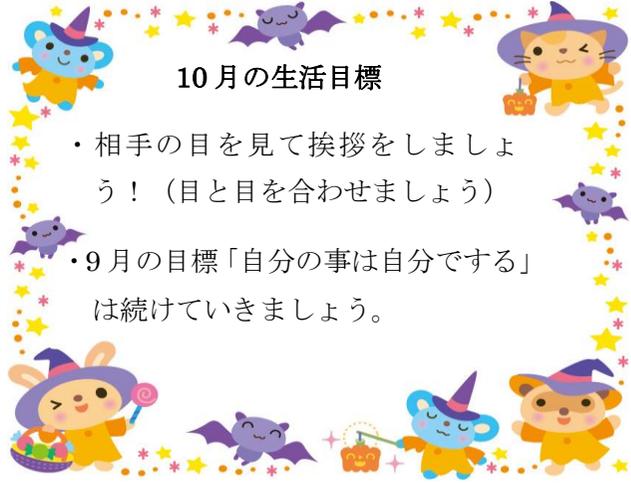


9月のなかよし一む・なかよしミニ・なかよしミックスは、砂遊びを楽しみました。

**【砂遊び】** お母さんと一緒に裸足になって砂遊びをしました。大きなお山によいしょよいしょと登ったり、川やトンネルを作ってもらって水を流したりして楽しみました。自分でプリンやおだんごを作ることができて大喜びする姿も見られましたよ(\*^\_^\*)最後に、お母さんの所までよ〜いどん！かけっこをしました(\*^^)v



永原学園地域子育て支援センター  
**さんこう・ぽぽらだより**  
 2014年10月発行 第89号  
 認定こども園 西九州大学附属三光保育園  
 TEL:0952-31-6877



**10月の生活目標**

- ・相手の目を見て挨拶をしましょう！(目と目を合わせましょう)
- ・9月の目標「自分の事は自分でする」は続けていきましょう。

**入園どうしたらいいの？**

10月に入ると、私立幼稚園は平成27年度の園児募集が始まります。新しい子ども・子育て支援制度の開始に伴い、私立幼稚園は4つの類型が生まれます。  
 1つ目は、これまで通りの私学助成を受ける幼稚園(保護者への助成制度は就園奨励費補助金)  
 2つ目は、新制度内の幼稚園(保護者の就労状況で保育料が違います)  
 3つ目は、幼稚園型認定こども園(0~2歳の3歳児未満の子どもが入れる併設した保育施設があり、保護者の就労状況で保育料は変わります。)  
 4つ目は、幼保連携型認定こども園(保育所機能と幼稚園機能を併せ持つ施設です。保護者の就労状況で保育料が変わります)  
 いずれの類型も、土台が幼稚園ですから、学校教育法に基づいた幼児教育が提供され、学校保健安全法と幼稚園教育要領総則に基づき、養護面にも配慮された保育が用意されています。  
 一方、保育所は、これまで通り児童福祉施設としての役割を果たしながら、保育所保育指針に基づいた、保育所教育が提供されます。幼稚園教育との違いは、保育所の教育は乳幼児期からの養護面に支えられた教育であることが求められ、連続性を理解して行わなければならないとされています。幼稚園、保育園に共通する教育は「集中して遊ぶ」時間が確保されていることも大切です。色々な園を訪問したら、環境や教育方針の特徴をぜひお尋ねしてみるといいですね。

**「シニアサロンぽぽら」に遊びにきませんか**

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。  
 日時：10月22日(水)10時から12時  
 内容：花の苗植えをしよう  
 (保育園の3歳児との交流があります)  
 場所：地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」  
 電話でお申し込み下さい。 TEL 31-6877



**♪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。



**「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7回目の10月は、下記の日程で実施します。  
 日時 10月21日(火)10:00~12:00  
 10月23日(木)10:00~12:00  
 内容：いもほりの体験(対象：2歳以上)  
 場所：佐賀市金立公民館駐車場  
 持って来るもの：帽子、手袋(軍手)、シャベル、お茶、おやつ、着替えなど  
 ※掘ったさつまいもは買いますので、小銭と袋を準備してください。  
 参加を希望の方は事前にお電話が必要です。受付は、9:30~17:00です



**10月の「フリーデー」について**

支援センターぽぽらを下記の日程で開放します。お好きな時間にお出かけ下さい。  
 日時：10月20日(月)・10月28日(火) いずれも10:00~12:00・13:00~16:00  
 ※事前の連絡は必要ありません

子育て便り

「子どもは簡単に騙される？」

西九州大学短期大学部 幼児保育学科講師 岩田 智美

幼児に携わる仕事を始めて、私は子どもに関するニュースや言葉に敏感になりました。最近、特に気になって仕方がない日本語があります。それは、「子ども騙し」という言葉です。

【子供騙し】①子供をすかしだますこと。②子供をだますような見えすいたつくりごと。  
(広辞苑 第6版)

