

にゅうようじきょういくそうだんつうしん

ひなたぼっこ



2 葛盲第282号

令和2年6月1日

乳幼児教育相談通信第3号

東京都立葛飾盲学校長 忍
田 島

日頃より、本校の教育について御理解いただきまして、ありがとうございます。

緊急事態宣言が解除となりましたが、新型コロナウイルス感染予防に対する配慮が続く中、みなさま、どのようにお過ごしでしょうか。本校でも分散登校が始まりましたが、感染予防の観点から、新しい学校の活動スタイルを作り上げているところです。乳幼児教育相談においても、子供たちの安全を第一に考え、開催の方法、期日等を考えていきます。御了承ください。

今号では、このような状況下でも大切にしていきたい「はやね・はやおき・あさごはん」について、お伝えさせていただきます。併せて、これまで育児教室などで紹介してきた手作りの遊びグッズも掲載します。参考になさってください。（文責：丹羽弘子）

- ★ グループ相談は、新型コロナウイルス感染症対策のため、9月以降より開始します。
- ★ 育児教室についても、9月以降より開催します。

※ 個別の相談については6月、7月もお受けいたしますので、御連絡いただけたらと存じます。

【見直しましょう！ はやね・はやおき・あさごはん】

（参考：東京都教育委員会編集「そうだ、やっぱり 早起き・早寝！」）

〈早起き・早寝が大切なのはどうしてなのでしょう？〉

- ① ヒトは昼行性の動物であり、体温、ホルモンなどのリズムなども、そのようにプログラミングされており、そのリズムに沿って生活した時にこそ、ヒトはその能力を最も発揮できるように作られています。
- ② ヒトは朝の光をキャッチして、体内時計をリセットします。見えないお子さんも、肌から光を感じることができます。
- ③ 夜に浴びる光は「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンを出にくくします。
- ④ ヒトは生後4か月頃より、寝ている時に成長ホルモンが集中的に分泌されるようになり、4歳～6歳頃からは寝入ってすぐ、深く眠っている時にたくさん分泌されます。寝入ってすぐ、深く眠っている時刻が午後10時より前であることが望ましいです。
- ⑤ 睡眠の乱れは体温リズムの乱れにもつながります。遅い起床で午前中に体温が上がらないと、ぼーっとしたり、疲れやすくなったりします。

〈まずは「早起き」にチャレンジ！〉

- 〔アイデア①〕 カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。
- 〔アイデア②〕 顔を洗いましょう。朝の洗顔は、身に付けたい習慣でもあります。
- 〔アイデア③〕 「おはよう」の挨拶は、家族でもきちんと大きな声で交わすようにしましょう。
- 〔アイデア④〕 朝ご飯を食べましょう。脳と体にエネルギーをしっかりと送りましょう。
- 〔アイデア⑤〕 朝ウンチの習慣をつけましょう。

〈「夜更かし」をやめれば、生活リズムは、ドンドンよくなります〉

- 〔アイデア①〕 昼間できるだけ体を動かしましょう。天気の良い日は外に出ましょう。
- 〔アイデア②〕 忙しい毎日ですが夕食時間をできるだけ早くしましょう。寝かせる2時間前が理想。
- 〔アイデア③〕 お風呂の入りを工夫しましょう。体温が上がると寝つきは悪くなります。お風呂はご飯の前にするか、寝る前の場合は、お湯の温度をぬるめにした。
- 〔アイデア④〕 寝る時刻になったら、テレビを消して照明も落としましょう。見えないお子さんも光を肌で感じます。
- 〔アイデア⑤〕 親子で入眠儀式を見つけましょう。ゆったりとしたお話の読み聞かせなどもいいでしょう。

