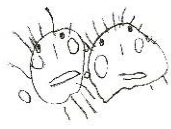


いっぽだより



2025年度 No2.

2025年5月29日

はじめのいっぽ

新年度が始まり二か月が過ぎようとしております。子どもたちは新しい環境にも慣れ、落ち着いてきたころではないでしょうか。ただ運動会の練習でお疲れ気味のお子さんも見られます。私たち大人が子供のためにできることは、ほっとできる居場所作りと、体の疲労回復を助けるバランスのとれた食事やおやつを作っていること。子どもの話に耳を傾ける事・・・このくらいではないでしょうか。心と体への栄養が足りていたら、子どもは一晚寝ただけですっかり元気になると思います。

そんな中、ある新聞に子どもの夜更かしについての記事が載っておりました。いっぽでも常々“寝る前にゲームやスマホを見すぎるとどうなるか”という話を子どもたちにしております。子どもの一生を左右してしまうことにもなりかねませんので、この場をお借りしてお伝えしたいと思います。

夜更かしをして、スマホやテレビのブルーライトを浴びる状況が続くと、メラトニンの分泌が抑制され、体内時計が乱れる可能性があります。メラトニンとは睡眠を促すホルモンで、分泌が抑制されると眠りが浅くなり、なかなか寝付けないという事にもつながります。また、ゲームなどが脳を覚醒状態にしてしまうと“眠れない”要因にもなります。慢性的な睡眠不足になると短期的には、集中力や記憶力の低下を招いたり、感情のコントロールが難しくなることもあり、常に疲労感が生まれ、メンタルヘルスへの影響も懸念されるそうです。長期的には睡眠中に分泌される成長ホルモンが減少し、発達が妨げられる可能性がある。免疫機能が低下して風邪を引きやすくなる。寝不足が食欲を調整するホルモンのバランスを崩し肥満にもつながりかねないとのこと。改めて新聞の記事になるということは、今社会でも深刻な子供の問題なのかなと思いました。新聞では夜更かし解消の五つのポイントも紹介されておりましたのでお伝えします。

①太陽光を浴びる。②朝ご飯を食べる。③適度に運動をする。起きてすぐに太陽光を浴びて体内時計をリセットし朝ご飯を食べて適度な運動をすることで、夜の自然な睡眠を促すのが目的。

夜は④電子機器の光を浴びない。⑤就寝時刻を決める。

この五つです。

私が子供の頃は当たり前の生活でしたが、周りに電子機器があふれる現代、大人がしっかりと管理をしなければいけないと思います。

子どもたちのためにも、ぜひよろしくお願いいたします。

記：山本 寿果



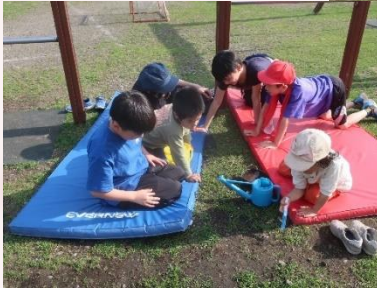
6月スケジュール

日 時	行 事
6月14日 (土)	ピクニック
6月16日 (月)	定例会議
6月19日 (木)	あっちこっち紙芝居
6月28日 (土)	いっぽ食堂 (詳細は最後のページに)

小中学生編

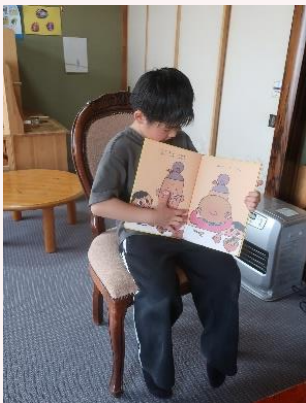
屋外活動

5月になり、新学年となった子供たちも2か月を過ぎようとしています、一つ上級生となった自覚が芽生え年下を気づかう姿が見られるようになっております。ケンカもあるけど成長する過程ではとても大切な事・・・また、環境が変わることにより、リフレッシュされた心で積極的に仲間と共に外遊びに参加できるようになったり、その逆になったりと紆余曲折ありますが、「ゆっくり・じっくり・丁寧に」を基本に子供たちに向き合っていくことも大切にしています。



