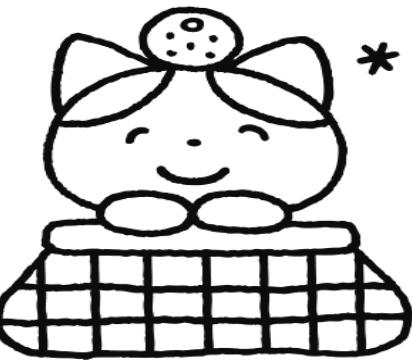




えんだより R8. 1 ひかり保育園



あけましておめでとうございます。

新しい年がスタートし、保育園は元気いっぱいのにぎやかな声であふれています。

年末はインフルエンザの流行で長期間のお休みだった子どもも多く、久しぶりの登園にドキドキした表情で来る子どもたちもいましたが、クラスに入るとすぐに遊び始めましたよ。

今朝大きい子たちは、遊戯室で新年のつどいをしました。お正月休みにどんなことをした?と質問すると、たくさんのお友だちが楽しかったことを教えてくれました。園長先生のお話を聞いた後、たいようぐみさんはみんなの前で今年がんばりたいことを1人ずつお話してくれました。

今年も元気に過ごしたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



5日（月）新年のつどい

6日（火）初釜会

7日（水）七草がゆの日

9日（金）ひかりクリーンデイ

13日（火）剣道

14日（水）とんどさん

15日（木）お弁当の日

無病息災を
祈ります

20日（火）誕生会

21日（水）英語

22日（木）避難訓練

23日（金）味噌づくりの日※つきぐみ

26日（月）

～30日（金）さわやか大作戦

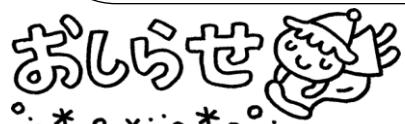
「心地よさ」が奪うものとは?

2026年になりましたね。長いお休みをみなさんはどう過ごされましたか?私はスマホで見逃したドラマや動画を見たりして普段の忙しい生活から離れ、ゆっくり過ごしました。ゆっくり過ごした…と思っていたのですが、脳科学者の川島隆太先生の新聞の投稿を読んでドキッとしたので紹介したいと思います。日々のスマートフォン漬けは脳が休む暇がなく脳にとってあまりよくないことのようです。

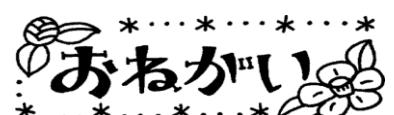
脳というのはぼ~としたり物思いにふけたりする。いわゆる脳が安静状態にある時にむしろ活性化すること。人はぼんやりすると「脳のアイドリング状態」になり、新しい発想やアイディアが生まれやすくなります。また、スマホの長時間の使用は人の集中力を奪うというデータもあるそうです。何となく時間つぶしにスマホを使っていませんか?家族や友だちとの連絡、映画鑑賞、音楽などスマホから味わえる心の安らぎや安定感もあります。人それぞれの生活習慣についての善し悪しを判断するのは難しいです。しかし、スマホを使うことで何となく時間がつぶれ忙しい感覚になる。それは私たちが「心地よい」感覚を味わうからです。でも実は脳へのダメージがかなりあるということもわかっています。

では、どうすれば脳のダメージを軽減できるのでしょうか。それは一時的にスマホから離れる時間をあえて作ることです。また、ぼーとしたり内的に思考を巡らせたりすることは自分自身の思考のトレーニングにもなります。スマホによる中毒性のある人がスマホから離れるには相当な強い意志が必要です、究極的には16歳未満のSNSを禁止したオーストラリアのように「法的な規制」も考えられるでしょう。でも身近なところでは短時間でも良いので「オフライン」にすること。それに挑戦してみましょう。この投稿を見て私もスマホを持たないで日曜日などを過ごしてみようかなと思いました。子どもたちも大人も自分で考えたり、逆に何も考えなかったり、自分を主体として生活することが大切なんですね。能動的に脳を使わないと脳が衰えるというリスクもあります。この川島先生の投稿で脳について考えるよいきっかけになりました。みなさんも私も脳を大切に過ごさないといけないな。そう思いました。

園長 筆



と



【今後の保護者参加行事について】※詳しくは追っておたよりを配付します。

☆ 2月7日(土) 午前中 親子活動 (たいようぐみ・つきぐみ・ほしぐみ)

☆ 3月6日(金) 午後から 年長思い出会 (たいようぐみ)

☆ 3月21日(土) 午前中 卒園式 (たいようぐみ)

※在園児代表でつきぐみは子どものみ参列します。送迎をお願いします。



【ぞうきん2枚・ティッシュ2箱】
園児一人当たりぞうきん2枚、ティッシュ2箱の寄贈をお願いします。



【初釜会に持ってくるものについて】

明日の6日(火)、たいようぐみ、つきぐみ、ほしぐみは保育園で初釜会をします。
靴下を持って来てください。



【送迎時について】

朝夕の送迎時は駐車場が込み合うこともありますので、子どもさんとのやりとりは速やかにお願いします。なお、離れにくらいなどお困りの際はお声がけください。

【とんどさんについて】

玄関にダンボール箱を用意しますので、正月飾りや書初めの書き損じ等がありましたら9日(金)朝までに持って来てください。
なお、針金やビニール、だいだい等は取り除いておいてください。