

# 7がっのくもの子の会だよ

<H.30.6.24>

今年は、早くに暑さがかかるかと思ってましたが、6月は、朝夕晩とひんやりしている日が多く、日中も日が照らなくて、風がある日は、涼しく、湿度も極端に感じずずじやい日が多かったような気がします。(今から、くるのかもかもしれませんが...)

うちは、今年も柿の木がたぶん茂って来て、大きな木影をつくらせてくれるので自然のありがたさを実感です。うちは、暑さの中も、風をしっかりと感じるくらい、風通しがいいので、今は、心地よく、子ども達も気持ちよさそうに昼寝もしています。これからは、暑くなりますが...。

さて、暑さの中でのリズムある日は、ますますハードになりませんが、今月も身体の発達をみながら、リズムある日も楽しめれば~と思います。

**睡眠** 「寝る子は育つ」は本当だった!

成長ホルモンは、昼間よりも、夜に眠っている間、しかも眠り始めた最初の深い睡眠のときほど多く分泌されるので、長く、ぐっすり眠ることが大切です。

ところが、日本の子どもは世界的にみて睡眠不足なので、3歳児なら12時間、小学校高学年でも9時間半が理想の睡眠時間なのです。(中略) 大人も早く眠るなど、子どもを早く寝かせるための生活リズムを作る必要があります。

**睡眠** 「闇のホルモン」が成長を促す

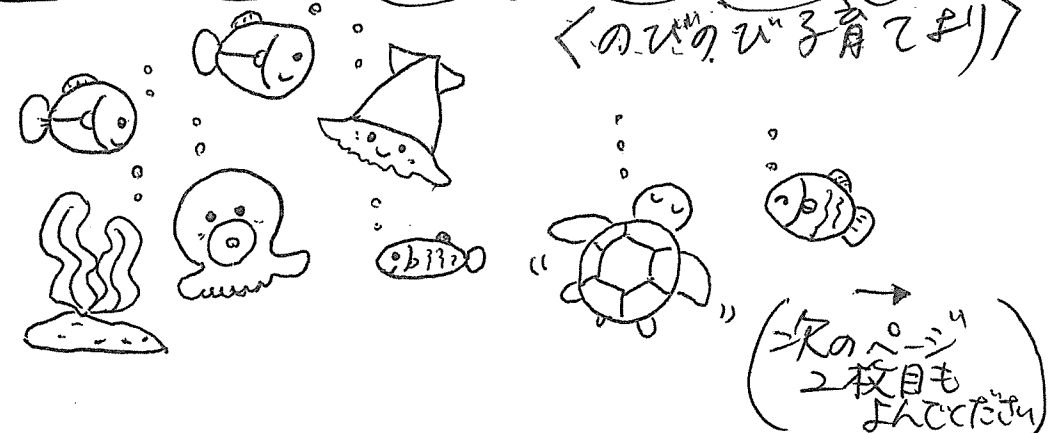
睡眠が不足すると成長ホルモンが分泌されないだけでなく、甘いものを食べたくなって太る(=横に大きくなる)と縦に伸びにくくなる)など、身長への悪影響を及ぼします。

さらに、性ホルモンの分泌を抑えるメラトニンは「闇のホルモン」といわれ、明るいところでは分泌されません。眠ることでメラトニンの分泌を促し、早熟化を抑える効果もあるのです。

ただし、幼いうちは暗闇を怖がる子もいます。弱い明かりをつけておいて、深い眠りに落ちた後、消すようにします。

寝る子はかくなる!?

脳の中で記憶を司る「海馬」は、睡眠中に成長します。つまり、睡眠時間を削って宿題や早期教育に取り組むよりも、よく眠るほうが記憶力がアップし、将来的な学力の伸びにつながる可能性が高いのです。



# 「がまん」のできる子を育てる7つのコツ

7月のくもりの子のかいだよりのNo.2

## 1. 物を与えすぎないこと

今の日本は、とても物の豊かな時代です。それ自体は決して悪いことではありません。しかし、お菓子、飲み物、おもちゃなど物の与えすぎは、ほしい物を手に入れるために努力する気持ちや、手にした時の感謝の心や、物を大切にすることを忘れさせ、しかも、与えてくれる人への感謝の気持ちまで失わせてしまいます。

問題は、それだけではありません。与えられることが当たり前になり、自分の要求がかなえられないと腹がたったり、悲しくなったり、がまんのできない子になってしまいます。

欲望だけが風船のようにどんどん膨張し、耐性がいつまでも育たない子になるのです。それは欲望に翻弄される子になりかねません。

子どもの望むままに要求に応じてやれば子どもはもちろん喜びます。しかし、子どもの真の幸せのためには、今、それが子どもに本当に必要なのか、親としてよく考えて与えることが大切です。



## 2. 手を出しすぎないこと

子どもは、成長するにつれ、衣服の着脱などを積極的に自分でしようとしていきます。実は、そのなかで技能と同時に、やる気が身についていくのです。しかし、気持ちがあっても、まだ上手ではありません。母親はつい見かねて手を出してしまいます。

すると、たいていの子は、「自分で」と強く反発しますが、そのうちだいに意欲が失われてしまいます。

そればかりではありません。子どもはいつでも誰かがしてくれるものだ、それが当然だと思ってしまうようになります。そして、してもらえない状態にはがまんができなくなってしまうのです。当然、耐性は育ちません。子どもが自分から身のまわりのことをしようとして、あまり手を出さないことです。ただし、それは放任がよいという意味ではありません。子どもは、今本馬鹿なこと、学んでいないことはわかりません。やり方を「教え」、温かく「見守り」、やることです。



「子どもにガマンさせすぎ? 甘やかしすぎ?」  
より