

# あつみ

# ようちえん通信

vol.43

企画・編集: (株)ASO



きれい

ふしぎ

びっくり

おもしろ〜い

# シャボン玉シヨウ

## バブリン先生はシャボン玉の マホーつかい?!



# わあ～すご～い ホールがシャボン玉だらけになっちゃったー

## シャボン玉のふしぎと おもしろさに、 子どもたちは大興奮!

シャボン玉はとても身近な遊びですが、この日子どもたちが観たバブリン先生のシャボン玉には新鮮な驚きと感動がいっぱいでした。シャボン玉に歓声を上げ、手を伸ばし、無心に追いかける子どもたちののはち切れんばかりの笑顔をお届けしましょう。  
レポーター あきもと さちこ



### エ～ッ！これでシャボン玉 作れるの？！

「これは何？」バブリン先生が取り出したのは「ハサミ」です。ハサミでシャボン玉ができますよと言うと一斉に「エ～ッ!」。四角い牛乳パックからはどんな形のシャボン玉が出るかな？底に100個穴を開けたペットボトルからは泡づくシャボン玉が。誕生日のお友だちが飛ばしたのはハンガーを使ったシャボン玉でした。身近なものでシャボン玉ができるなんて驚きです。

### はじめての体験に、 ホールは大歓声の渦に

シャボン玉ショーのおもしろさは、なんととってもスケールの大きさです。体がすっぽり入る大きなシャボン玉にはみんな興味津々。ホール中に数えきれないほどのシャボン玉が飛び交うと、つかまえようと手を伸ばし、飛び跳ね、子どもたちは体中で喜びを表現していました。



このハサミで  
シャボン玉ができます!

ワァー!  
すご～い!





### 教えて！バブリン先生

#### シャボン玉液を家で簡単に作れる方法は？

食器洗い用洗剤に水を少し入れ、そこにお砂糖をほんのちょっと入れると丈夫なシャボン玉になります。お砂糖を入れすぎるとベタベタになるので注意を。



巨大シャボンフに入っ  
てどうだった？



- 透明で透き通っていた
- いい匂いがした
- ポヨ〜ンとした
- ちょっと怖かった

### 生の演技をお友だちと一緒に観る楽しさ

あつみ幼稚園ではお誕生会のお楽しみイベントとして、年3回ほどプロの劇団や演奏家、パフォーマーの演技を鑑賞する機会を作っているそうです。「シャボン玉ショーも子どもたちはとても楽しみにしていました」と担任の先生。友だちと一緒に感動を共有することができ、本当に楽しく心に残る体験でした。



あつみのいちおし

がんばるママの憩いの場



### あつみ子育てサロン

参加費無料

ベビーヨガ



幼稚園の先生と遊びましょ！

あつみ広場

ベビートミック



#### こんな方にピッタリ！

- ♥ ママ友を作りたい方
- ♥ 気軽に子育て相談したい方
- ♥ 家ではできない遊びを親子で体験したい方



お好きな時間に来てゆったり、のんびり。

あつみ広場 mini

# 睡眠ファーストの子育てが脳を育てる！ 最初の5年間に親が頑張るべきことは 「早起き早寝」習慣をつけることです。

生まれてからの5年間は脳の土台が育つ大事な時期。そう聞くと、「親は何をしたらいいの？」と不安になりますよね。でも、「この時期の脳育ではとてもシンプル。お金も手間もかかりませんよ」と小児脳科学者の成田先生。5歳までの脳育での極意、必読です。

お話／文教大学教育学部教授 成田奈緒子先生

## 「早く起きて、早く寝る」。

規則正しい生活リズムの中でこそ脳は育ちます。



人間は昼行性の生き物。これはどんなに時代が変わっても変わらない事実です。そして、子どもの脳は「太陽が昇ったら目覚め、夜、暗くなったら眠る」というリズムを日々繰り返す中で育っていきます。いわば原始人のような生活こそが、子どもの脳をすこやかに育てるためには理想です。

脳が爆発的に育つ5歳までに親が頑張るべきは、勉強の先取りやたくさんのお習い事などではなく、「朝は6時に起きて、朝ごはんをしっかり食べて、夜は8時に寝る」というリズムを子どもの身体にしみこませることだけ。それさえできれば、その先の子育てはとてもラクで楽しいものになりますよ、と私は断言します。

