



# わらべ

令和2年6月23日

富岡保育園



新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐ為の県境を越えての移動自粛は解除されましたが、コロナウイルスが収まったわけではなく、第2波・第3波がやってくるのは必定と新聞紙上には書かれています。それがいつになるのか分からないところに、不安が一層募ります。昨日ここまで書いたら、今朝23日の新聞には、天草で感染者が出たと報じられました。とうとう天草にもコロナが来てしまいました。でも症状は軽く発見も早かったので広がる心配はなさそうです。感染された方が早く回復されることをお祈りするばかりです。

ところで今更ながら保育園にはどのような防御方法があるのか考えてみました。

- 1 手洗いの励行
- 2 3密（密集・密閉・密接）を防ぐ～
- 3 咳エチケットの励行
- 4 症状がなくてもマスク着用
- 5 身体的距離の確保～人との間をできるだけ2m、最低1mは離れる。

どれもこれも保育園で実行するには難しいことばかりです。幼児は、抱っこが大好き。大人の笑顔が大好き。友達や先生と手をつなぐのが大好き。コロナは、まるで人間の心が円満に育つための条件を全て壊す為に生まれてきたウイルスの様に感じます。人類を破壊させる為にどこからかやってきたのかもしれない。

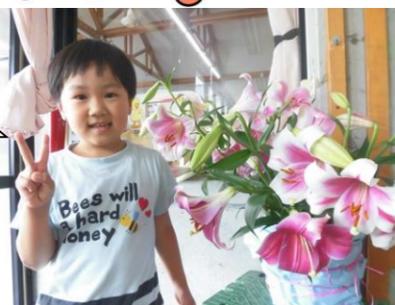
ワクチンができるまでコロナに負けずに子ども達を育てるには、私たち大人が感染しないように防御するしかありません。

大人は、家に帰ったらすぐに顔や手を洗い、できるならシャワーを浴びましょう。朝は体温測定。風邪症状があれば、無理せず自宅待機。買い物は少人数で出かけ、商品には触らない。レジでは身体的距離の確保を。なるべく繁華街には外出せず、休日は戸外で遊ぶ。

保育園の職員みんなでこれらのことに気を付け、子ども達を守っていきたくと考えています。どうかご家庭の皆様も、コロナ防衛に努めて下さい。まず大人が罹らないことです。そして何よりも大切なことは、子ども達の生活リズムを守り、早寝早起き朝ごはんで子どもの免疫力のアップを図ってやりましょう



今年も元袋の田中実喜雄さん(年長の荒木れあんさんのおじいちゃま)から立派なカサブランカの花をいただきました。保育園に来られた皆さんが「見事ですな～」と感心されていました。ありがとうございました。



## 園や学校再開 眠りのリズムを整えよう 5月29日 朝日新聞

新型コロナウイルスの影響で学校や保育園などの休校・休園が続いていた地域でも、再開の動きが出ている。家にいる期間が長引いた中、子供の眠りのリズムが崩れていないだろうか。整えるためのポイントを「子どものリハビリテーション・睡眠・発達医療センター」(神戸市)の菊池清センター長に聞いた。

### 睡眠リズムを整えるポイント

- ・朝起きたら太陽の光を浴びる
- ・朝ご飯を食べる(一杯の牛乳でも可)
- ・日中は適度な運動を
- ・夕食とお風呂は就寝2時間前までに
- ・眠る1時間前から強い光は浴びない(白色LED照明を避け、暖色に)

※菊池清さんへの取材から

「毎日寝る時間、起きる時間がバラバラ。不規則な生活が続くと体内時計が乱れ、体が「時差ぼけ」を起こしているかもしれませんよ。」と、菊池さんは指摘する。「大事なものは眠るための準備と、環境作りです」

同センターは望ましい睡眠時間の目安を、1～3歳は昼寝を含めて11～14時間(夕方寝るのを避ける)、4歳を過ぎると夜に最低10時間～11時間、小学1から4年生は10時間、小学5～6年生は9時間半、中学生は9時間としている。

朝は起きたら太陽の光を浴びることが重要だ。白色LED照明など、強い光で部屋を明るくしても効果がある。光が目に入ること、睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの分泌が抑制され、目覚めがよくなるからだ。朝ごはんを食べると胃や腸といった消化器系の内臓もリズムを整えることができる。コップ一杯の牛乳を口に入れるだけでも違いがあるという。

日中は適度な運動が望ましい。体を疲れさせることで夜の睡眠の質が高まるためだ。

布団やベッドの上では遊ばず、子供たちに「寝るための場所だ」と意識づける。小さい子は「楽しい場所だ」と思うと布団に入って興奮してしまう傾向があるからだ。

夕飯は、就寝の2時間前には終わらせるようにする。食後は胃や腸が活発に動き、眠りを妨げるためだ。お風呂も同様に2時間前には終わらせておきたい。就寝の1時間前からは強い光は避ける。メラトニンを抑える光は白色LED照明のほか、スマートフォン、テレビなどからも出ているという。夜は部屋の照明を暖色に変えたり、照度を下げたりすることが必要だ。

生活習慣を改善しても、睡眠のリズムは数日では改善しない。菊池さんは「通常は2週間程度、少なくとも1週間はかかると思って取り組んでほしい」と語る。

眠くなって布団に入ったにもかかわらず30分から1時間以上眠れない日が続く場合や、完全に昼夜逆転生活となってしまった場合などは、「悩みを抱え込まず、医師に相談して」と菊池さんは呼び掛けている。

保護者の会令和2年度予算及び事業計画の書面決議へのご協力ありがとうございました。過半数の同意を頂きましたので今年度この計画を進めさせていただきます。新型コロナウイルス感染状況をみながら変更する場合があります。松本会長さんをはじめ役員の皆様方よろしくお祈りいたします。

