



# えんだより R3. 7

梅雨に入りずいぶん経ちます。ここのところ晴天が続いていましたが、週末からは雨が続くようです。来週月曜日にはプール開きを予定していますが、どうでしょうか。子どもたちはとても楽しみにしています。気温は30度を超すようですので、空とにらめっこしながら、実施したいと思います。



**【七夕まつり】**短冊と笹飾り作りの協力をいただきありがとうございます。玄関に5日の夕方から6日の夕方までクラスごとの笹を準備します。ご都合の良い時間に親子で笹飾りを笹につけてください。よろしくお祈りします。

**【夏祭り】**6月の園だよりにてお知らせしましたとおり、9日(金)午前中は保育園内で子どものみで楽しみ、たいようぐみは16:00より親子での夏祭りを予定しています。ぜひご参加ください。

## 【お盆希望保育】

8月13日(金)・14日(土)は希望保育です。希望調査については後日おたよりを配付します。

## 【早朝奉仕作業について】

6月末につき・そら・しずくぐみの保護者さんにお世話になりました。次回は8月28日(土)にたいよう・ほし・にじぐみの保護者さんにお世話になります。詳細は後日おたよりを配付します。できるだけたくさんの方にご参加いただきたいと思いますので、ご理解をよろしくお願いいたします。6月参加できなかった方で8月参加が可能な方はお知らせください。

先月はセミナーや勉強会が多くあり、学んだことを保護者の皆さまに紹介したいと思います。

## ①健康寿命を延ばすのは子どもの睡眠から！

これは、出雲医師会推薦のもので以前は島根大学医学部や島根県立中央病院に勤務しておられ、現在は子どものリハビリテーション・睡眠発達医療センター長をしておられる菊池清先生の講演でした。

先生のお話では、脳と体を守るためには眠ることが必要だと言われており、今や睡眠が足りない子が多くなっている。と危惧しておられました。睡眠時間が少ない子は午前中調子が悪く気分がよく落ち込み、イライラしたり、立ち眩みやめまいがよくある。そういうことから、できないことが増えて自己評価が低くなってしまっているのだそうです。先生は、長い間の睡眠不足による『できない自分』を本当の自分の姿と誤って考えて自己評価を下げる子がいますが、これらを防ぎたい！とのことです。寝つきが悪く朝が起きられない、朝食も食べられず学校生活がうまく送れないA君、発達障害を疑われましたが、実は原因は睡眠不足にありました。夜の21時～21時30分には眠れる工夫をし、朝は7時に起き、就寝・起床・食事の時間をおおよそ定め、夜間の睡眠時間を9時間30分～10時間確保するようにしました。すると、行動は落ち着き、A君の困った行動は改善したということです。A君は、慢性睡眠不足と体内時計の乱れ(身体のリズムの乱れ)で苦しんでいたことがわかったのです。夜の睡眠の役割は、脳内のゴミ掃除をすることです。健康な脳と体を育てるために、しっかり睡眠をとりましょう、とのことでした。

そのためには、起床時間がほぼ決まっていることも重要なポイントです。また、寝る前のブルーライト(スマホ・TV)などはやめましょう。保護者の皆さんも、子どもたちは本当に十分な睡眠が確保できているのか、今ここで考えてみられたらいかがでしょうか。

## ②子育て支援セミナー ～子どもの良いところを見つける方法～

中京大学心理学部教授 明翫(みょうがん)光宜先生

子どもたちが元気に育つためには、お母さんが元気であることが大切ですが、子どもを褒めると、実はお母さんも元気になります。親のネガティブな養育行動(叱ったり・責めたり・過干渉になること)は、子どもの不安・うつ・攻撃性・非行を招きます。親のポジティブな養育行動(褒めること・見守り・話を聞いてあげるなど)は、子どもが相手を思いやったり、共感や援助する行動を招きます。さて、子どもを取り巻く環境は競争され比較されて、何もなくても自動的に自分の価値を勝手に決められることが多く、どうせ自分なんてと自分の将来の可能性を描けなくなってしまった子がいます。では、どのようにして育ていくのが望ましいのでしょうか。ダメ出しをすると心が折れる子どもたちです。そこで、勇気づけられながらうまくできるような促すのが良いでしょう。では、勇気づける方法は？それは、褒めることです。褒める対象は、子どもの努力や成果であって、性格ではありません。子どもが現実に成し遂げたこと、行動を褒めましょう。褒めることが苦手ならば、子どもの行動を書いてみましょう。

行動は動詞です。行動は「具体的」「簡潔」「手短」に書きます。また、普段できていることをちゃんと目を向けて褒めましょう。「ご飯が食べれたね～」などです。家庭は子どもの安全地帯です。子どもは暖かい家庭の雰囲気の中で育ちます。その中で子どもはリラックスできるし、自分の欠点を恥じることなくさらけ出して得意なこと・苦手なことも含めて自分を受け入れる土台をつくります。親の方も、「ま～いいか！」と子どもを受け入れましょう。子どもの欠点に注意を注ぐよりも出来ることを褒めることの方がずっと有益です。皆さん、上手に褒めましょうね。そして、お母さんも「私だって頑張っているもんね～」と、自分自身のことを褒めながら子どもを褒めてみましょう。

## 7月の予定

- 7日(水) 七夕会
- 8日(木) FunFunEnglish
- 9日(金) 夏祭り会  
たいよう夏祭り会
- 12日(月)～ 身体測定の週
- 13日(火) ひかりクリーンデー
- 15日(木) 避難訓練
- 20日(火) 誕生会
- 21日(水) 集金袋配付日
- 30日(金) 布団持ち帰りの日



