

☆ なかよし一む、プレ・スクール、なかよしミニが始まりました！！ ☆

みんなに会えて、嬉しいです♡ ☆これからよろしくお願いします☆
7月は、「水遊び」です。



なかよしミックスでは、
原田先生と一緒に、エク
ササイズで体を動かし
ました♪リラックスでき
て気持ちよかったです

食育講座のお知らせ

親子クッキング教室を西九州大学短期大学の先生の協力で行います。
テーマは「夏野菜を知ろう！」です。
日時・内容は下記の通りです。三光保育園の方へお申込みください。
対象年齢は、満3歳以上、両日とも**先着10組**とさせていただきます。
日時：① 8月2日(木) 10:00~13:00
② 8月3日(金) 10:00~13:00
内容：「・夏野菜カレー・お楽しみデザート」



♪ 育児相談・食育相談をしています♪

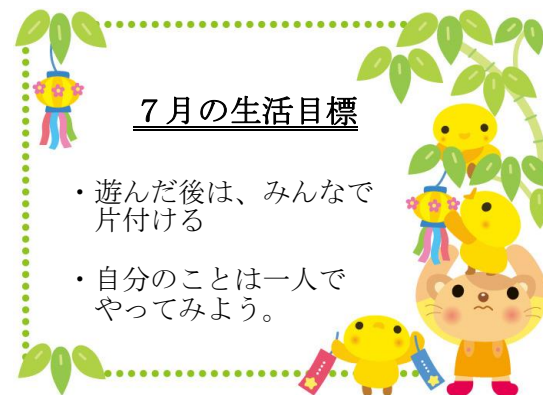


三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。

お気軽にお申し込み下さい。

※毎月第3火曜日の14時~16時までは、西九大短大部教員による食育相談を行っています。
事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。

永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽら
2018年7月発行 第135号
認定こども園 西九州大学附属三光保育園
TEL:0952-31-6877



7月の生活目標

- ・遊んだ後は、みんなで片付ける
- ・自分のことは一人でやってみよう。

乳幼児期の生活と育ちについて(Cedep&ベネッセ共同研究から)

先日、乳幼児の生活と育ちに関する調査2017がベネッセ教育総合研究所から発表されました。
特に、0-1歳児編で見ると、妊娠・出産は出産後の子どもの世話など、母親の方が相当の負担感を抱えているそうです。イクメンが増加してもまだまだのようで、子育てや家事などをいかに助け合うかが大きな意味を持ちそうです。0-1歳児においては、生活リズムの個人差もかなり大きいようで、養育者が子どもの生活環境に規則性や一貫性を持たせる中で、子どもは徐々に生活リズムができていくことが報告されていました。

また、0-1歳児期での子どもの心の発達、母親や父親といった周囲の他者とどれだけ双方向でできるかという点と密接に関係しているそうです。散歩しながら子どもに様々な刺激に触れさせる中や、絵本を読み聞かせしながらそのストーリーや絵に注意を促す中で、子どもの表情や言葉を介した豊かな相互作用を楽しむことが大切だと書かれていました。

園の子ども達も、水遊びや砂場遊び、植物との関わりの中で、豊かな表現力を身に付けています。家庭でも、色々な場面で子どもと言葉のやり取りをして楽しめるといいですね。(三光保育園長)

「なかよしミックス」に遊びにきませんか!

就園前までのお子様と保護者の方が一緒に参加して親子で楽しく遊ぶ集いの場です。

★第4回目の7月は、

日時 7月11日(水)10:00~12:00
7月17日(火)10:00~12:00

内容：水遊びを楽しむ・保健師講話
場所：さんこう・ぽぽら

※駐車場は三光保育園からお入り下さい。

事前のお申し込みが必要です。

2日(月)9:30より受付
(平日9:30~17:00まで)
(いずれの日も先着4~5組の親子)

「フリーデー」にも、どうぞ!!

★ 7月のフリーデーは、
7月19日(木) 10:00~12:00
7月20日(金) 10:00~12:00
お好きな時間にお出かけ下さい。

「シニアサロンぽぽら」

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方にお越し頂き、楽しいひと時を過ごしています。
お茶とお菓子を頂きながらおしゃべりをしたり、園児との交流を楽しんで頂きます。奮ってご参加下さい。

日時：7月27日(金) 10時から12時

場所：さんこう・ぽぽら

※電話でお申し込み下さい。TEL 31-6877

さんこう・ぽぽら開放の時間帯について

【開園日】
○月~金 (祝祭日・お盆・年末年始を除く)

【時間】
○9:00~12:30
・園行事の為、ご利用できない場合があります。
・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。

○12:30~13:30 昼休みの為閉園
○13:30~16:00

この時間帯のご利用の場合は、電話での申し込みをお願いいたします。
三光保育園：31-6877



子育て便り

「テレビの視聴時間と学力の関係について思うこと」

西九州大学短期大学部幼児保育学科 講師 春原淑雄

日曜日の朝、7時から始まるアニメ・戦隊ものシリーズ。うちの3歳の娘も『こねこのチー』から始まり、『若おかみは小学生!』『ちいさなプリンセス ソフィア』。軽めの朝食を挟んで『HUGっと!プリキュア』『ゲゲゲの鬼太郎』と2時間にわたるアニメのフルコースを堪能しています。

