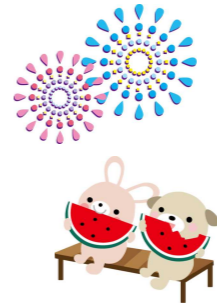




**2023年度 年主題 くつながって ～今、わたしを生きる～**

**0・1・2歳児 7月主題 「そうそう」**  
月のねがい  
 ◎保育者の折りやさんびかに親しむ(0)  
 ◎暑いので汗を流してもらい、心地よさを感じる(0)  
 ◎砂や泥、水に触れ、その感触を味わう(0)  
 ◎折りや賛美を喜ぶ中で神様とであらう(1.2)  
 ◎自分と同じようなことを楽しむ友達の存在に気づく(1.2)  
 ◎泥、水、土などに触れ、感触を楽しむ(1.2)

**3・4・5歳児 7月主題 「心ひらかれて」**  
月のねがい  
 ◎欠席の友だちのこと、また自分の身の回りの心配や喜びを覚えて祈る(3)  
 ◎保育者や友だちとの関わりの中で、色々な思いを表す(3)  
 ◎砂・泥・水などの感触を楽しむ(3)  
 ◎聖書物語に繰り返し触れ、一人ひとりの感じ方で思いをお表したり、静かに受け止めたりする(4.5)  
 ◎互いに思いを伝えあうことを喜ぶ(4.5)  
 ◎体をいっぱい動かし、遊びを存分に楽しんだり、絵本やお話を通して物語の世界も楽しむ(4.5)



**睡眠とメディアの意外な関係**  
～講演会より～

先週、きりすこども園でネットリスク教育研究会副代表の戸高先生をお招きして、研修会が行われました。長時間のメディア視聴は、赤ちゃん、子どもたちにとって大きな悪影響を及ぼすというのは、保護者の皆さんもご存じだと思いますが、私は今回の話を聞き先々の恐ろしさを覚えずにはいられませんでした。その影響によって睡眠障害が起こり、今後危険な状態になるとのことです。たとえば、発語の遅れ、デジタル認知障害、前頭葉の未発達による記憶障害、注意障害、集中力障害、その障害で後々待っているのは、若年性認知症、うつ病、肥満なのだそう。

①朝起きれない②登園中、午前中にくびをする③昼間にぼーっとしている・・・このどれか一つでもあてはまる場合は、睡眠の質に問題があるようです。世間で言われているように、就寝前のテレビは控えて、絵本を読んであげたりスキンシップをとったりすること、昼間は外でたっぷり体を動かして遊ぶことが大事なのだそうで、ぜひご自宅で今後も意識されてみてくださいね。私たちも、より外遊び充実させたいと思います。

また、私がお話したのは、「就寝前にスマホを見ている人は、絶対に痩せない！」という言葉でした。寝ている時に分泌されるはずのメラトニンの量が少ないようで、メラトニンをたくさん出すと、若さを保つ、病気の予防効果、心身を休めてくれる！老化の防止・・・メラトニンは夢のような物質なのだそうです。

また、愛着形成に一番いいのは、ほんの少しでもいいから**手をつなぐこと**、**膝の上にお子さんをのせて絵本を読むこと**だそうです。お父さん、お母さんの感情がお子さんに伝わり、愛情を体で受け取るのだそうです。お忙しい毎日だと思いますが、ほんの少しの時間をゆとり過ごす、この何気ない積み重ねが後々の成長に大きな差がでると私はしみじみ思うことでした。

いよいよ7月、夏です！子どもたちの大好きな海やプール、水でダイナミックに遊び、身体が躍動する時期となりました。6月後半は、感染症でお休みが多く、まだまだ気をつけないといけないことを再確認しましたが、細心の注意を払いながら夏を満喫したいと思います。

