

森のたより

9.1.2018



明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いいたします

雨が多いお正月でしたね。どのようにお過ごしになりましたか？

お正月は一年の初めでいろいろな行事があり、なんだかウキウキしたからでしょうか、小さい頃の出来事を良く覚えています。皆さんはいかがでしょう？

今年はお一日早々からお客様をJRの駅に送ることがあって、帰り道にショッピングモールにたち寄ることがありました。考えてみれば、ここ数十年、元旦に家を不在にすることがなかったから、いわば初めての光景でした。まるで浦島太郎のような話です。

で、驚いたのは普段と何も変わりが無い日曜日のショッピングモールだったということです。もちろん少し混雑した感じを受けるのですが、いわゆる晴れ着も見ないし、正月らしいのは「初売り」とか「新年なんとか！！」とか書かれたお店のポップぐらいです。

お正月や節句などの晴れの日の食卓の賑わいやごちそうが、毎日の生活の食卓になったように、お正月だからという思いがうすれていくようです。

少なくとも今から50年前は「元旦は全てが休みだ」とおしえられました。台所も雑煮のすましを作る程度で、包丁もつかわず、お風呂も立てませんでした。新しい服に袖を通し、お年玉も二日から使えることを楽しみにしていました。何も変わらない毎日の積み重ねの中で季節を節目に分けて行事を迎えることで生活のアクセントにしてきました。

現代社会は毎日がアクセントです。ベンチャー企業の若手社長は昔10年20年でやってたことを今は2年や3年でできる時代だと言います。そういえば、僕自身、「去年と同じ」とか「前例に従って」などというセリフが言いにくくなったり、聞いたりしなくなったように感じます。

安野光雅さんがエッセイのなかで人が生きるスピードは歩くスピードじゃないかとか書いていたことを思い出します。「走ると周りがよく見えない。自動車に乗ればなおさら見えない。見えていると思っているが実は見えていないんじゃないか。ジェット機なんかに乗ったらもう見えない。目的地を目指せば歩くより遙かに早く着くことができるけど、ひょっとしたら目的地に早く着けば、早く着いた分だけ年をとって行くのじゃないか」というような話だったと覚えているのですが、現代はみんなと一緒にジェット機乗っているようですね。

毎日毎日どんどん変化してるけど、スピードが速くて見ているつもりになってるだけで実は見えてない。鈍感になると、怖さも感じなくなります。

人間の寿命はどんどん長くなって行くけど、これは最後が延びているだけで、生まれてからの成長ラインは変化がないと思っているのですがどうなのでしょう。

子どもが大人になっていくカラダの成長は昔も今も変わらない。そういうカラダの成長のスピードと社会の動きがどんどんかけ離れていくようにおもうのです。

そういう今に生きる私たち大人は子どもたちのために何ができるのでしょうか。

時の流れの速さにおどおどしてしまうお正月でした。

な が ら 
こどもの森



新年を迎え、しばらくの冬休みから園生活が始まりましたが、まだ年末年始の遅寝遅起きの生活リズムを引きずっていませんか？睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。

ここでもう一度、生活リズムを見直し、子どもたちの健康を守るためにも、ご家族全員で早寝早起きを心がけていきましょう！！

夜更かしがいけない3つのワケ

1、睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。質の良い睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。

2、感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ぼけ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質)の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。

3、メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜眠りにくく、朝起きにくくなるという悪循環に陥ります。

たんぽぽ・すみれ・廊下などに壁面遊具を設置しました。見る、回す、触る、動かす等の感覚がより多く育ってほしいと思います



予告

卒園式は3月17日の土曜日、
入園式は4月の7日の土曜日にいたします。

1月の行事予定

15日～16日

発育測定

16日 モリセミ

17日 長良中学生訪問日 長良中学3年生の皆さんが三回に分けて訪問してくれます

18日 避難訓練

18日 コマ回し大会 恒例のコマ回し大会 本番の一回勝負です！

22日 保育見学会 さくら ふじ お申し込みありがとうございました

23日 保育見学会 ゆり・さくら 新しい教育の方針なども

24日 保育見学会 ふじ・ゆり ご説明させていただきます

25日 長良中学生訪問日

26日 長良中学生訪問日

30日 かみいしづこどもの森との交流会(年長)

おとまり保育で仲良くなった友達と再会します。みんな楽しみにしています。

1月11日 異文化交流 以上児クラスがECCジュニアの英語文化にふれます。