

今月の予定

第2週 プール納め
5日(水) お月見会

9日(土) 防災訓練

22日(金) たん生会

25日(月) 全体練習
のどろ(運動会)

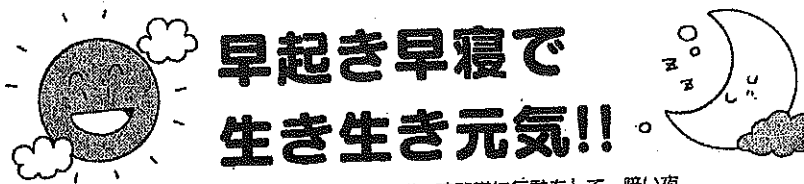
28日(木) 総合練習

29日(金) 総合練習

ようやく 風に涼しさを感じるようになりました。残暑の陽ざしはまだ汗を吹き出していますが、確かに、少しずつ季節は変わってきています。

澄み渡った秋の空気を、空澄む(からすむ)といいます。秋晴れをもたらす大陸からの、カラッとした乾燥した高気圧のおかげで、空が青々とどこまでも澄んで見えるのです。プールではしゃいだ心と体を、こぼれ、澄み切った空の下で、のびやかに、豊かに育てているのです。

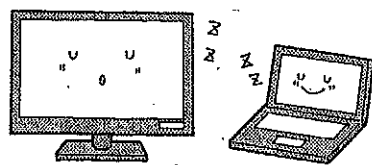
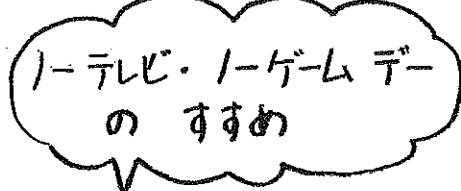
ほけんだより



人間は、ずっと昔から明るい朝や昼間の時間帯に行動をして、暗い夜になったら眠るという生活をしてきました。もう一度、子どももおとなも生活のあり方を見直してみましょう。

● どうしていけない? 夜ふかし生活

<p>①睡眠不足になる 夜ふかしをして不足した睡眠時間は、朝寝坊や昼寝をすることで補うことができません。</p>	<p>②生体リズムが乱れる 夜ふかし朝寝坊の生活をしていると、地球時間と体内時計とのずれが生じ、生体リズムが乱れます。</p>	<p>③感情がコントロールできない セロトニン(神経伝達物質)の分泌が弱まり、イライラしたり、攻撃的になったりすることがあります。</p>
<p>④食習慣が乱れる 朝ごはんが食べられなくなったり、夜遅くまで起きていておなかがすいたため夜食をとったりします。そのため食習慣が乱れ、肥満の原因にもなります。</p>	<p>⑤メラトニンが不足する メラトニンというホルモンには抗酸化作用などがあります。夜暗いと出て、明るいところが悪くなるため、夜にいつまでも明るい部屋ですごすと不足します。</p>	



メディア漬けで生活習慣が乱れていませんか? 生活を見直す意味でも、テレビやテレビゲーム、携帯型ゲーム機などを見ない、やらない日をつくってみませんか? まずは月1回や週1回から実践してみましょう。

4才から5才のころ

『イメージの世界はへりくつ』

言葉が急速に発達してきて、「どうして?」「なんで?」の質問や絶え間のないお喋りが始まります。スマホを使う真似をしたり、大人の口調そっくりに話したりと「~のつもり」も活発になってきます。子どもの頭の中に、イメージの世界が誕生したのです。嘘もつきますよ。記憶もしっかりしてきます。相手の気持ちや行動も解るようになってきます。

大人はきちんと向き合い一人の人格を持った人間として関わりましょう。ごまかしは通用しませんから、約束を守らなければ信用されなくなります。思いや状況なども言葉で表現して相手をしていきましょう。



『ルールのある遊び 体中でエネルギーの発散を』

心身の発達が急速にすすみ 走る・跳ぶ・踏ん張る・投げる等自由に身体をコントロールさせることが出来ます。体を存分に動かし、エネルギーを燃焼させる場所と時間が必要でしょう。友だちを求め、仲間を作ります。友だちとの遊びにはルールがあり、それを理解する力や守ろうと自分をコントロールする力が身についていきます。



『コミュニケーションの力』

一人や仲間との行動が多くなって色々な人とのコミュニケーションする機会が増えていきます。自分の考えを言葉で意見として言うことや、相手の話に耳を傾けて理解する力が大切になっていきます。家庭では自分一人で行えるお手伝いを仕事として任せることや、家族と沢山おしゃべりする生活を大切にしてください。それが社会性を身につけることへの第一歩に繋がっていくと思います。

TV、DVD、などを見る時間を制限して絵本などのお話を読んであげましょう。人の話をじっくりと聞いて理解し考える力を身につけてほしいです。その力はいずれ学校生活にも繋がっていく大切な力です。



小学校への入学が間近になると、学校生活は大丈夫かなと心配になってきます。ほとんどの学校が自分のことは自分で出来る・友だちと仲良く遊べる、これが出来れば全く問題は有りませんと言います。しかしこれが実は意外と難しい。朝自分で時間になったら目覚められるか。自分の持ち物の管理は出来るか。意見が合わない時はどうするか。等々です。生活習慣は日々の積み重ね(時間)が必要です。じっくり、ゆっくり、丁寧に育てていきましょう。