森山

**今月の聖句 「見よ、私は新しいことを行う。今、それが芽生えている」**

イザヤ43:19  
 イスラエルの死海近辺洞窟の中から、約2000年前の種子が発見されました。研究チームはこの種の生育に挑戦し、見事に成功したそうです。発見された種の中から、最も発芽の可能性が高いと考えられた種子34個を選別し、お湯と液体肥料に漬けた後、無菌状態の鉢植え用土壌に植えました。すると、34種子のうち6つの種子が発芽し、最終的にナツメヤシとして育ちました。しかも、今日のナツメヤシよりも大きな実を結んだということです。なんとという生命力であろうかと思えます。

園芸の好きな方は、自分が植えた種が芽を出し、成長し、花を咲かせ、実りをもたらす喜びを知っていることでしょう。小さな種から、大きな沢山の収穫を得られるのは格別の喜びです。種の中にはそのような命名力や可能性が詰まっているのです。それが時間をかけ、環境を整えば、一気に成長し、芽生えていきます。

こども園での子ども達の成長も似ている点があると思います。一人ひとりが、園での様々な体験や経験を通して、一回りも二回りも大きく成長していくことなのでしょう。内に秘めた賜物が開花することもあるでしょうから、出来るだけ多くの、多種多様な経験を積ませてあげたいのです。そして、このことは子どもだけの話ではありません。大人もどんなに歳をとっても、成長する分野があるのです。出会う様々な人々、嬉しいことも辛いことも悲しいこともあるかもしれませんが、その全ての経験が、私たちを人として一回りも二回りも大きくしてくれるはずだと信じています。

協力牧師 池田基宣



**正しい自己肯定感**

梅雨明け宣言はまだですが、いきなり真夏の陽気が襲ってきました。またまた今年も猛暑日が長く続きそうに予感です。コロナも徐々に増えているようですが、こども園では、RSウイルスに続き、インフルエンザが猛威を振るっています。うがい、手洗い、消毒、換気も継続しますが、大人も子どもも、病気が暑さにも負けないよう免疫力アップを目指しましょう。

私たちは、自分に都合が悪いことが起こったり、負いきれない重荷を負わされたりになった時、つい「誰かのせい」「誰かのおかげ」で済ませたい。親のせい、子どものせい、友だちのせい、社会のせい、等々。しかし、そんなことをしても問題は解決しないのは火を見るより明らかです。第二次大戦中、ビクター・ランクルはナチスの強制収容所に入れられました。妻や子供たち、衣服を含むすべての所有物を奪われて結婚指輪さえも取り上げられた上で、すべての自由を奪われて拘束されました。しかし「たった一つだけ」決して取り上げられずに済んだものがあつたのです。彼は手記の中で「それらすべての悲惨な状況の中にあつても『自分の態度』を自分で選ぶことのできる自由だけは決して奪われることがなかった」と書いています。まさに強い自己肯定感を感じさせます。私たちが「明日何が起きるか」さえも分かりません。ということは「今日これからどんなことが起きるか」も然りです。私たちは自分を取り巻く環境を統制することはできませんが、それらに対して「どんな態度で」臨むかは選ぶことができます。厳しい状況に打ちのめされるか、それとも自己の成長の糧とするか。恐れに押しつぶされるか、それとも更に深く神に委ねようとするか。己のありのままを肯定し、自分に起こることのすべてが、意味のある計画であると信じ、穏やかに歩みたいものです。

ある精神科医師によると、子どもの自己肯定感の発達過程に、親の価値観や人生観が与える影響は計り知れず、その価値観が偏ったものであればあるほど、その「歪み」は子どもに強化して受け継がれていくとのこと。しかも、世間体を病的に気にする家柄だったりすれば、他者評価を病的に重んじる、偽りの自己肯定感が育まれてしまいます。親が何事も「他との比較」を重んじ、子どもが優秀で結果を出しがいがある方向に偏り出すと、自己肯定や自己操縦感「おかしな」方向に偏向していき、優秀であるが故に「表面的な結果」を早くから頭角を表したりするなどして、いわゆる「表面的な結果」を早く出してしまうことがあります。そして、他者から褒められる、一目置かれるという形での「危うい自己肯定感」が築かれてしまいます。本当は脆弱で不安定な自己肯定感なのに、周囲の目には自信満々、明朗闊達に見えてしまふのが怖いところです。