春のぼかぼか陽気の日に 5 歳児の子どもたちと園庭を散歩しました。ちょうどチューリップの花が見頃で、私たちは花壇の近くに腰を下ろし、日向ぼっこを楽しむことにしました。その時、子どもの1人が「朝、園に来た時にはチューリップの花が閉じていたのに、今は開いているね。なんでかなあ？」と聞いてきました。すると、隣に座っていた子どもが「いつもそうだよ。朝と夕方は花が閉じるんだよ。昼の間だけ、綺麗に花が開くんだよ。」と答えたのです。私は「妖精さんが花の中にいてね…」などという、まさに「子ども騙し」を言わなくてよかったと心底思ったものです。

また、空を眺めていた時には「今日は雲が速く動いているね。風が強いからだよ」と子どもに教えてもらい、8月6日には「今日は大きな爆弾が日本に落とされた日なんだよ」と日本の歴史を教えてもらいました。3月の卒園間際に行われた「お別れ遠足」では、「もっとみんなと一緒に遊びたいね。明日も明後日も一緒だったらいいのに。ねえ、これが『名残惜しい』ってこと？」と尋ねられ、子どもにも「名残惜しい」という感情があること、そしてその気持ちと言葉を繋げることができることを教えてもらいました（当時、園では倉品正二の「さようなら」を歌っていました。歌詞の中に「今は名残を惜しみながら」という歌詞が出てきます）。

子どもは大人が思っている以上に、多くのことを知っています。子どもは普段の何気ない日常生活で、例えば大人の会話や行動、絵本やテレビなど、さまざまな物から情報を得ているのです。大人以上にしっかりと周りを見ているのかもしれませんが。そう考えると、私たち大人は子どもの善きモデルとなれるよう、日々の生活を見直す必要も出てきそうです。

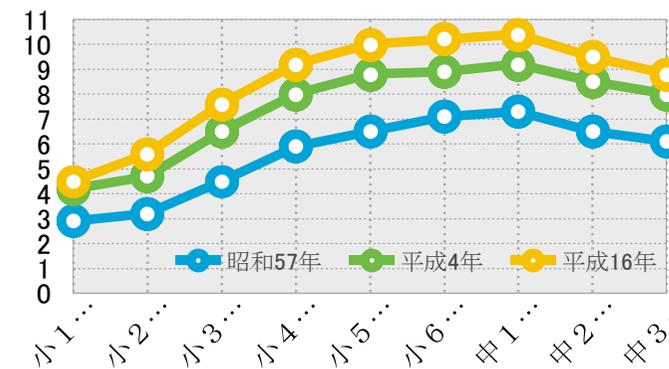
もしかしたら、子どもは大人の「子ども騙し」に付き合っ「騙されたフリ」をしているのかもしれませんが。

「子どもの生活習慣病」

西九州大学 健康福祉学部 健康栄養学科 教授 石松 秀

メタボリックシンドロームや肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症など「生活習慣病」と聞くと中年以降の大人の病気と思われるかもしれませんが、ところが運動不足や乱れた食生活などにより、子どもにも肥満や生活習慣病が増えています。また生活習慣病と聞くと遺伝によるものと思われがちですが、遺伝だけでは糖尿病が近年爆発的に増えていることを説明できません。親や家庭内の食習慣が子どもの健康に大きな影響を与えているのです。まず子どもの肥満度を調べてみましょう。

$$\text{肥満度 (\%)} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$



この式により、幼児では肥満度15%以上が肥満児、学童期以降では20-30%が軽度肥満、30-50%が中等度肥満、50%以上が高度肥満と判定します。

最近では全小児の0.5-3.0%、6-15歳肥満小児の10-35%がメタボリックシンドロームだとの報告があります。では、どのような原因により子どもに生活習慣病が起こるのでしょうか。実は小児の生活習慣病は、妊娠中の母体の生活習慣と関係ある事が分っています。

妊娠期間中、母体が低栄養でも栄養過多でも、子どもは将来肥満や糖尿病になりやすいのです。また子どもが朝食を抜いたり、夕食時間が遅くなったり、睡眠不足だったりすると子どもが肥満になり、生活習慣病になりやすいと考えられています。

またおやつの種類や質にも気をつけてもらいたいと



＜図 肥満児の割合 (%)＞  
文部科学省「学校保健統計調査」より

1. 胎児期の栄養不良
2. 低出生体重児の出生後のエネルギー過剰
3. 乳児期の肥満
4. 食事内容：エネルギー、脂肪の過剰摂取
5. 不健全な食生活：朝食欠食、偏食、孤食
6. 運動不足
7. ストレスの増加
8. 夜ふかし、睡眠不足、夜食

＜表 小児の肥満、生活習慣病の主な要因＞

思います。最近の研究では砂糖の過剰摂取や高脂肪食は、脳内の快楽中枢に影響を与え、依存性を高めることが分かってきました。砂糖やクリーム、脂肪の多い食品は美味しいですよ。これは脳に作用し幸福感を高めているのです。これが依存性を形成し、これまで以上にどんどん食べないと満足できなくなります。こうして子どもの肥満や生活習慣病が発症するという訳です。スナック菓子は、おやつとして手軽で便利ですが、安易に子どもに与えるのは注意しましょう。