子供たちが番組へ夢中になっている間は、家事や仕事ができる貴重な時間となるため、親にとっては心強い味方です(この原稿も日曜朝のアニメの時間帯に書いています)。しかし、その一方で子どもがテレビを見過ぎることも気になるのではないのでしょうか。厚生労働省の統計によると、小学校6年生の子どもは平日に約2.2時間、休日には約2.4時間もの時間をテレビの前で過ごしているそうです。これでは親が心配するのも無理はありません。でも、本当にテレビを視聴することは子供に悪い影響があるのでしょうか。

テレビ視聴と学力の関係を分析したRazel(2001)¹の研究では、1日あたりの視聴時間が2時間までの場合には、学力に対して小さいながらもプラスの効果があることが分かりました。一方、視聴時間が2時間を超える場合には、学力に対してマイナスの効果がみられたといえます。さらに、テレビ視聴の適正時間(学力にプラスの効果をもたらす時間)は年齢が上がるにつれて短くなり、7歳で1時間、17歳で0時間となるということも明らかになりました。

もしかしたら、うちの娘のように年齢が低い子供の場合、テレビの視聴時間が多少長くても(日曜の朝、2時間程度アニメを見続けたとしても)、学力に対するマイナスの影響はそれほど大きくないのかもしれませんが。実際、幼少期のテレビ視聴が学力にプラスの効果をもたらす研究結果(Gentzkow & Shapiro, 2008)や幼少期に教育番組をみて育った子供たちは就学後の学力が高かったことを示す研究結果(Huston & Wright, 1998)もあるくらいです。

今回はテレビの視聴時間と学力との関係について、親の立場からすると「ほっと胸をなでおろす」ような研究結果を中心に紹介しました。しかし、テレビ視聴は学力に対してマイナスの効果を及ぼすというのが一般的な見解です(Hattie, 2018)。ただ、そのマイナスの効果は、私たちが考えているほど大きくはありません。自分の子育てを正当化するわけではありませんが、研究結果が示すように1日2時間以内のテレビ視聴であれば、親としてあまり気にする必要はないように思います。みなさんのご家庭では、どのようにお考えですか。



食育便り

「こどもの歯の健康を守ろう!!」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 准教授 堀田徳子

6月のある日、固いものを食べていると、なんと歯に亀裂が!!久しぶりに歯科のお世話になりました。歯の治療中、十分に噛めずに、歯の大切さを実感するとともに、弱くなった歯に愕然としました。

6月は虫歯予防月間で、我が家の幼児2名も幼稚園で歯科健診を受けました。2人とも今までに虫歯になったことはなく、園で歯の優秀表彰を受けてニコリ。ところが、園の便りで“今までに虫歯になったことがない幼児の数”をみると、年長児は約半数・・・非常に驚きました。そこで、今回は虫歯予防をテーマに書いてみました。

佐賀県における幼児の虫歯の現状

佐賀県は全国平均と比較して、子どもの虫歯有病率が高いです。平成27年度の3歳児の虫歯数は全国で0.58本、佐賀県は0.93本(全国41位)、3歳児の虫歯有病率は全国で17.0%、佐賀県は26.1%(全国44位)でした(平成28年度佐賀県保健計画実施状況報告より)。佐賀県の虫歯数は平成21年には全国最下位になったこともあり、子どもを取りまく環境に目を向けなくてはなりません。

虫歯にならないためにできること

虫歯にならないように「歯磨きをしなくては」と分かってはいるものの・・・。我が家の5歳児娘はきちんと自分で歯を磨き、私も仕上げ磨きを行っています。しかし、2歳児息子の歯磨きは毎回(基本寝る前ですが)、バトルが繰り広げられます。とても歯磨きが十分にできているとは言えませんが、歯磨き以外でも虫歯にならないために出来る事があります。

虫歯は元々の「**歯の質**」と「**細菌**」「**糖質**」がそろって、「**一定の時間**」が経過した時に発生します。

虫歯の予防方法として

- ① 最近の感染を防ぐため、大人との食器や食具の併用はさける
- ② 糖質の多い食品やジュースはなるべく避ける
- ③ ダラダラ食べは避け、食事と間食の時間を決める
- ④ 食後は歯磨きをし、大人が仕上げ磨きをする

我が家では、特に①に気をつけています。これは義父母にもお願いしています。我が家は共働きで、義父母と同居していますので、②、③の間食に関しては、徹底はできていませんが、「ジュースやアメは控えてね」とお願いしています。忙しい毎日ですが、無理なくできることから、やってみませんか?

間食のとり方は

間食は食事の一部と考えて、足りないエネルギーや栄養素、水分補給をするものと考えます。量は200kcal程度です。「乳製品」と「果物」、または「いも」や「おにぎり」がお勧めです。

乳製品

牛乳1杯 or ヨーグルト1カップ or チーズ1か

果物

バナナ1本程度

さつまいも 2/3本

または おにぎり小1個

¹ アルファベットは研究者の名前を、数字はその研究が発表された年を表しています。以下についても同様です。