室内活動

最近、いっばでブームなのが本の読み聞かせです。子どもが子どもたちに向けて、絵本を読むのです。ビックリするほど上手に淡々と読む姿には、とても感動します。また、自分で創作した物語を発表する子も出て来て、ちょっとした文学ブームです。



宿題も習慣づけばあっという間です。

また、天気の良い日は自由にテラスの上で取り組んだり、型にはまることなく楽しくこなしています。進んでやることに意義がある！ お手伝いありがとう！



ひつじ組 編（未就学児）

【戸外活動】

何時間でも外で遊べるほど、心地よい日々が続いています🌻

以前よりもみんなが集まって同じ事をする場面が多く見られるようになり、物の貸し借りや言葉でのやりとりが増え、「平行遊び」から「連合あそび」へと遊びの段階が発展している事がよく分かるようになってきました(^^)

その分お友だち同士のトラブルももちろんありますが、社会性を育むのに必要な経験ですので、あたたかく見守ってきたいと思います🎵



【室内活動】

今月は母の日制作から始まり、カメラや春の季節にぴったりのチューリップ制作にも挑戦！！切って貼る工程以外にも、素材の違う材料を丸めたり、折り紙や毛糸、段ボールや絵具を使い、指先だけでなく目から耳からすべての感覚を刺激して脳の発達を促しました🎵

雨の日の室内は児童会館にも出かけ、地域の子ども達との交流も深まりました(^^)



【課外活動】

途別いっばにて、今年初の野菜収穫はニラでした(^^)自分で収穫した野菜は特別なようで、帰るまで抱えて離さないお友だちもいたほどです🎵

今年度はいくつの野菜を育て、収穫、そして食べる事が出来るか楽しみです🥰

植えたばかりのタマネギに水やり🎵すぐその斜面ではワラビ採りもしました！！季節の食材は栄養満点(^^)



今年初の動物園にも行ってきましたよ！！



【チャレンジ】

色んな事にチャレンジし、出来たときに満面の笑み！
出来なかったらどうしよう、出来なかったら恥ずかしい・・・失敗することはな一人にも恥ずかしくない。
失敗しても笑い飛ばせる「いっぽ」でありたいと思います。



【羊の毛刈り】 5月24日毎年恒例の羊の毛刈りが行われました。今年は4頭もいるので大変！愛二牧場の善三郎さん（当法人の会員です）の鮮やかな手さばきに羊たちもさっぱりと夏に向け身軽になりました。地域の子どもたちも見学に来てくれ、良い交流ができました。



はじめのいっぽ弥生

令和7年5月吉日

いっぽ食堂の お知らせ



ごあいさつ

土曜日の活動で大人気なのが、火起こしです。“火起こし保育”という言葉があり、自信や達成感を味わい、自立心が育まれることにつながります。1年生はまだまだこれからですが、その他の学年のお友達はほぼ全員が、火を起こせるようになっております。そしてせっかく火を起こすんだから、その火を使って「かまどご飯作ろう」「豚汁にしよう」「ピザパーティーしよう」などなど外でご飯を作って食べる事が多くなっております。

そして途別での山菜取りもすっかりライフワークとなっている子どもたち。もしかしたらお父さんお母さんたちよりも、「この植物は食べられる」「この植物には毒があるから食べられない」等々の判断が出来るかもしれませんよ(笑)

今回のいっぽ食堂は、日ごろの活動で実践している「かまどご飯」と「山菜」を取り入れたワンプレートに挑戦しようと思います。

代表 山本 寿果

日時： 令和7年6月28（土） 11:30～12:30

場所： いっぽ広場

参加費： 一食 500円

参加申し込み： LINEでのみ受け付けます。参加人数ではなく
何食分（土曜利用の子は除く）でのお申し込みを
お願いいたします。

また土曜日利用児童以外、子どものみの参加はできません。

お問い合わせ： LINEにてお願いいたします。