



新年を迎えてあっという間に1か月が過ぎました。本格的な寒さが続いています。子どもたちは笑顔で冬を楽しんでいます。感染症が流行るこの時期、より一層気を引き締めて感染対策を行い、子どもたちの好奇心をどんどん伸ばしていきたいですね。元気に冬を乗り切りましょう。



肥満のおはなし

冬は体重が増えやすい時期です。寒さから室内で過ごしがちですが、外でたくさん体を動かしましょう！

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- 糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- 大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- 小児期の肥満は死亡リスクを高める
- 運動能力を低下させる
- 心臓への負担がかかる
- ひざ・腰への負担がかかる
- 睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる



肥満にならないために

1. ゆっくりよくかんで食べる
2. 朝ご飯は必ず食べる
3. 好き嫌いをなくす
4. おやつを食べ過ぎない
5. 運動をする

子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われています。

食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。



おやつについて

こどもにとっておやつは「第4の食事」と言われるほど大切なものです。楽しみのひとつであるだけでなく、成長のための栄養を補給する役割もあります。

おやつのポイント

- 1回分の量を決める
- 時間を決める
- 栄養バランスを考える
- 甘い物をとり過ぎない
- かみごたえのあるものの方がよい
- 市販品をうまく活用しましょう

～おすすめのおやつ～

くだもの



小魚



チーズ



グミ



ヨーグルト



おせんべい



外でたくさん遊びましょう！

子どもたちが外で元気に体を動かして遊ぶということは、子どもの「やってみたい！ やりたい！」という気持ちの連続です。外環境での遊びは五感が刺激され、景色や草花、気温などから季節の変化を感じたり、ほかのお友達の遊びを見て学んだり、いつの間にか一緒に遊びだしたりと、社会性や情緒・感性を豊かにするメリットがたくさんあります。子どもにとっての遊びは心身ともに健全な成長発達をするうえでとても大切なことです。

最近、電子メディア機器(ゲームやスマホ、タブレットなど)が身近な存在になり、室内で過ごす子どもが増えています。ゲームは受動的に物事が進み、時間を忘れてつい夢中になってしまいますよね。さらに、子どもだけでなく保護者の電子メディア機器の使用率が高いと、子どもとのコミュニケーションの時間が減り、社会性や言葉の発達、語彙量に影響するだけでなく、自覚がないままに子どもの心に寂しさが芽生えてしまいます。

子どもは保護者の姿をよく見えています。子どもの新しい発見や喜びの瞬間を一緒に共有し、今しかない親子の時間を大切にしたいですね。

寒さに負けず、親子でよく遊び、よく食べ、よく寝て心身ともに元気に過ごしましょう。



【学びの始まりは生まれた日からです】

～五感を刺激する0歳からの人間教育～

1月号の法人だよりにも書いたのですが、新しい脳神経科学によると、脳は4歳頃臓器としてほぼ育ちを終わるそうです。そして学びの始まりは学校に入学する日ではなく、生まれた日からです、と言っています。私たち(社福)童心会の理念である「五感を刺激する0歳からの人間教育」を新しい脳科学が実証してくれたのです。

改めて科学的見地に立って人の成り立ちを見つめてみると、脳の発達には次のような刺激が暮らしや生活など日常生活そのものの経験や体験が大切であることが分かりました。心、体、脳、運動、人、もの、こと、環境(気候、風土、文化、歴史、宗教)などとの関わりから生まれた全てのできごとが次の世代に生きる子どもたちの自分を創る学びであり、人を創るための私たちの使命であり、役割であると言っているのです。このような時代の変化の中であって、すべての養育者の皆さまにお願いがあります。

パパ、ママだけでないすべての社会的共同養育者が、24時間のすべての生活時間を共有しながらWell-being(幸せな生活)を身につけられる人に育ててあげなければならないと思っています。ご協力をよろしくお願いします。