

# 平成 26 年 6 月の園だより



時の記念日



～時の記念日はどうして6月1日なのでしょう～  
天智天皇が漏刻（水時計）を宮中に置き、鼓や鐘を打って時を知らせたといわれます。

初めてその漏刻が用いられたのが、671年4月25日と日本書紀に記されています。これは太陽暦の6月10日に当たるといので、この日を記念して、大正9年から全国的行事として実施するようになりました。

毎日の生活リズムを整え、実行することはとても大切です。時間を守って心も体も健康に過ごしましょう。

## 子育て応援コラム

今月は、食育月間です。「早寝、早起き、朝ごはん」というスローガンを掲げ、規則正しい生活と、バランスの良い食事の大切さを広めんとするものですが、メリハリのある生活リズムは、やる気と集中力を養います。暗くなったら、メラトニンというホルモンが脳から出て自然に動作もゆっくりになったり、眠くなります。朝は朝日が窓から差し込むことにより、部屋が明るくなり、お陽さまの光を浴びるとセロトニンというやる気ホルモンが出て、活発に動けるようになります。そしてきちんと朝ごはんを食べる。このリズムによって心も体も強く、意欲的な子どもに育っていくのです。

朝起きられない…というお子さんには、夕食時テレビを消して、親子で会話を楽しみながら食事をし、絵本を見たり、パズルをするなどじっくりとあそびを楽しんで早く部屋を暗くする。または、夜遅く寝ても決まった時間に起こす。などのような、工夫をしてみてもいいかもしれません。

乳幼児期の生活のリズムは、その後の育ちに大きく影響していきます。お陽さまとともに寝て、起きる…ちょっと原始的ではありますが、とても大切なことですね。

## 地震・水害に備えよう

広島市南消防署  
警防課 救助係



消さないで  
あなたの心の  
注意の火

## 運動会 14日(土)

時間： 9:00～12:00

場所： 東雲本町公園

一雨天の場合、翌15日(日)―

※翌日も雨の場合、18日(水)になります。

0.1.2 歳児クラスのお友だちのプログラムは早く終わりますが、幼児クラスのお友だちの演技、競技も応援していただき、成長の過程を知る機会にしていただけましたら幸いです。そして、ご家族揃って体を動かし、楽しい一日をお過ごしください。



## 高校生・中学生保育体験実習

県立広島工業高等学校・市立段原中学校のお兄さんお姉さんが家庭科の授業の一環として、また職場体験として実習に来ます。子どもたちは、力いっぱい遊んでくれるお兄さん、お姉さんが大好きです。そして、生徒さんたちも楽しく遊んでいるうちに子どもたちをかわいいと思ってくれるようになります。

子どもの気持ちが分かるやさしいお父さんお母さんになってくれることを期待しています。



## 園児健康診断



26日(木)…眼科(全園児) 13:00～

…耳鼻科(0.1.2 歳児) 13:20～

お子様のことで、気になるところがありましたら、事前にお知らせください。

## \*たくましい子に育てよう

先日中国新聞に、「日本の若者は自己評価が低く、将来を悲観している。内閣府が世界7カ国の15歳～29歳の男女を対象に実施した意識調査結果で、こんな傾向が鮮明になった。一方、自国の役に立ちたいと考える若者の割合はトップ。社会貢献をしたいのに自信が持てない若者の姿が浮かび上がった。」という記事がありました。「自分自身に満足している」とか、「自分には長所がある」、「自分の将来に希望を持っているか」と言った質問に対して、日本の若者の回答はいずれも最下位でした。どうしたらたくましい子に育てられるのでしょうか。

現在日本の若者の引きこもりは、100万とも120万人とも言われていますが、今回の調査結果と通じるものがあるのでしょうか。

先日読んだ福島学院大学大学院教授星野仁彦先生の講演記録には、「数年前から医学、教育、福祉、保健、すべての分野で発達障害（自閉症や注意欠陥多動性障害、学習障害など、少し変わった行動や思考をするタイプ）が注目されている。軽いものを含めると、人口の10数%以上が発達障害です。この病は、ストレス耐性が低く、思春期以降にさまざまな二次障害を起こします。うつ状態とか、中高校生に発症するさまざまな問題の背景には、発達障害があるということが最近わかってきました。では、なぜこんなに最近ふえているのか？。一つは未熟児、仮死出産といった妊娠中と出産時の異常が大きいと言われています。また風疹などウイルス感染も大きな要因です。

妊娠中のアルコールとタバコや環境ホルモン、重金属の影響も言われています。幼児期からの暴力的、攻撃的なテレビやゲームはいけません。小学校低学年からビデオやゲームなどやらせすぎると、脳波がおかしくなります。睡眠

覚醒リズムも問題、今の子どもは夜寝るのが遅いです。子どものADHD（注意欠陥多動性障害）の基準は、不注意、多動性、衝動性の3つで、大人になると目立たなくなるものもありますが、直さないとい生続くものもあります。」

まだまだ先生の話は続きますが、発達障害を持つ一部の人は、周りの人とうまく付き合えず、自分は駄目な人間だと思って引きこもったり、突如他人を攻撃することがあります。

発達障害は小さいときは薬や、ある種の訓練で普通の生活ができるようになるそうです。保育所もこれからは、単に「変わった子」ではなく、発達障害なのか性格なのかを見分けて、ほっておいていいのか、専門機関と相談すべきかを判断する能力が要るなど思っているところです。

いずれにしても全ての子に共通することですが、愛情深く接し、その子の長所を伸ばすことが「たくましく」に通じます。食べて寝るだけでなく何かに挑戦させ、できたらほめる。小学校でも、100点を目指すのではなく、頑張ったことを認めて、「よく頑張ったね」と励ましてあげると良い結果が出ると思われます。

園長 松尾 龍一