



例年に比べ暖かい日が多い今冬ですが、本格的に寒くなってきました。インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症もまだ流行っています。手洗いやうがい、マスクの着用で予防に努め、じょうぶな身体づくり・環境づくりに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

少し前の事ですが、12月22日に研修に行ってきました。「ちょっと気になる子どもの心とからだ」というテーマで、日体大の野井真吾教授のお話を伺いました。

じっとしてられない、朝起きられない、眠れない、「疲れた」という、背中がぐにやぐにやしているなど・・・病気や障がいとはいえないけど、「健康」とも言いがたい、子どもの「なんだかおかしいなあ」と感じる部分の調査を行った結果、**自律神経機能や前頭葉機能の発達**が、「おかしいなあ」と感じてしまう子どもの「健康ではない」部分と深く関係しているのではないかと、言うことでした。

その自律神経機能や前頭葉機能の発達を促すための**3つの仮設的提案**についてのお話をご紹介します。

### 年長児（ひまわり組）のみなさんへ

#### ① 予防接種について

##### MR(麻しん・風しん)2期

予防接種を就学前に受けましょう。例年、3月の駆け込み接種が多いです。余裕を持って、早めに済ませましょう。

#### ② 小学校入学に向けて

小学校の登校時間(登校班の集合時間)をご存知ですか？間に合う時間に起きていますか？身支度や朝食の時間を考え、起床時間を“小学校時間”にシフトしていきましょう。

ORION

#### ① 光・暗闇・外遊びのススメ

自律神経問題の克服には根底にある生活リズムに注目。メラトニン(眠りを誘うホルモン)は、日中に日光を十分に浴び、体を動かすことで分泌量が増す。また、夜間は照明を少し暗くして過ごすことで多くのメラトニンが分泌されるため、夜間のコンビニやTV画面などは、乳幼児にとっては刺激が強すぎるので極力避けるようにする。

#### ③ よい加減のススメ

子どもだけでなく、私たちおとなも**楽しみ・のんびり・輝きながら「よい加減」**を探求していくことも大切。

#### ② ワクワク・ドキドキのススメ

子どもの発達には順番があり、前頭葉機能の興奮過程が育つ時期には、超早期教育や厳しいしつけ教育などよりも、子どもが子どもらしく**「ワクワクドキドキ」**しながら、夢中になれるような取り組み、興奮できるような取り組みを仕かけてみる。

