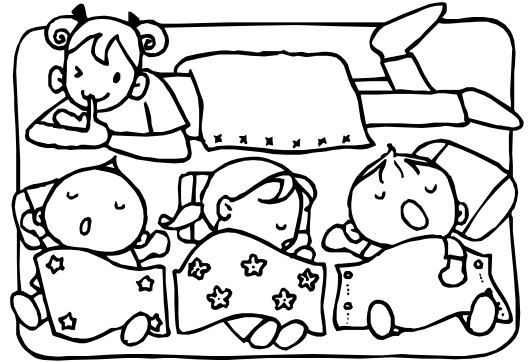




2022.8.29 瀬戸ひなご幼稚園園長 神戸洋美

### 夏休みの思い出

猛暑や酷暑が続いた夏休み。体調はいかがでしたか。新型コロナウイルスの第7波の感染拡大で、毎日『過去最高の新規感染者数』というニュースが流れ、これ以上どうしたらいいのか、と多くの皆様が不安な日々を過ごされていたと思います。逆に幼稚園は夏休みで、全体に感染が広がるということはありませんでしたので安堵しておりましたが、もうすぐ2学期が始まるので、気を引き締めて感染予防対策を継続していかなければと考えております。



夏休み中は事故等の連絡もなく、各ご家庭で楽しい夏休みを過ごされたことと思います。子どもの頃の楽しい経験は、大人になってもいつまでも記憶に残っていますよね。ご両親やご祖父母様、親戚の方々やお友だち家族との触れ合いの時間は、心の成長に大きく影響すると思います。我が家でも孫たちが全員揃い、様々なバトルが繰り広げられました。兄弟やいとこ同士のぶつかり合いも、これから社会に出て様々な人と関わるための勉強だと思えば、自分たちでどうやって解決するのか、ある程度任せておくことも必要なのではないでしょうか。けがをしそうになったら、もちろん親が止めなければなりません、親たちはその思いで見守っていたようです。

この夏、コロナ禍で楽しみにしていた計画が中止や延期となった方もみえるかもしれませんが、でも楽しみが先にあるということは、ワクワク感も続くということなので、次回を楽しみにと前向きに気持ちを切り替えることも必要ですね。久しぶりの夏季保育で、子どもたちのお話を聞くのが楽しみです。

### 規則正しい生体リズム

夏休みの前に、5つの約束を子どもたちに伝え「早寝、早起き、朝ごはん、という規則正しい生活を心がけましょう」と話しましたが、守っていたでしょうか。生物には生物時計があって、睡眠・排泄・食欲等の生体リズムで1日を過ごします。ところが生体リズムは25時間を要し、社会時計の基本は24時間でずれがあり、この「ずれ」を修正するために、朝の目覚める時間を一定にすることが必要との事。目覚まし時計を鳴らしてカーテンを開け、朝の食事をする事で「ずれ」を調整できるのです。

消化吸収にかかわるホルモンや酵素は、日常の習慣によって摂食時間に対応し活性が高くなり、消化吸収の日内リズムは決まった時間に食事をする事で得られるとの事です。朝食をとることや安定した食事の時間の組み立てによって、抵抗力のある健康な身体作りができます。この抵抗力は、身体が本来持っている適応能力であり、抵抗力があると病気にもかかりにくいとされています。この抵抗力は脳による判断の影響も大きく、「病は気から」という言葉にあるように、思い込みで体調が悪くなったり、言葉がけや寄り添いによって子どもが元気をとりもどしたりすることもあります。

規則正しい生活習慣を身に着けることは、体の健康だけでなく心の健康にもつながります。正しい食事のリズムを取り戻すためには、毎日決まった時間に起きて、朝ごはんをしっかり食べることから始めましょう。



### BA.5 対策強化宣言

愛知県では対策強化宣言に基づく機関を、8月31日まで延長しました。ご家庭においても、基本的感染予防対策の徹底を引き続きお願いいたします。

- ①屋内においては2m以上が確保できない時は、マスクを着用すること。但し、熱中症のリスクが高い場合はマスクを外すことを推奨する。
- ②家庭内でも室内を定期的に喚起し、こまめな手洗いと子供の感染防止を徹底すること。