いよいよ夏本番。海やプール、山や野原で走り回り、カニや小魚やカブトムシを追いかける。時には口グツグツが飛んでいく姿を見上げる・・・お子さんと一緒に遊びを楽しめる時間は、思いの外短いものです。どうぞ宝物のような瞬間を皆さんで楽しんでください。

園長

**7月の行事予定**

1日(土)	夏まつり中止
3日(月)	七夕事業所訪問
4日(火)	海遊び 2・3歳児
7日(金)	海遊び 4・5歳児・弁当日
12日(水)	8月誕生会
13日(木)	市営プール遊び(年中長児)
15・16日	お泊まり保育(年長児)
20日(木)	1学期終園式(1号:午前保育)

**8月の行事予定**

1日(火)	夏期保育(1号午前保育)
14・15日	お盆休み(2・3号弁当)
21日(月)	夏期保育(1号午前保育)
25日(金)	弁当日
未定(土)	夏期おやち保育

**健康被害とメディア機器の危険な関係**

スマホやゲーム機器の使用のあり方が、乳幼児の体の成長に大きく影響を及ぼすことがよく言われるようになってきました。今回は、脳と体への影響についての資料を添付します。

**8. 脳の機能を保つために**

テレビ・スマホ・ゲームなどの映像 → 前頭前野の『考える・想像する』などの活動を停止させる。  
 改善していくには・・・

- ★ スクリーンタイムを少なくし、他の時間を勉強や読書に充てるなど工夫する。
- ★ しっかり睡眠をとることが大切

同じようにスマホを利用しているけど、しっかり睡眠をとっている子供はスマホでのトラブルは少ない。

五感を利用した学びの方法を取り入れて、脳の機能をふるに活用することが大切。音読や書く作業も必要。

★ デジタル教材の使い方 に工夫をする。

例・問題を覚えて答えを下の3つから選ぶ ⇒ ★ 見て判断 考えない  
 ・問題を音読して、答えは画面上にタッチペンで記入 ⇒ ○ 作文を書く事と同じ → 学力が上がる。

『家でのメディア機器の1日の利用時間を確認してみよう!!』

1時間以上の利用は、『生活の中で何かが強くなっていく。』

**9. 体への影響 ～子供の足が縮んできている～**

日本の中学生(特に女子)の成長に、驚くべき変化が起きている!

『朝長短足の女子が、増加』

※ 30年前の女子中学生の方が、今の中学生よりも下肢(足)が長かったことが判明  
 ※ 2020年身体計測の結果、2015年時と比べ  
 『中学1年生: 3cm』『高校1年生: 5cm』 足が縮んでいることがわかった。

足の伸びを止めていたのは・・・

『日没後のスマホの長時間使用によるブルーライトの照射を受けたことによって、脳が昼間だと勘違いし、成長ホルモンの分泌が止まってしまったから!』

ブルーライトには、『目の影響』『睡眠への影響』『体の成長への影響』などの影響がある。

乳幼児にとって**睡眠**はとても大事なもので、睡眠をしっかりすることで脳機能が成長し、体の骨も成長していくと言われてます。園でも朝から、「疲れた・・・」と言っている園児があまり気になりません。睡眠不足から、血管が脳へ回りにくくなっていることが原因と思われます。また、寝ている間に成長ホルモンの分泌が行われ、身長もどんどん伸びていく時期です。子どもの健やかな成長を願うには、早寝・早起き・朝ご飯なのです。保護者の方々には寝る前にスマホをしばらく片付け、お子さんと一緒に絵本の読み聞かせをしていたらとても有難いです。

園師 愛