## 7・8月の行事予定

6月24日(水) 弁当の日・誕生会  
7月 2日(木) 清水直子先生歌唱指導  
7月15日(水) 岡田先生運動遊び教室(年少・年中・年長児は  
体操服の準備をお願いします。)  
7月15日(木) 沖吉けい子先生童謡教室  
7月7日、21日(火) リトミック  
7月17・18日(金・土) 年長さんサマーキャンプ  
※富岡高齢者大学の皆様との7月の七夕交流会は、中止します。



8月13日～16日 お盆休み  
8月 4日(土) 富岡保育園夏祭り  
9月26日(土) ふれあい運動会

※夏祭り・運動会については、コロナウイルス感染症の為、実施可能かどうかただいま検討中です。又実施するにしてもどういう形で実施できるか保護者の会役員様方と協議検討をして決定いたします。決定次第お知らせいたします。

### 富保ファーム便り

保育園の畑には、夏野菜(オクラ・トウモロコシ・きゅうり・トマト・ピーマン・なす)が元気に育っています。玄関前にはゴーヤも順調につるを伸ばし、夏場のグリーンカーテンになってくれそうです。5月末に年長さんが畑に行ききゅうりを3本収穫する。初めて採れたきゅうりは、仏様にお供えして立派な実りに感謝しました。その後も順調に収穫し、給食に使ってもらっています。6月3日には年少さんは、収穫したきゅうりを、水洗いしてスティックにしてそのまま食べたそうです。野菜苦手な「いない」と手を伸ばそうとしなかった子も、友だちがパクパク食べているのを見て「食べてみる…」とそっと手を差し出し、そして「おかわり！」までしました。自分達で苗を植えたとげとげのある新鮮なきゅうりの味は格別だったのでしょうか。3月末に収穫したたまねぎは、6月初めまで毎日のように給食で使うことが出来ました。いつも苗や肥料を提供して下さるJAれいほくさんには感謝です。ありがとうございます。

6月10日(水)には、年少・年中・年長さんで芋の苗を植えました。幸いその夜に雨が降り元気がぴんぴんです。これからもこどもたちと成長を見守りたいです。



## 育児情報

### スマホに子守り、頼んで大丈夫？

スマートフォンを乳幼児の子どもに使わせる家族が増えている。情報発信技術(ICT)に早めに親しんでもらえるという賛成派の一方で、心身への悪影響があるのではという反対論も根強い。正解が見えにくい問題を今回は、反対の立場から日本小児科医会理事 内海裕美さんにききました。

#### 心身への悪影響、軽く見すぎだ

日本社会は、スマホ、子ども、特に乳幼児にもたらす悪影響を軽く見すぎています。

企業は、アプリでかなや漢字を覚えたり、お絵かきもしたりできるなど便利さを宣伝しますが、実際に「子どもの学力が上がった」「幸福感が向上した」と言った研究データはあまり見たことがありません。

一方で、小中学生の視力は年々、悪化傾向にあり、昨年の調査では過去最悪でした。寝る時間が遅くなり、睡眠時間も短くなる傾向を示すデータもある。幼児どころか中学生までスマホはいらぬ、が私の持論です。

#### 「スマホ中毒」の赤ちゃん出てくる

日本小児科医会は、2013年から「スマホに子守りをさせないで」と題するキャンペーンで、育児の現場で安易にスマホを使う事の危険性を訴え続けています。テレビやゲームも子どもの心身の成長に悪影響を及ぼしますが、スマホは次元が違います。親が知らないうちにスマホで勝手に遊んでいたという例は多い。いつでもどこでも与えるので、接する時間も長くなる。あたえられる情報量も膨大になります。

乳幼児期に限ったスマホの影響に関する臨床データはまだありません。しかし、子どもの成長に悪いことが起きていないだろうか、と言う警戒心が必要です。10年後に失敗と分かった場合、その結果は子どもたちが引き受けることになるからです。

親がスマホを与えるのは、むずかる赤ちゃんをあやしたり、家事で忙しかったりする時が多い。動画を見ていると喜びの、そのままにしてしまいがちです。赤ちゃんは一人ブルーライトを浴びながら、動画を見続ける。その結果、最近では、親にあやしてもらおうよりもスマホをくれと泣き喚く「スマホ中毒」の赤ちゃんが出てくるなどの影響が出ています。

乳幼児期は子どもの土台を作る時期で、親子で時間をかけて接触を重ねることが大切です。親が接触したり、話しかけたりすることで、赤ちゃんは「この人は私の命を守ってくれる人なんだ」と信頼を寄せる。同時に「自分は世話をされるに値する人間なんだ」と感じられるようになります。

#### 手間ひまかけて、寄り添いを

スマホが大人の「生活必需品」になった今、育児に一切使ってはいけないとは思いません。スケジュール帳に予防接種の予定を記録したり、蕁麻疹やけいれんなど子どもの病状を写真や動画で撮ったり、子どもを育てる生活の中で活用するにはいいと思います。ただ、育児の効率化が、親の都合による手抜きになっては困ります。乳幼児期に手間暇かけて時間をかけて誰かに寄り添ってもらうことは、子どもの人格形成に大きな影響を及ぼします。

子どもは、3～4歳までには1千～2千の言葉を覚えます。その過程では、五感を使った直接体験が必要になります。触ったり、なめたり、匂いをかいだり、親から聞いたり…。スマホは便利で一つの機器でたくさんことができる反面、この直接体験が貧弱になってしまう。言葉に遅れの有る乳幼児の親に「スマホを使うのをやめてみたら」と助言すると、活発にしゃべるようになった事例はあちこちの小児科で聴きます。スマホは赤ちゃんが寝てから使う等、メリハリをつけた使い方が大切だと思います。