

12月 ちびっこの森通信 vol.79

令和5年12月1日

☆☆今月のテーマ☆☆

- ・冬の過ごし方を知り、生活に取り入れ遊ぶ。
- ・季節の行事に興味・関心を持ち、楽しんで参加する。

～今月の園内学習～

- ・足し算…4の段
- ・掛け算…4の段
- ・絵画カード…「赤毛の女」など
- ・声に出して読みたい日本語
- ・歴史カード…「徳川慶喜」ほか
- ・国旗カード…ヨーロッパ地方
- ・地理カード…関東地方

…「五重塔」幸田露伴

♪今月の歌♪

◆おもちゃのチャチャチャ

◇あわてんぼうの

サンタクロース

◆お正月

～行事予定～

- ・体操教室…4日(0・1歳児/3歳児)
- 11日(2歳児/4・5歳児)
- ・リミック教室…5日(幼児)
- 7日(乳児)
- ・書道教室…7日・14日・21日・28日
- ・交通安全教室(幼児)…15日
- ・英語教室…19日(幼児)
- 21日(乳児)
- ・身体測定…20日(乳児)
- 21日(幼児)
- ・クリスマス会…25日
- ・避難訓練…26日
- ・お誕生日会…27日

～保育のポイント～

2004年、MRIを使った「脳の成熟」は5歳の子どもが20歳の成人になる迄の間に大脳皮質※がどのように厚みを増していくのか(=成熟していくのか)を15年間に渡り調べたデータです。それによると、人間は5歳迄の間に人を人たらしめている脳領域・前頭前野(丁度、おでこ部分)の発達を終えてしまっていることが確認できた、とあります。換言すれば、諺「三つ子の魂百まで」の通りに、前頭前野の脳領域を0～3歳迄の内によく発達させることが必要であり、その為には①こどもにいろんな入り組んだことをやらせる、②(NO—GO)何かを積極的にしないことを覚えさせる、③ワーキングメモリー(短期記憶)を鍛えさせる、といった3項目に取り組んでいくと前頭前野の発達にいいとあります。①は言葉をかける、運動させる、音楽を聞かせるなど喜ぶ多彩な刺激を万遍なく与え、同じ刺激を繰り返し与えることで神経細胞(ニューロン)同士の結びつき(シナプス)が増え、強化されるので大事。②は例えば、赤信号を見たら足をとめる、といった(積極的に何かをする)GOとその逆のNO-GOの切り替えが重要。③は、こどもが喜ぶ表情を見せて、両手で隠して、また同じ顔を出す「いないいないばあ」の例が挙げられいて、隠すタイミングを最初の1秒から段々と伸ばして最終10秒まで延ばしていき、隠れている顔を一時記憶する練習が効果的だそう。さらに「年代別に脳を鍛える」際に、もう一つ重要なのが4歳から10歳までが前頭前野が、12歳から14歳頃に頭頂や側頭各連合野が大きく成長するので0～3歳の時期に次ぎ、脳を鍛えるための二つ目に大事な時期と位置づけられています。これらは一般的に知的能力を表す「頭が良い」に繋がるのですが、より詳細には①「注意力/判断力/決断力/記憶力があり、②自己実現ができ、③問題解決能力が高く、④創造性に富んでいる」といったことを育むとなっています。脳の働きが解明されてくると、未就学期の育みの重要性がさらに明らかになってきたように感じます。ご参考になれば幸いです。

※…人間が体を動かしたり考えたり記憶したりする、大脳の表面を覆う3ミリ位の薄い層が中心となって作用します。

～バカはなおせる(脳を鍛える習慣、悪くする習慣(久保田競著)～

「ひよこ」と「りす」組だより

朝夕の冷え込みがようやく冬らしくなってきました。先月、運動会に向けてお遊戯やサーキット競技をひよこ組は遊び感覚で練習をしていきましたが、ルンルン気分を取り組んでいました。そして、本番では郵便箱を少し離れた場所で待機する親御さんの元へ難なく届ける姿には感心させられるばかりでした。その他の競技も飄々とこなすあたりは将来が楽しみな限りの思いを強くしました。一方、りす組は誘導ロープを持ってしっかりとした入場行進が披露できていました。みんなは大好きなかけっこでは力強く、最後まで走り切り、親子競技でも笑顔一杯に楽しめていたのは良かったです。今後は生活発表会などの場で成長した姿が見られますように願っています。

「きりん」と「こあら」組だより

今年もあと1ヶ月となり、そろそろ早朝、吐く息が白くなるのも間近かもしれません。きりん組は「次は〇〇よね？」と確認するくらいに1日の流れを体得しているのを嬉しく思います。園前の公園等で道路を横断する際に左右の確認、挙手して渡ることも頭に入っているようですが、先日の安佐南警察署の交通安全教室での模擬信号でさらにしっかりとしたものになったようです。運動会ではかけっこだけでなく、お遊戯ではフリフリの腰やポンポンの振りで可愛らしさ倍増の姿が披露できたのは何よりでした。こあら組は対人関係でお互いを尊重し、コミュニケーションを交わすという協調性や社会性が育めるように取組中です。運動会は当初、不安定な場面も見られましたが、かけっこやお遊戯で練習してきたものを存分に発揮できていました。改めて、こどもたちの成長ぶりに感心させられ、今後もよく見守っていきたいと思います。

「ひつじ」と「ぞう」組だより

時折、思い出したように押し寄せる寒波に備えるように防寒姿のミノムシが季節の移りかわりを実感させてくれます。先日の運動会では一回りも二回りも大きくなった姿を披露することができたのではないのでしょうか？ひつじ組のみんなは練習で各競技で心一つにし一緒に完成させることに重きを置き取組み、それが運動会の本番でも如何なく披露できた要因かなと思います。その結果、普段の生活においてお互いの関係性がより強い絆で結ばれ、気遣いやコミュニケーションにも現れていることを頼もしく感じています。一方、ぞう組は事ある毎に園最後の行事という意識が沸々を沸き上がり、運動会の各競技への相当な思い入れから練習にも熱がこもり、本番では練習の頑張りそのものが披露できたことに自信を深めることができたことでしょう。これから就学期に向け、この調子で頑張っていってほしいと願っています。

給食だより

～根菜類を上手にを使って体調管理をしよう～

身震いする寒さから風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期がやってきました。今月の給食だよりでは、冬本番に美味しいとされる根菜野類を紹介します。根菜類とは、地下茎や根を食用とする野菜のことで、すぐ思いつくものは大根、人参、蓮根、ゴボウなどが挙げられます。大根に含まれるイソチオシアネートという辛み成分は、強い殺菌効果や、免疫力の向上だけでなく、喉の炎症を鎮め、咳を抑える効果もあります。今からの時期に欠かせない成分ですが、加熱によって作用が弱まってしまうので、大根おろしや漬物などにして生に近い状態で食べると良いでしょう。人参には、βカロテン、ビタミンA、ビタミンCなどが多く含まれています。特にビタミンAは粘膜の働きを正常化させる効果があり、鼻や喉の弱った粘膜を強くすることができます。風邪の引き始めには多く摂るように心がけましょう。蓮根には、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。熱に強い栄養素なので、豚汁や炊き込みご飯などに入れてみてはどうでしょうか。それぞれの根菜によって含まれる栄養素は違いますが、それら旬の野菜の組み合わせで野菜パワーを体内に摂り入れ、寒さがこれから本格化する冬本番を元気に乗り越えていくようにしましょう。