



2月の園だより

学校法人志賀学園

松の実こども園

令和7年2月1日

暦の上では春ですが、まだしばらく寒い日が続きそうです。

園庭に出ると風が寒かったりしますが、そんな中でも、園庭で元気に遊ぶ子どもたちの姿が見られます。この時期になりますと、子どもたちが容器に水を張り氷作りが始まります。さくら組の日陰には「こおりつくってます。さわらないでね!」と張り紙がしてありました。また、すみれ組では、みかんの皮を乾燥させたものをタライのお湯に入れ「足湯」にして、「みかんの匂いがするんだよ!」と、ぽかぽか温まっていて風情を感じました。

さて、『子どもの夜ふかし 脳への脅威』という著書の中で、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)大切な時期です。」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、規則正しい睡眠時間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だそうです。

結局、子どもの日々の睡眠時間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」と強く相関していることが分かっています。

今、スーパーなどのお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お子さんを見かけることがあります。それぞれに生活スタイルがありますが、子どもたちにとって何が必要か、どうしなければいけないのか考え、親のスタイルに子どもを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かも知れませんね。

2月2日は節分です。節分の起こりは古く、706年、文武天皇の頃に疫病が流行し農作物も不作が続き多数の死者が出ました。そこで天皇は国民の安寧を願い、悪い病気や不作は鬼の仕業として、豆をまいて鬼を追い払う追儺式を行ったのが、豆まきの始まりと言われています。数え年の分(年齢より一つ多く)、豆を食べると病気をしないとされています。豆には穀物の霊が宿るとも言われており、栄養満点の炒った大豆を食べる習慣になっています。ただ、最近では消費者庁から5歳児以下の子どもには誤嚥のリスクが高いということで注意喚起がなされていますので、お家で豆を食べる場合は十分お気をつけください。

2月22日は、わくわくキッズコンサートです。日頃の音楽活動の様子を発表します。皆で心を合わせて歌ったり楽器を演奏したりしますので、どうぞ楽しみにご覧ください。