



高輪だより

令和3年度 10月号
港区立高輪幼稚園
園長 柿沼 敦子

“笑い”は健康のもと

園長 柿沼敦子

私が小学生時代の思い出のひとつに、土曜日昼の「デン助劇場」というお茶の間番組があります。デン助さんのとぼけた表情や言葉に大笑いし、母が作った昼ご飯と一緒に心が満たされて、午後の遊びへと出かけていったものです。夜はお馴染みの「ドリフターズの8時だよ、全員集合」、毎回お腹がよじれる程笑って眠りについたものです。今、健康でいられるのは、子どもの頃から楽しい番組にお世話になっているおかげかもしれません。現在、コロナ禍で不安を抱きつつ家に居る時間が長い状況では、テレビ等身近な所から配信されるセンスある「笑い」にだいふ助けられています。暗い気持ちが、一瞬にして明るい方向へ動き出します。そのプロの心意気を尊敬し、感謝しています。

さて、“笑い”がもたらす健康効果があります。私たちが笑うと免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、NK細胞を活性化させ、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを攻撃して免疫力を高めるそうです。漫才や喜劇など大いに笑う体験をして直前と直後に細胞の動きを調査したところ、体験後に活性化の数値が上昇したという結果があるそうです。他に、血行促進、脳の働きの活性化、自律神経のバランスが整う、筋力アップ、幸福感や鎮痛作用などもあるようです。面白いことがなくても笑顔を心掛けるだけでも免疫力アップに効果的だそうです。

緊急事態宣言の中の2学期の始まりとなりましたが、遊びを楽しむ子どもたちの笑い声の輪が日々大きくなっています。好きなことに思い切り熱中することもNK細胞を活性化させるそうです。子どもたちが「わくわく」と思い切り遊び、その姿に皆で「ぼかぼか」の応援をする「笑顔いっぱいの高輪幼稚園」まさに、免疫力アップの要素、満載です。10月は、子どもたちが体を動かして遊ぶことに重点をおき、さらに健康な園生活の充実を図って参ります。今後も感染症対策への継続のご協力をお願い申し上げます。

わくわく ぼかぼか
みんなえがおの
たかなわようちえん

3 歳児 トンボとかけっこ



4 歳児
お月見お茶会



5 歳児 稲刈り



今月の指導のねらい

<3 歳児>

- 興味のある遊びを繰り返しながら、友達と一緒に動いたりしながら、いろいろな遊びを楽しむ。
- 教師や友達と一緒に体を動かして遊ぶ心地よさを感じる。(踊る、走る、投げるなど)
- 秋の自然物を使って遊ぶことを楽しむ。

<4 歳児>

- 気の合う友達と一緒に遊ぶ中で、自分の思いを言葉や動きで表し、相手に伝えようとする。
- 好きな遊びや学級の活動の中で様々な動きを楽しみながら、体を動かす気持ちよさや、学級の友達と一緒に遊ぶ楽しさを感じる。
- 秋の自然に気付いたり、遊びの中に取り入れたりすることを楽しむ。

<5 歳児>

- 運動会に向けて取り組む中で、友達と作戦を考えたり、チームで競い合う楽しさを感じたりしながら充実感を味わう。
- 自分の力を発揮しながら、友達と一緒に考えたり、工夫したりして遊びを進めていく楽しさを感じる。
- 秋の自然物に関心を持ち、自分たちの生活や遊びで試したり工夫したりしながら取り入れ、親しむ。

