

# 12月のささやまっこだより



令和4年12月1日  
篠山保育園  
園長 足立善一郎

11月から もも、ふじ、ばら組さんは朝のマラソンが始まりました。寒さが厳しくなる前から、徐々に寒さに負けない気持ちを育て、遊びであまり体を動かさなかった子も、準備体操で体をほぐし園庭を走ります。一度体を動かしておく、その後の生活もスムーズに行えるようです。子どもたち曰く、あとは「もっと寒くなって雪が降るのを楽しみにするんだ!」。このように考えられる子どもたちは、本当に素晴らしいです。私たち大人も、プラス思考でいきたいものです。

さて、4日(日)は「保育展」です。保育展では、ご案内でもお知らせしましたように、子どもたちの考える力や物づくりにこだわる力、そして毎日の生活の営みで獲得してきた生活力の成長を見ていただきたいと思います。他の子と比較するのではなく、わが子が4月からまた入園からどれくらい成長してきたかを親子で確認していただければと思います。“じょうずにできたところ”はもちろんのこと、子どもたちが“ここにこだわったんだ”あるいは“うまくいかなかった!”というところを共感していただければと思います。一つ一つのせいきく物に子どもたちの魂がこもっています。



## 幼年消防隊 任務完了

11月9日、全国火災予防週間の一環として「ささやま幼年消防クラブ」の子どもたちが、防災啓発のパレードを行いました。久留米消防本部より消防署長さん、消防第一分団の団員さんと一緒に総勢36人と消防車2台が参加。法被姿に拍子木を打ちながら校区の皆さんに呼びかけました。街角では、保護者の皆さんの声援や通行人の方に「ごろうさん」と声をかけていただき、一段と声が大きくなっていました。消防署長さんから「火遊びは絶対にしてはいけない」というお話がありました。ご家庭でも、「火遊び」のおそろしさをお話し下さい。(ライターやストーブに触らない事等)



## 睡眠が大切って、どうやら本当のようです



子どもの睡眠については、大切だとは言われているものの、元気に遊んでいるし体も成長しているし、大した問題じゃないよねと思ってしまいがちですよね。

**でも、きちんと理解して、ちょっぴり意識するだけで、もしかしたら更にキラキラした子どもたちになるかもしれないのです!**

早稲田大学教授で医学博士の前橋明氏によると、『活動を始める2時間前に目覚め、体温を上げて準備を整えることが大切』とのこと。保育園の遊びが始まるのが9時前後と考えると、7時には目覚め、準備をすといということになります。理想の睡眠時間は10時間と言われていいますので、逆算すると遅くとも9時には眠ることが出来るリズムを作ってあげましょう…

とはいえ…うちの子は、夜になっても元気で、なかなか寝てくれない…

それは体が、夜になると体温が上がる“夜型”になっているということ。

体温がピークになる時間が、ずれてしまっているということです。



**では“朝型”とはどんなリズムのことなのでしょう。**

本来、日常生活では脳内ホルモンの影響により午前3時頃体温が最も低くなり昼の4時頃に最も高くなるというサイクルが築かれているそうです。この4時頃が前橋先生いわく『あそびや学びのゴールデンタイム』。ならば、このゴールデンタイムを逃す手はない! 保育園で迎える子の『あそびや学びのゴールデンタイム』をしっかり充実させたいと考えています。

**そこで、保護者の皆さんにひとつ提案があります。**

子どもたちを9時までに寝かしつける日を少しずつ増やしていきましょう。そのため8時位から部屋を眠りの雰囲気にしてあげてください。毎日は無理!という場合は、まず週3日からでも OK。夜遅く帰ってくるパパには少し我慢してもらうことになるかもしれませんが…そして、私たち保育者は午後3時から5時の『ゴールデンタイム』を更に充実させるよう作戦を練りたいと思います。最近の親は、意識が低いなんて言わせません。篠山保育園の親御さんが発信源になって、睡眠の大切さをぜひママ友・パパ友に広めてください。子どもたちを巻き込む外食産業の“お客様大歓迎”の戦略にのらないようにすることも大切なかもしれませんね。

子どもたちが順調にすくすくと大きくなったら、**ゆっくり居酒屋さんやカラオケボックスを楽しめる時が来ます!**

その時を楽しみに、お子さんが乳幼児期の今!

今は、子どもたちを寝かしつけた後に自分の時間を楽しむことにしませんか。



### 12月の行事予定表

- 3日(土) 保育展準備
- 4日(日) 保育展
- 6日(火) 人権教室(ばら組)  
『思いやりを学ぼう』
- 7日(水) 第2回歯科検診(9:30~)
- 9日(金) 誕生会
- 16日(金) もちつき会・お弁当の日
- 20日(火) 避難訓練
- 23日(金) クリスマス会



給食はありませんのでお弁当を持参ください

- 12日…えいごであそぼう(ばら組)
- 5日、19日…えいごであそぼう(ふじ組)

### 1月の行事予定表

- 4日(水) 保育初め
- 14日(土) 園内研究会
- 20日(金) 避難訓練
- 25日(水) 誕生会
- 16日、30日…えいごであそぼう(ばら組)
- 23日…えいごであそぼう(ふじ組)



### おねがい

行事等で我が子の姿を撮影されることは結構ですが、保護者の許可なく他のお子さんを撮影することは遠慮ください。

**12月29日~1月3日 保育園はお休みです。**

### 赤い羽根共同募金 ご協力ありがとうございました

皆さんの善意で集まった募金は、篠山校区振興会を通して、共同募金会へ届けていただきます