



園目標 『心やさしく 元気な子ども』

育てたい子どもの姿

『思いやりのある子ども・元気いっぱい遊ぶ子ども・自分で見つけ考える子ども』

外旭川わんわんこども園だより

令和6年8月 外旭川わんわんこども園

「からだの脳」を育てる

園長 鎌田 寿和

小児科医で医学博士・発達脳科学者の成田奈緒子さんの著書からです。子どもの発達には幼少期から十分な睡眠時間を確保し未熟な脳を育てることが大切です。人の脳は、大きく分けて3つのステップを踏んで発達します。初めに発達するのは、「からだの脳」。0歳から5歳くらいまでの間に、「食べる・寝る・起きる・からだを動かして危険から身を守る」といった、人間の原始的な機能が発達し、それと一部並行して「おひょうさんの脳（言語や知識など）」が小中の時期を中心に発達し、最後に、10歳から18歳ごろにかけて「こころの脳（感情のコントロールなど）」が発達します。

年齢別の睡眠時間は、小児科で使用されている教科書では、3か月15時間、9か月14時間、18か月13時間30分、3歳児は12時間（うち昼寝約1時間）、4歳児は11時間30分、5歳児は11時間、6歳児は10時間45分が目安。確保するのが難しい場合は、1時間程度へらしてもよいとのこと。年少さんのお昼寝の根拠もここにあります。

土台となる「からだの脳」は、外部からの五感（味覚、触覚、聴覚、視覚、臭覚）への刺激によって育ちます。乳幼児期に体によい食物を食べさせる、抱っこする、よい音を聞かせる、笑顔や楽しい動きを見せる、様々な香りに触れる、外気浴を体感させるなど、心地よい刺激を与えることが大切です。本園の保育士が意識して実践しています。

さて、朝、食欲がないのは、十分な睡眠がとれていないから！十分眠ったら、前日に食べたものは消化されウンチの状態になって、翌朝、水分や食事をとると胃腸が働きだして排便。腸が空っぽになるとおなか空き食欲がでます。朝ウンチが習慣になると生活にリズムもでます。また、眠りの深い夜中（10時以降）は成長ホルモン（骨や筋肉をつくり、免疫力を高めて怪我や病気に強いからだをつくる）が分泌され、朝日を浴びることで、セロトニンが分泌されます。これは脳を落ち着かせる物質で、幸せホルモンともいわれ、朝5時～7時がピークとのこと。このことから、「（十分な睡眠をとるための）早寝・早起き（日光を浴びる）・朝ごはん」の良さは、科学的にも立証されると思えました。睡眠を中心にして生活の優先順位を見直すこともできます。家族だんらんの時間が朝のご家庭もあります。

8月の行事予定

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	外旭川地区夏まつりは、 11時半から、こども園の 盆踊りを踊ります。
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	外旭川地区夏まつり
11	日	山の日
12	月	振替休日
13	火	協力日（給食ありません）
14	水	協力日（給食ありません）
15	木	協力日（給食ありません）
16	金	
17	土	身体測定 28日 年少 29日 年中 30日 年長
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	始業式
24	土	
25	日	
26	月	体操教室（年長）
27	火	誕生会
28	水	一人一役奉仕作業（年中）
29	木	わんわんくらぶ
30	金	園外保育（ひよこ）
31	土	

9月の行事予定

- 2日 体操教室（年中） 県立プール（年長）
- 6日 避難訓練 9日 体操教室（年少）
- 10日 親子お楽しみ会（年少）
- 11日 親子お楽しみ会（年中）
- 12日 親子お楽しみ会（年長）
- 17日 ひよこ組給食見学会
- 19日 めろん組給食見学会
- 24日 誕生会 一人一役活動（年少）
- 25日 おにぎりデー（年中）
- 27日 わんぱく冒険旅行（1号休園・新2号・2号協力日）
- 30日 体操教室 年中見学会

～お知らせ

- 1, 7月24日(水)に、この春卒園した1年生の「おさとがえり」の行事があります。送迎の際十分気をつけてください。
- 2, 7月27日(土)28日(日)に「子育て応援団すこやか秋田」が秋田県立武道館で行われます。秋田市私立幼稚園・認定こども園連合会の先生達のステージ発表や遊びコーナーもあります。どうぞ、いらしてください。
3. 大学生の実習生がきます。
8月19日～30日(尚絅学院1名)
8月26日～30日(宮城学院女子大学1名)
※クラスに入っての実習を行います。ご理解ください。
- 4, ひよこ組担任の小玉恵子先生がご家庭の事情により、退職いたしました。これまで、大変お世話になりました。ひよこ組には、研究主任の畠山恵先生が入ります。どうぞよろしく願いいたします。

8月10日(土)に「外旭川地区の夏祭り」が行われます
当園は、毎年、地域のまつりに参加しています。

8月10日(土)11:30～外旭川わんわんこども園の盆踊りを披露します。踊ったお友達には、おみやげもあります。ご都合のつく方は、いらしてください。集合場所には、職員がおります。現地解散となります。
(場所はうえたストア近くの元外旭川中グラウンドです。)

子どもの様子一コマ

年少さんが年長さんのお化け屋敷に遊びにいきました。



給食見学会



年少さん



年中さん



年長さん

7月8日に交通安全教室がありました。

秋田市交通政策課のお姉さんおまわりさんから子ども達に交通ルールを守ることの大切さをクッキングから信号機の色を見つけてみたりと、年少・年中・年長さんは真剣な面持ちで聞いていました。夏休みを前にして、スーパーマーケットでは、一人でトイレに行かないこと、子どもだけで留守番をする時は、玄関の鍵を開けないことのお話もしてくれました。一人のできるが増えてきている子どもたちですが、大人の方がそばにいないといけない場面も多いと思います。夏休み期間中、事故・怪我・事件に巻き込まれないように、保護者の皆様も今一度、注意していきましょう。

<交通安全教室のあとの子どものつぶやき>

「先生、昨日、交通安全教室で黄色は止まれって言ったけど、お父さん、黄色でスピード出したよ」
「先生、黄色がピカピカしてる時、進んだよ」
大人のみなさん、子どもたちはよく見ています。
安全運転を心がけましょう。

感染症について

この時期になると、夏風邪などで、高熱をあげるお子さんがいます。手足口病のお子さんも増えてきているようで心配しています。体調がいつもと違う、食欲がないなど、お子さんの体調に変化がありましたら、早めの受診をお願いいたします。特に、未満児は自分から体調の変化を口にすることができませんので、ご家庭で様子をこまめにみていただきますよう、お願いいたします。

園での様子をコドモンから配信しています。

子ども達の様子がとてもよくわかると保護者の方からも好評です。写真を掲載しているのでも、取扱いについては、十分配慮くださいますようお願いいたします。また、ホームページでは、誕生会の写真をその月の誕生会後に掲載しております。コドモン同様、写真等の取扱いは気を付けてくださいますよう、お願いいたします。