

## 〈 合歓のうた 〉

### — 伸びゆく子等 —

夏休みが明けると日焼けした身体と共に驚かされるのは、子ども達が一回り大きく成長していることです。年々ヒートアップし亜熱帯気候になったのではとウンザリ、お手上げの大人を尻目に子ども達はエネルギー満ちです。安心出来る家庭の元でたっぷり眠り、しっかり食べて、身体を十二分に動かしてあそび込めたからでしょうか…。

伸々とあそび、見る、聞く、考える、話す、行動する原動力は“からだ”と“心”の育ちが必須です。からだ（自律神経）と心（大脳前頭葉）の育みが集中力への礎なのです。からだ（自律神経）を整えるには生活リズムを崩さないことが大切です。

明るくなったら起きて朝日を浴びて活動

暗くなったら眠る

この当り前の生活が時差ボケを予防し、からだ（自律神経）を快調に導きます。心（大脳前頭葉）の発達はお母さんのお腹の中ですすでに形成が始まり、生後3～4年でほぼ大人の80%近くまでに達するそうです。

「三つ子の魂百までも」という諺がありますが、3才までにどのような子育て（脳そだて）をするかがその後に大きく影響するという教えのようです。心とからだをフル回転させて「ワクワク」「ドキドキ」「ワァ～おもしろい」のあそび（体験）こそが子ども時代に最も必要なのだと得心するのです。コロナ禍で十分なあそびが保障されなかったということも否めませんが、子ども達が興味、関心を持ったことに夢中になって取り組み集中出来る環境づくりに心してゆきたいと思います。

い よ い よ 二 学 期 ！！

園 生 活 が 始 ま り ま す。

運動会、おゆうぎ会と大きな行事が控えています、保護者の皆様とスクラムを組み伸びゆく子ども達のとびっきりの笑顔を日々育み見守ってまいりましょう。

