



充実した2学期を過ごすために

園長 野田久美子

2学期が始まり、子どもたちが元気に幼稚園に戻ってきました。皆様、夏休みはいかがお過ごしでしたか。子どもたちから夏休みの様子を聞くことを楽しみにしています。

幼稚園では、あんずタイム（預かり保育）の子どもたちがプール遊びや好きな遊びをしたり、飼育物の世話をしたりして過ごしました。私たち教職員は、仕事を離れてリフレッシュしたり、資質向上を目指して様々な研修会に参加したりしました。

研修で学んだことの一部をご紹介します。「つなぐ教育、支える生活」というテーマで、國學院大學 鈴木みゆき先生が、脳の構造や科学的根拠をもとに生活リズムを整えること、特に睡眠の大切さについてお話ししてくださいました。

脳は3階建て構造になっているそうです。1階部分（脳幹）は生きるための脳で、睡眠や食事など生きるために必要なことを司ります。2階部分（脳梁）は感じる脳で、喜怒哀楽や味覚などを感じるための脳です。3階部分（前頭連合野）は考える脳で感情のコントロール、意欲的に物事に臨むこと、論理的な思考など、脳の中で最も高度な活動をする部位だそうです。建物も土台が大切であるように、脳も1階部分がぐらついているとうまく機能しません。特に前頭連合野は睡眠不足に一番弱い部位で、寝不足が続くとキレる、意欲が湧かない、マイナス思考になりやすいなどの弊害が出てくるとのことでした。また、前頭連合野は、遊びなど、自分から主体的に活動する中で最も育ち、受け身でやらされている活動ではあまり育たないとのことでした。改めて睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかりと食べ、子どもたちが主体的に環境に関わりながら遊ぶことの大切さを学びました。

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り、9月は残暑の厳しさから徐々に季節が変化し、秋を感じられるようになります。暑さ疲れで規則正しい生活も厳しいスタートですが、朝早く起きて、体も頭も心も起こし、夜は早めに休むところから、生活リズムを取り戻していきましょう。

2学期も引き続き、地域や保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



幼稚園のコスモス