## 「起こされる子ども」から「自分で起きる子ども」へ。 子どもの生活リズムをつくるのは親の役目です。

「朝になったら自然に目が覚め、たっぷり眠っておなかがすいているからごはんを食べ、しっかり外で遊び、夜になったら疲れて寝る」。これが5歳までに作りたい子どもの姿です。起こす、寝かすではなく、起きる、寝る。主語は子ども。

赤ちゃんのころはまだ脳が育っていないので、「親が寝かせる、起こす、食べさせる」でいいのですが、それをだんだん子どもが自分で（自立的に）できるように持っていく必要があります。

早起き早寝リズムはほうっておいて自然に身につくものではありません。親が意識的に生活リズムを整え、それを毎日毎日繰り返していく中で身につけていくものなのです。

### 実践編 「朝6時に起きて夜8時に寝る」が目標！

#### 今日からできる「早起き早寝リズム」の作り方

##### ★早く寝かせるではなく「早く起こす」

早起き早寝リズムをつけるための第一歩は、ズバリ、早く寝かせるではなく「早く起こす」。起こしても起きない子は、抱き上げてベランダに出て朝日を浴びさせましょう。ポストまで新聞を取りに行く、余裕があれば5分でも近所を散歩に行くのもおすすめです。

##### ★まずは「30分前倒し」から。

朝は6時起きが理想ですが、これまで8時まで寝ていた子をいきなり6時に起こすのは大変。いつも8時に起きているなら7時半に起きるといふように、今より30分だけ早く起きることから始めましょう。

##### ★昼寝は1時間程度まで

いつもより早く起こせば当然子どもは日中眠くなりますが、昼寝は1時間程度に。園にも「早起き早寝チャレンジ中です」と理由を話して、協力してもらいましょう。



##### ★晩ごはんは簡単でOK

夕方、家に帰ったら、子どもが寝落ちする前にパパッと晩ごはんを食べさせます。余裕がなければ納豆ごはんでもOK。その分、朝ごはんをしっかり食べましょう。おふろはシャワーだけ、あるいは朝にまわしても。8時には布団に入れるよう、段取りを考えましょう。

##### ★親の生活も夜型から朝型に

子どもを早く寝かせたいなら、親もいっしょに早く寝るのがいちばん。親がいっしょに寝てくれるのは子どもにとってうれしいこと。親も寝かしつけにイライラせずに済みます。やり残した家事や仕事は、朝、早起きして済ませるスタイルに。パパとのふれあい時間も夜から朝にシフトしましょう。

##### ★とにかく1週間、親は本気で頑張ってみましょう

幼児期の子どもの場合、こうした早起き早寝生活を頑張ってみれば、脳がさっさと作り変えられて、1週間後くらいには7時半には自然にぱっと目が覚めて、機嫌よく起き上がれるようになります。

「早起き早寝が大切」と口で言うのは簡単ですが、実際に子どもがリズムを身につけるまでにはそれなりの労力もかかります。もちろんそれぞれの家庭の事情もあると思いますが、しっかりと早起き早寝リズムをつけることは、この時期の子育て、脳育での最重要課題です。生活リズムを整えることで、心身の不調が改善する子どももたくさん見えています。自ら学ぶ意欲を持った子ども、折れない心を持った子どもを育てるためにも、ぜひ親子で早起き早寝リズムづくりにチャレンジしてください。



取材・文／中島恵理子

### 成田奈緒子 Naoko Narita

小児科医・医学博士・公認心理師。文教大学教育学部教授。「子育て科学アクシス」代表。神戸大学医学部卒。子育てに悩む親たちに向けて「脳科学に基づく正しい子育て、脳育」の方法を精力的に発信している。「誤解だらけの子育て」(扶桑社新書)、『高学歴親という病』(講談社+a新書)ほか著書多数。

<http://kosodatekagaku.com/>

※「子どもの脳の育て方」についてもっと知りたい方におすすめ！  
『子育てを変えれば脳が変わる』(PHP 新書) →

