

7月と2週目が終わります。

例年ですと真夏の日差しの下、つばみさんは園庭で、他の学年は屋上デッキで楽しい水あそびの展開ですが、コロナ対策で自粛です。とても残念です。

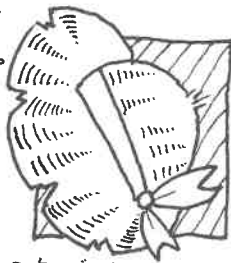
でも、今学期はまた3週間とあります。一日一日を大切にしながら、ことごとくに楽しい思い出を残してあげたいです。

■6月のある日「理事長先生！年少組まで来てくださーい」の依頼がありました。そうなんです、毎年恒例ですが、年少児たちが私を描いてくれ、それを廊下の天井からぶら下げるんです。

ちゅうりっぷの廊下は赤い服の、しまわりには黄色、たんぽぽにはオレンジ色の洋服の理事長が夏の風を受けて楽しそうです。

毎年想うのですが、この活動を通してことごと私との距離感が一段と近くなる事です。

「こんにちは！」と教室に入っていくことごと目を見つけて「こんにちは。」と。「せんせいの顔、描いてくれるの！うれしいな！」と。どの子も頬を赤くしてニコニコ顔です。



「大きく描いてね！顔の色は？髪の色は？おひげは？そしてメガネをしてると！」と言うと、どの子も目をキラキラとさせて、私の顔をじっと見ておりました。

数日後、廊下の天井には沢山の理事長が「うらうら」と踊りはじめました。

この活動以降、園舎内どこでも私を見つけると「りょうせんせい！」と呼ばれる事頻繁です。

コロナの為、お母さんたちに気軽に見てもらえません。残念です。

■時折、朝の玄関で水筒の中身が溢れ出して大迷惑になる事があります。

要因は、しっかりと締め忘れてるのです。お母さん！毎朝あつたけでして大変ではっが、ヨロシクオネガイいたします♡

(心の育ちシーズ)

ぐっすり寝よう！

「脳は起きていて、体は寝ている」これが「レム睡眠」と言う。又、脳も体も寝ている深い睡眠を「ノンレム睡眠」と言います。これは眠りの最初に行われます。「ノンレム睡眠」は個人差はあるが90分くらい続いて後に浅い睡眠があり、その時夢を見るのです。

この「ノンレム睡眠」の時に7割から8割の成長ホルモンが放出され、新陳代謝を調整して新しい細胞が作られ、成長と健康と美容に良いのです。

深い眠りと言うのは、こどもの成長には勿論の事、人の健康と美容に大きく関わっています。入眠直後に深い眠りに入ると何時に寝ても成長ホルモンは活発に放出されます。

睡眠のどのひとつの役割ですが、脳内で溜りすぎたたんぱく質を老廃物として排泄します。うまく排泄されないとアルツハイマー病などの神経疾患のリスクが上がります。この老廃物は睡眠によって洗い流されるので、起床時の4倍から10倍ほどになります。

次に「すずやかな睡眠」を得る為のポイントです。脳の温度は体の内部の温度と同じ変化をします。体の内部の温度が下がると脳の温度も下がります。そして、その下がる温度の幅が大きければ大きいほど、より深く眠れるのです。これが睡眠の質を高める一つの方法と言えるでしょう。

赤ちゃんと大人は眠ると手足やほっぺが熱くなりますね。手足は毛細血管が発達しているので、そこに血液を流すことで、効率良く熱を逃がせます。

大人が40度のお風呂に15分入ると、体の温度は0.5度くらい上がります。その体温が元に戻るには90分かかります。

お風呂に入って90分くらいした後、覆るのが一番深い睡眠が出来るのです。