

青　　い　　鳥

〔夏休み号〕

楽しい「夏休み」を過ごすために！

楽しい夏休みがやってきます。この「夏」には、プールに行ったり、山に行ったり、お友達のお家に行ったりと楽しいことがいっぱい詰まっています。だから新しいことにチャレンジできるチャンスもたくさんあるんですね。

《食べて・寝て・起きる》という誰もが毎日繰り返している生活。このパターンの基本となっているリズムは、きちんとしていれば、子どもの成長や発達に大きな影響を与えます。だから幼児期の生活リズムがきちんと整った生活を送ったか乱れた生活を送ったかで、小学校に入ってから能力や行動に影響を及ぼすと言われております。

なぜ、「生活リズム」が大切なのでしょう？

人の体温は朝が一番低く、徐々に上昇してきます。午後3時から午後5時ぐらいが体温のピークを迎え、それから夜にかけて下がり、朝を迎えます。

ところが生まれたばかりの赤ちゃんでは1日中体温の高い状態が続きます。そして3才頃から体温機能が整ってきますので、この時期に生体リズムを整えておく必要があります。

幼児期は、体機能の発達にとって大切な時期です。生体リズムが整わないと自立神経が正しく発達しません。そのため小学校に上がった頃から注意散漫となり、授業に集中できず、直ぐに怒る。いわゆるキレ易いといわれる子どもになっていきます。このキレ易いといわれる子どもは自立神経が正しく機能していないことが原因だといわれているのです。

躰は、「早寝、早起き」が基本です。

幼児期の5・6歳は、自分の体をコントロールできるようになってくる時期です。いろいろな運動を経験しておくことで、運動神経の発達に良い影響を与えることができます。そのためには2人から3人のグループでの遊び、或いは大人を相手とした遊び、大人数での様々な遊びを工夫することによって自然とルールができてきます。

このような遊びを通じて社会性も同時に学ぶことができます。遊びの中で危険を回避することを覚え、転んだときにどうやって手をついたらよいか、どのように体を動かしたらバランスが取れるのかなど、体で覚えていくことができます。

夏休みは生活習慣が乱れがちになるときです。家族一緒に外で元気に遊ぶことも大切ですが、何よりも大切なことは質の良い睡眠をしっかり取ることを心がけることなのです。そのためには早寝・早起きが何よりも大切なことだといえます。

普段の時期なら習慣とすることは難しいかも知れませんが、夏休みだからこそ出来ることも多いと考えられますので、是非とも習慣化していただければと思います。