

永原学園地域子育て支援センター
 さんこう・ぽぽらだより
 令和8年6月発行・第229号
 認定こども園西九州大学附属 三光保育園
 TEL:0952-31-6877



★6月の子育て支援事業のお知らせ★

- ・6月3日(水) 神野サークル(場所:神野公民館)
 - ・6月12日(金) わらべうた講座(先着6組)※
 - ・6月23日(火) 赤ちゃんの日(ベビーダンス)(先着8組)※
 - ・6月26日(金) 赤ちゃんの日(触れ合い遊び)(先着8組)※
 ※事前申し込みが必要です。
 「さんこう・ぽぽら」HPよりQRコードまたはURLを読み取って
 お申込みください。毎月1日10時より申し込み開始です。
 - ・6月2日(火) 2・3歳の日
 - ・6月9日(火) 1歳の日
 ※事前の予約はいりません
 - ・6月5日(金) 11日(木) 15日(月) 29日(月) 30日(火)
 フリーデー※事前の予約はいりません
- 時間:10時~12時

★7月の子育て支援事業のお知らせ★

7月から10月までは分園 PINO にて子育て支援事業を行います。

- ・7月1日(水) 東与賀よかよかサークル
 (場所:東与賀保健センター)
- ・7月9日(木) 高木瀬あいあいサークル
 (場所:高木瀬公民館)
- ・7月14日(火) セルフケア講座(腸活)(先着5組)※
- ・7月16日(木)・21日(火)・23日(木)
 分園で遊ぼう(先着5組)※
- ・7月28日(火) 30日(木)・・・赤ちゃんの日(先着5組)※
 1日10時より申し込み開始。分園に遊びに来てください!
 住所:佐賀市多布施二丁目195-1
 (どんどんどんの森辺り、飯盛内科さんの隣です。)

さんこう・ぽぽら(園庭を含む)開放の時間帯について

- 【開園日】〇月~金(祝祭日・お盆・年末年始を除く)
 【時間】〇9:00~12:30
 ・園行事の為、利用できない場合があります。
 ・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。
 12:30~13:30 昼休み・準備の為閉園
 13:30~16:00
 ※この時間帯のご利用の場合は、電話での申し込みをお願いいたします。
 電話:6月:31-6877(本園)
 7月~10月:97-5151(分園)

幼老共生社会

三光幼稚園の現園舎を改築したH13年度が行っている家庭調査票では、年々核家族率が上がり、現在は約9割となっています。人口が集中する都市ほど核家族が多く、佐賀市中心部の本園も同様です。

5月27日の佐賀新聞には、「乳幼児親子と高齢者が共に」という記事が掲載されていました。東京都武蔵野市の支援施設の取り組みを紹介するものです。一軒屋を改装して、1階は健康な高齢者の居場所として、2階は乳幼児が遊ぶ場所となっています。そこには子育て中のお母さんや妊婦さんも通っているため、世代間交流の場所にもなっているそうです。

20年前、本園の支援センターぽぽらを開設した際は、高齢になった前理事長が「子どもの声や姿が見れる場所に高齢者の集いの場を作って下さい」という提案がありました。子どもと一緒に花の苗植えをしたり、歌等を披露したり、一緒に昔遊びや折り紙をしたりとホットな交流が生まれました。

この交流を通して、子ども達は高齢者の肌身にふれ、しわに気づいたり足腰の弱りに気づいたり、高齢者のありのままの姿を自然体で受け止めています。三光ぽぽらのシニアサロンは幼老交流の場ともなっておりますので、ぜひお越しください。

(三光保育園園長)

阪東農園にて
 「じゃがいも堀り体験」



じゃがいも堀り体験を親子で楽しみました。

10月はさつまいも堀り体験を予定しております!

有機栽培で育ててある美味しいお芋です。

ぜひ、親子で体験してみてください(^▽^)/



「シニアサロンぽぽら」について

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回、地域のシニアの方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。

日時:6月18日(木):健康体操
 7月7日(火):七夕交流会

寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

子育て便り

幼児期の生活リズムが“学びの力”を育てる ～小学生以降の集中力と睡眠とのつながり～

西九州大学看護学部看護学科 山田由佳

「小学校に上がったら、45分間きちんと座っていただけるかな」「先生の話最後まで聞けるだろうか」——そんな思いを抱いたことはありませんか。集中力や落ち着きは、生まれつきの性格で決まると思われがちです。しかしながら、近年の研究では、幼児期の生活リズムが、その後の学習態度や自己調整力、情緒の安定と関連していることが示されています。

つまり、毎日の“寝る・起きる・食べる”という基本的な習慣こそが、小学校以降の学びを支える土台づくりにつながっています。幼児期は知識を増やす時期というより、「学ぶ準備」を整える大切な時期です。だからこそ、今の生活習慣を未来へのやさしい贈り物にしてあげたいですね。

子どもの脳は、睡眠中にその日の経験を整理し、記憶として定着させています。とりわけノンレム睡眠は記憶固定や感情調整に関与するとされます。また、睡眠不足や就寝時刻の遅れは、注意機能や実行機能の低下と関連することが報告されています。実行機能とは、目標に向かって行動を調整する力で、「話を聞く」「順番を待つ」「気持ちを切り替える」など、小学校以降の学習を支える基盤的能力ですから、幼いうちから睡眠と生活リズムを整えることがいかにその後の学びの力につながるか、考えさせられます。

日本小児保健協会による『幼児健康度調査』では、就寝時刻の遅れや睡眠時間の短縮が生活リズムの乱れと関連し、日中の不機嫌や集中困難と関係する傾向が示されています。また、文部科学省「幼児期の教育と小学校教育の円滑な接続の在り方について」でも、基本的な生活習慣が学習態度の形成に影響することが指摘されています。

人には概日リズム（体内時計）があり、朝の光によってリセットされます。夜間の強い光は睡眠ホルモンであるメラトニン分泌を抑制することが知られており、就寝前のメディア使用が入眠を遅らせる一因となります。これは保護者のみなさんも、体感としてご存じではないでしょうか。私も耳が痛いです。

幼児期は知識量を増やす段階というより、学びに向かう姿勢や自己調整力を育む準備期です。まずは、①同じ時間に寝起きする、②就寝前1時間は強い光を避ける、③朝は光を浴びる、という基本から意識してみましょ。完璧でなくても大丈夫です。日々の積み重ねが、子どもたちの未来の学びと心の安定を支えていきます。私も日ごろから、夜間はなるべくスマホを手を取ることをやめ、自分の睡眠を確保して子どもたちに大らかに向き合えるよう、意識しています。

【参考文献】

- ・日本小児保健協会. 第17回幼児健康度調査報告書.
- ・文部科学省. 幼児期の教育と小学校教育の円滑な接続の在り方について.
- ・Carskadon MA. Sleep in children and adolescents: implications for learning and behavior.