用意するものは
これです

- ・チラシ広告 3枚
- ・セロテープ
- ・色ビニールテープ
(仕上げ用)
- ・はさみ

広告チラシで おもしろく 手作り

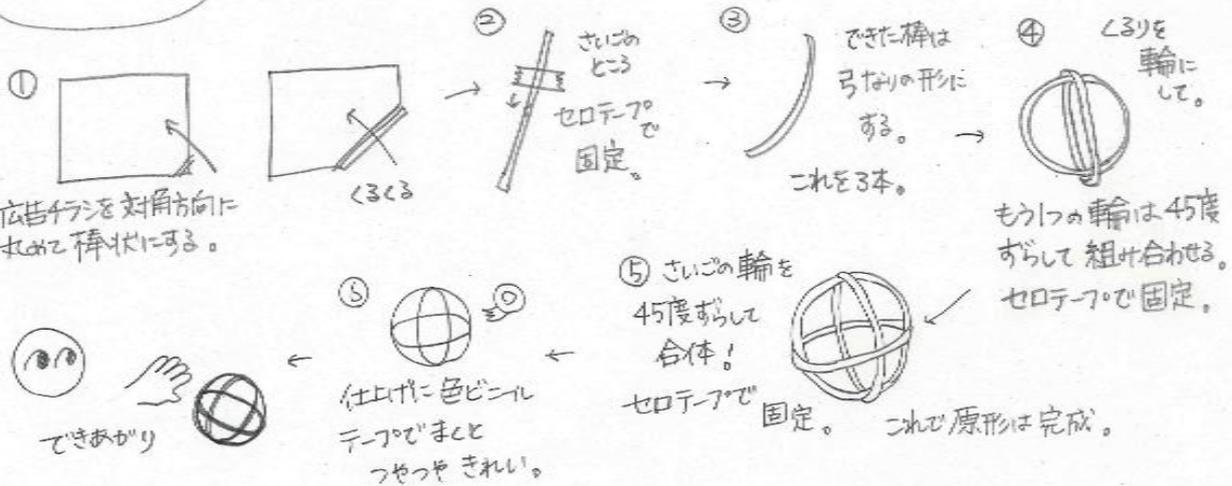
オーボール

つかむ けいす

つかんで遊ぶ もじ投げ作り

手かき使えて 楽しいよ

わかり始めた 小さな子供たちに
人気です。

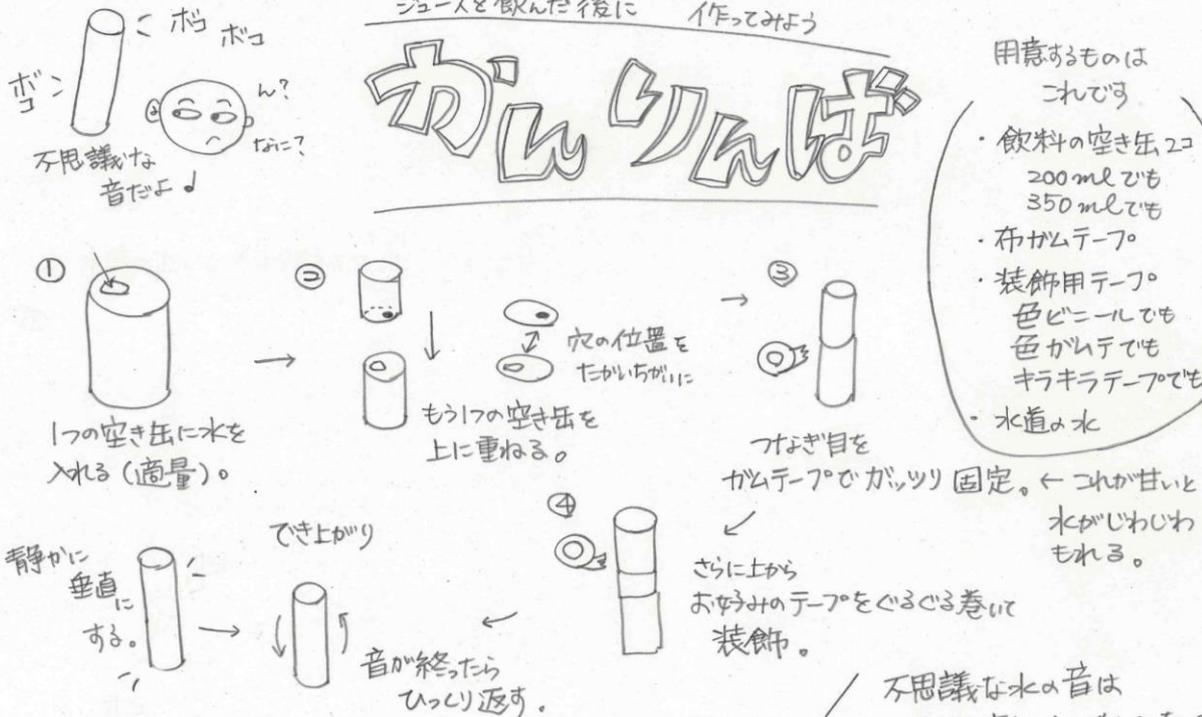


ジュースを飲んだ後に 作ってみよう

カキツンバ

用意するものは
これです

- ・飲料の空き缶 20
200mlでも
350mlでも
- ・布カムテープ
- ・装飾用テープ
色ビニールでも
色カクレテープでも
キラキラテープでも
- ・水道の水



【連絡先】 東京都立葛飾盲学校 tel : 03-3604-6435 fax: 03-3602-9096

担当 : 丹羽 (にわ) 弘子

