

## 明けましておめでとうございます。

年末に思いがけない寒波に見舞われましたが、今年も穏やかな正月となりました。17日間の冬休みも終わり、今日から第3学期がスタートしました。園舎にも、久しぶりに子どもたちの元気な声が戻ってきました。元気な子どもたちに負けないように、3学期も全職員が一丸となって取り組んでいきたいと思えます。3学期は50日しか登園日がありません。1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」とよく言われます。いつまでも冬休みの気分から抜け出せないと、あっという間に2月になり、3学期が終わってしまうということになってしまいます。2月には3学期の最大のイベントである。ドリムコンサートも控えています。生活リズムを早く元に戻して、「早寝、早起き、朝ご飯」の規則正しい生活を送ることができるようにしてほしいと思えます。



(令和7年元旦 Am7:00 初日の出)

ようにしてほしいと思えます。

1月20日は大寒です。1年のうちで一番寒さが厳しいといわれる時期です。今、市内ではインフルエンザが流行しています。インフルエンザと診断されてから5日間は出席停止となります。感染予防のためにも、安静にして、きちんと治してから当園するようにしてください。大切なのは、「手洗い、うがいの励行」「マスクの着用」です。そして、おかしいなと感じたら、早めの受診をお願いします。

## 子どもの睡眠を考える。

「子どもの夜ふかし 脳への脅威」(三池輝久 集英社新書)の中で、筆者は、「睡眠は子どもの『脳を創り、その働きを育て、守る(維持する)』大切な時間です。」と言っています。そして、夜ふかしは健康リスクを高めるとまで言っています。正しく睡眠をとらないと成長ホルモンが分泌されず、成長のバランスが崩れやすくなり、肥満などの問題も出てくるそうです。「寝ぬ子は太る」だそうです。さらに、睡眠不足による学力低下の問題も出てきています。全国学力学習調査によると、「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」という問いに対して、「している」「どちらかといえば、している」と答えた子どもは、「あまりしていない」や「全くしていない」と答えた子どもより明らかに学力が高い傾向にあることが分かっています。いいかえると、就寝時刻が一定せず、規則正しい睡眠習慣が定着していない子どもは学力が伸びにくいということになります。

結局、子どもの日々の睡眠習慣は身体の成長や肥満などの「体質」だけでなく、学習意欲や学力といった「知能」と強く関連していることが分かっています。

さて、皆様のご家庭ではいかがでしょうか。今、スーパーなどの店は夜遅くまで営業し、コンビニは24時間営業です。遅い時間でも小さな子どもを見かけることは多々あります。それぞれに生活スタイルがあるので一概にダメとは言えませんが、子どもたちにとって今、何が必要か、どうしなければいけないのか考え、時に親の生活スタイルに子どもを合わせるのではなく、子どもに合わせた生活スタイルを考えてあげることも必要な時期に来ているのではないのでしょうか。