

5月のメッセージ

桜の季節から新緑の季節へ、季節の移ろいを感じる頃となりました。子供達は、新しい先生や友達、教室に慣れ始めたころでしょうか。楽しく幼稚園で遊ぶことが出来ますように、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えていきましょう。



4月22日(金)年長児は、遠賀川の河川敷に鯉のぼり見学に行きました。青空の下、元気に泳ぐ鯉のぼりを見て歓声があがり、じっくり観察していました。

これから年長さん達は、クラス毎に、「元気に泳ぐ鯉のぼり」「カラフルな鯉のぼり」などの子供達が思い描く鯉のぼりを「どのように作るか」、材料の実験から始め、試作する、というように考え合い、話し合っって制作を進めて参ります。手作りの鯉が園庭を翻るのを楽しみに待ちましよう。

「寝る前スマホ」は快眠の敵！ スマホは手の届かない所へ、寝る前の使用は控えましょう！

「寝付けない、眠りが浅い、疲れがとれない」等の自覚症状はありませんか？それは、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。「寝る前スマホ」による睡眠障害は若年層に多く、厚生労働省も警鐘を鳴らしています。

人には「日光を浴びると覚醒し、夜になると眠くなる」という眠りのリズムがあります。これには、体温や脈拍数、血圧などを低下させ、人を休息や睡眠に誘うメラトニンというホルモンが関係しています。メラトニンは、強い光を浴びると分泌量が減り、反対に暗い所にいると分泌量が増えるため、人は夜になると眠くなるのです。



スマホ、パソコン、タブレット、テレビ等から発せられる光によって、脳が「昼間だ」と錯覚し、メラトニンの分泌量が抑制されて、脳が覚醒し、眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こしやすくなります。画面を間近で見るスマホは特に要注意とされています。

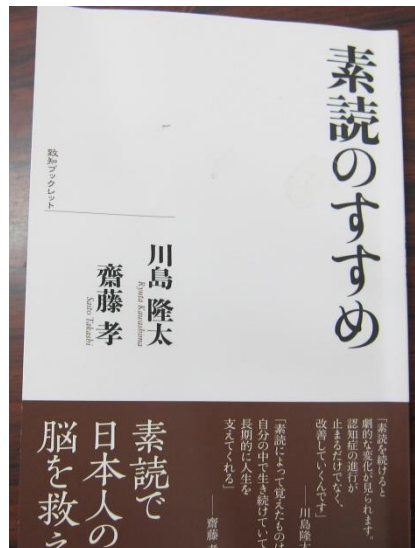
改善してみよう！

- ① 睡眠2時間前（最低でも1時間前）は、出来るだけスマホは見ない
- ② 画面の明るさを暗めに設定する
- ③ 画面から発するブルーライトをカットするメガネやフィルターを使う
- ④ 夕方以降は部屋の照明を間接照明などに切り替え、暗めにする。

本を紹介します

“素読のすすめ”・・・川島隆太、齋藤孝 著（致知ブックレット）

素読とは、文章を声に出して読むことです。黙読は、文字を視覚で捉えて理解するのに対して、素読は視覚で捉えた情報を、音に変換する、口を動かす、息を出す、自分の声を耳で聞く、といった二重、三重の脳機能が働くことになるので、それだけ脳活動は活発になるわけです。



- * 素読によって覚えたものは自分の中で生き続けていて、長期的に人生を支えてくれる
- * 素読を速くやれば頭の回転が速くなる
(一日 10~15 分の素読を！)

- * スマホ利用と学力低下の恐ろしい関係・・・フェイスブック、ラインに代表される SNS をやっているとなりに抑制が掛かることが、7 年間、仙台市の 7 万人の子供達の脳を調べて分かった。それも睡眠時間や勉強時間とは関係なく、スマホを使うことで脳の中の学習した記憶が消えたというのです。
- * 素読は認知症改善の劇薬！
- * 読書習慣のある子供達は脳の発達がいい。

子供達を元気に逞しく、賢く育てたいものです！ そのためには、幼児期の読み聞かせを大切に、本好きの子供に育てましょう。

2・3歳児(未就園)対象 子育て支援事業

平成 29 年度 前期 あさかわひろば



入会のご案内

親子で歌ったり、からだを動かしたり、楽しく遊びます。園長やベテラン教諭が子育ての相談にも応じます。入会希望の方は、別紙申込みに記入の上、お申し込み下さい。



①対象 2歳以上の未就園のお子様と保護者
②保育時間 10:30~11:30 (10時開門 12時閉門)
③定員 60組程度



前期日程	プログラム
1 5月13日(土)	はじめて！
2 5月26日(金)	幼稚園の園庭で遊ぼう！
3 6月7日(水)	年長の料理教室を見学しよう！
4 6月27日(火)	年少児と遊ぼう！
5 7月1日(土)	七夕製作！
6 9月2日(土)	タンボールや新聞紙を使って遊ぼう！
7 10月5日(木)	ちびっこ運動会！
8 10月28日(土)	園バスに乗ってみよう！園庭で遊ぼう！★育児相談

※日曜は、変更になる場合があります。 ※あさかわ広場の募集は、10月から行います。



詳細は、お問合せ下さい！

浅川幼稚園 でんわ 093-603-2747



平成29年度 あさかわ広場

が始まります！

ご近所に2歳以上の未就園のお子様がいらっしゃいましたら、どうぞお褒め下さいますように、よろしくお願い致します。

平成 29 年 5 月 1 日