遊び、水遊びなど、夏ならではの遊びを十分に経験させていきたいと思っています。

7月7日は七夕です。七夕とは中国から伝わった織り姫と彦星の『星伝説』と、書道や裁縫の上達を願う風習『乞巧奠』に、日本の『棚機女』が神様のために着物を織る神事が合わさって、今日に伝えられている行事です。7月7日は親子で夜空を見上げ天の川を探してみましょ。

本園では毎週月曜日に朝礼を行っています。今週はプール開きも兼ねて、プールに入るには、しっかりご飯を食べなければいけないこと。そのためには早く起きてご飯を食べること。早く起きるには早く寝ること。ということで『早寝早起き朝ごはん』のお話をしました。子ども達には、「朝ごはんをしっかり食べると、脳が良く働いて体も頭も良くなる」と話したところ、「8時にねるよ！」などとの反応が返ってきました。おうちでも『早寝早起き朝ごはん』のお話をしながら、早く寝かせ、早く起こし、朝ごはんをしっかり食べさせて登園出来るようお願いいたします。お子さまの健全な成長のため規則正しい生活をしましょう。

さて、子どもがスマートフォンなどの電子メディアを長時間見ていると、健康に悪影響を与えそうと心配される親御さんも多いことと思います。私も老婆心ながら心配している一人です。そうは言っても、スマホなしの生活は考えられないほど、現代はスマホへの依存度が高いのも事実です。明確にわかっていることは『視力の低下』『姿勢の悪化』『睡眠への悪影響』です。スマホの画面からは、太陽光に近い高エネルギーの光が出ており、寝る前に浴びることで脳が混乱し、なかなか寝付けなくなり、睡眠のサイクルがずれてしまい規則正しい生活が出来なくなってしまう。子どもにとって睡眠は発育に欠かせないものです。スマホと上手に付き合うためには「週何回までね」と動画視聴のお休みの時間を作ったり「お母さんが夕飯をつくっている時だけね」と終わりの時間を決めるなど親子でルールを作りましょう。

乳幼児期は『愛着関係』が形成される大事な時期です。この時期にお父さん、お母さんとの愛着の形成が十分されるかどうかによって子どもの心や脳の発達に大きく影響すると考えられています。スマホはなるべく高学年になるまで先送りすることが賢明です。大切なことは子どもに向き合い対話的な関わりをすることです。

子どもの健やかな成長のため、規則正しい生活が出来よう心掛けましょう。