



高輪だより

平成29年5月号
港区立高輪幼稚園
園長 柿沼 敦子

早寝、早起き、朝ごはん

園長 柿沼 敦子

幼稚園の庭に鯉のぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。年長児は、グループでの協同的な活動で、年少・年中児は、個人製作で鯉のぼり作りを楽しんでいました。

5月5日は端午の節句です。子どもの成長を願い、昔からの様々な習わしがあります。鯉は威勢のよい魚で、昔から「鯉の滝上り」などと伝えられ、子どもが元気に育つようにという願いが「鯉のぼり」に込められています。この日に食す柏餅の「カシワ」の葉は、新芽が育つまでは古い葉が落ちないという縁起を担いだものとされています。親がしっかりと子の成長を見届けるということでしょう。

さて、「早寝、早起き、朝ごはん」という生活習慣は、子どもが成長する上で最も大切なことです。しっかり睡眠をとると、脳の松果体と呼ばれる部分からメラトニンというホルモンが分泌されます。このホルモンは眠りを誘い、細胞の新陳代謝を促したり、疲れを取ったりします。病気の予防をしたり、次の日に活力を与えたりすることになります。朝ごはん（バランスの良い）の習慣をつけている人は午前中のやる気度がアップし、認知能力も高くなるそうです。

子どもの生活習慣は、保護者の生活習慣が大きく影響しているそうです。子どもだけにさせるのではなく、近くにいる大人が手本を示さなければ子どものよい習慣は身につかないということです。「カシワ」の葉もきつと、自分の姿を見せて子どもの葉を見守るのでしょうか。

園児たちが、泳ぐ鯉のぼりのように毎日元気に遊び、頭をフル回転させて様々なことを学んでいけるよう私たちは園生活を充実させて参ります。ご家庭では、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣を確立できるようご協力をお願いいたします。



自分のやりたいことを楽しむ3歳児



友だちと一緒に場で遊びを楽しむ4歳児



友だちと相談して鯉のぼりを作る5歳児