

# さんりんしや

PHONE 63-2038 FAX 63-2034

## ※ さあ2学期! ※

2学期が始まって1週間!運動会の練習にも熱が入ってきました。

### 子どもの成長の見える学期に!

行事の多い学期でもありますが、子どもの成長の見える学期でもあります。子どものやる気にスイッチを入れられるような声かけをお願いします。

「すごいねえ」「さすがだね」「素晴らしい」「素敵だね」

などの言葉を上手く使って声かけしていきましょう。(^-)

子どもも嬉しくなって張り切ってくれるんじゃないかと。

2学期もご支援・ご協力よろしくお願ひします。<(\_)>

夏休み前には、保育室の清掃ありがとうございました。

きれいな環境で2学期をスタートできました。(^-)

## 子育てを後悔したく なかったら “早寝・早起き・朝ご飯”

いきなりセンセーショナルなタイトルですみません。

(>\_<) ですが、乏しい経験ながら「早寝・早起き・朝ご飯」が実行できたら、まず間違いなく“いい方向へ、変化することには多少の自信があります。子どもたちの生活リズムが簡



二十日大根の種まき





単に変わることも難しいですが、習慣化するためには親子の努力が必要です。

ヒトは、大自然の動きに従って生きることによって進化を遂げてきた生物のひとつです。例えば、地球の自転や公転によって生じる昼夜や季節の変化等によりよく対応できるように、他のすべての生物同様、体内時計と呼ばれる、時間や季節等を知るメカニズムを獲得してきました。（ちなみに、1997年に体内時計の遺伝子が発見されました）この体内時計の周期は、通常24時間より30分ほど長めに設定されており、起床後、日光を浴びたり朝食を食べたりする

ことで体内時計が早まり、ほぼ24時間に調整されているのだそうです。このようなことから、ヒトの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の動物の行動パターンを摂る前提で、身体の様々な動き（睡眠リズム、ホルモン分泌、体内調節等）がプログラミングされているとのこと。

さて、照明器具等の発明・進歩により、人類は手軽に明るさをコントロールできるようになり、暗いところでも作業や活動が可能になるなど、一見便利な世の中になりました。が、これらが行きすぎて夜行性に近づくと、本来のメカニズムが機能しなくなり、肉体的にも精神的にも様々な変調をきたし、望ましくない諸症状が現れてしまいます。

例えば、学習意欲や体力・気力が低下する、学業成績が悪化する、体温が十分に上がらない、身長が伸びにくい、人為的なミスを起こしやすくなる、生活習慣病のリスクが高まる、疲労が取れない、不登校やうつ病の原因ともなる、等々が多く研究者から指摘されています。

また、体内時計に及ぼすものとして、可視光線の中でも最も波長が短いブルーライト（特にLEDに多く含まれるとか）が問題視されています。従って、夜遅い時間にコンビニなどの照明の明るい場所に出かけることは子どもにとっては好ましくないし、液晶画面にLEDが使われているテレビ、パソコン、スマートフォン、ゲーム機などを夜遅い時間、特に寝る前の時間帯に使わせることは厳にやめるべきことと言えます。

朝食についても、その刺激が肝臓や小腸の体内時計の同調因子として大きな役割を果たしていることが明らかになっているそうです。

また、朝食を食べないと、脳の活動に必要なエネルギーである糖分が補給できないばかりか、他の栄養素の補給も困難となるため、午前中に体温が上がらなくなる、物事に集中できない、イライラする、だるくなる等の心身の不調につながるといいます。

ところで、米国国立睡眠財団の研究によれば、3～5歳の限界最短睡眠時間は8～9時間、望ましい睡眠時間は10～13時間だそうです。とすると、朝7時に起こすためには、少なくとも夜9時までには寝かすことが必要だと分かります。

『寝る子は育つ』とはよく言ったものです。さあ、夜行動物ではなく、朝日とともに起き出でて、日没（ちょっと早すぎる！）とともに休む人間本来の健全な生活を愛する子どもたちに！ 食育にも通じると考えます。（^\_^）