



社会福祉法人
岩根福祉会
久津間保育園
7月1日発行

先月号の「あゆみ」に変換ミスや意味不明の熟語等があり、保護者の皆様にご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。今後は、丁寧に読み直し今回のような誤りがないように十分気を付けます。ミスを訂正したものをホームページ(<https://iwanefukushikai.com/disclosure.html>)に掲載してありますのでご覧ください。

内科健診が終わり、健康状態はおおむね良好でしたのでご安心ください。歯科検診では、2歳児クラスまでは虫歯のある子はいませんでした。3歳児クラスから少数ですが虫歯のある子がいます。虫歯は食生活、生活リズムと深く関係しています。今月は、子どもの発達について参考になる記事がありましたので紹介します。(園長)

発達と環境 成田奈緒子著(小児科専門医・医学博士・公認心理師・文教大学教育学部教授)

一般的な脳の発達としては、人は、0歳から5歳の間にまず「からだの脳」が育ちます。「からだの脳」とは、脳のうち、呼吸や体温調節、起床就寝、食事、快不快をつかさどる場所で、生きるのに一番大事な土台です。その次に育つのが「おりこうさん脳」(大脳新皮質)です。6歳以降に最も育ち、この脳の動きにより言葉や計算、知識の駆使、手指などの細かい動きなどができるようになります。その次が、10歳から15歳につくられ18歳前後まで発達する「こころの脳」(前頭葉)です。想像力、判断、感情のコントロール、思いやりを持った行動などをつかさどり、衝動を抑え、論理的に思考し、コミュニケーションをとるなどの働きをします。

この発達の順番には、からだの脳が「生きるためのからだを守り、維持できる」ようになってから、おりこうさん脳が知識を蓄え、それを使ってこころの脳が感情などをコントロールできるようになるという意味があります。一つ前の脳が育っていないと次の脳が育ちませんから「からだの脳」を発達させる幼児期に早期教育などで「おりこうさん脳」ばかり刺激していると、脳の発達のバランスが崩れ、「落ち着きがない」など発達障害の症候に似た行動が出てしまうことがあるのです。

「からだの脳」を育てる5歳ぐらいまでの子どもには、いわば「原始人」のように「日が昇ったら起き、生きるためにしっかり食べ、日が沈んだら眠る」という生活が何よりも大事です。人間は昼行性の動物ですから、地球のリズムに沿って規則正しい生活を繰り返させます。当たり前だと思われるかもしれませんが、これは人生を生き延びるうえでの大事な土台です。そして五感(視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚)から良い刺激を多く脳に入れると、「からだの脳」が発達します。「原始人」なのですから、電子機器の多用による刺激は全く必要ありません。家庭生活の中で脳の発達に一番大事なのは、睡眠です。しかし、子どもの脳を発達させるための生活環境をあまり意識されていないようです。例えば、「家族で一緒に過ごしたいから」と、非常に帰りの遅い父親に合わせ小さい子どもが午前0時以降に寝るという家庭がありました。その家庭の子どもは脳のバランスが乱れ、偏食や友達への暴力などの症候がありました。しかし、生活リズムの改善で症候は消え、療育も薬も必要ありませんでした。大人と同じ時刻に寝たり起きたりするような生活パターンでは、子どもの脳は発達しません。夜型の生活でリズムが乱れると、「からだの脳」の発達が遅れ、脳機能のバランスが崩れ、「発達障害もどき」の行動が出てしまうのだらうと私は思っています。

脳科学の研究が進み、子どもの発達の道筋について科学的な裏付けがされるようになりました。今回の記事は、規則正しい生活リズムの確立が子どもの健やかな成長に欠かせないことがよくわかります。保育園で過ごす0歳から5歳の間は、特に「早寝早起き朝ごはん」を心掛けたいものです。

《7月の行事予定》

- 3日(水)職員研修会(未満児クラス)
- 4日(木)職員研修会(以上児クラス)
- 8日(月)プール開き
- 9日(火)時間外パート研修会
- 16日(火)ブルーベリー狩り(4・5歳児) 予備日17日(水)
- 18日(木)避難訓練 職員会議



*1日に延長保育料の集金袋を配布します。5日までにお持ちください。お釣りのないようお願いいたします。

*8月13日(火)~17日(土)は自由保育となります。延長保育、土曜保育は普段利用している方のみです。別紙にて記入をお願いいたします。締切は7月12日(金)です。給食はありませんので、お弁当・水筒・スプーンの用意をお願いいたします。