



社会福祉法人のぞみの会
大塚保育園
大塚子どもふれあい館
園長 石坂 芳

令和5年6月1日発行 No.473

梅雨入りのニュースが気になる時期になりました。子どもたちは、晴れの日にはお散歩に行ったり、園庭で元気よく遊び回っています。

庭のアジサイもきれいに咲いています。私たちにとってはうっとうしい季節ですが、植物にとっては恵みの雨です。また私たちが生活するための水もこの時期に蓄えたダムの水を利用しているのです。私たちの身近なことから循環できること、再利用できることなど取り組んでいけたらと思います。

これから夏に向かい気温の変化が大きくなりますが、調節のできる服装にしたり、自由に水分補給をしたり、汗をかいたらこまめに着替えができるよう長袖、半そでの用意も必要になります。子ども自身が季節に合わせた服装選びが身に着けられるようになるといいですね。

園長 石坂 芳

6月・クラスコラム

うさぎくみ

歌が大好きなうさぎ組さん。クラスでとけいのうたを歌っていて、今ではすっかりお気に入りの一曲。ある日の散歩にでて、いつものように鼻歌が。

「コチコチカッチン♪お時計さん」とひとりが歌い出すと他のお友達も「カチコチカッチン♪」とあちこちから歌い始める声が聞こえ、上手に歌っているのですがコチコチ→カチコチに、最後は「カチカチコッチン♪」・・・となんとも硬そうなたけいのうたになったのでした。



つきくみ

プランターに飛んできた虫を、容器に入れて、みんなで観察。何の虫？と、興味津々の子どもたちです。



ひかりくみ

望地公園の一角にムラサキツメクサが生えていました。それを見た年少さんは名前が分からず困っている様子でした。その様子を見ていた年長さんが教えてくれて、優しいお兄さんでした!!



《夏わくわく2023》 ~7/14(金)開催いたします!~

3年ぶり分園・本園の合同の開催です。

~詳細は後日コドモンにて配信させていただきます。

開催場所 本園
開催時間 16:30~18:00
受付時間 16:30 ひよこりす・ゆめ・ほし・3歳児・4歳児
17:15 うさぎ・つき・5歳児
盆踊り時間 17:00/17:30

(※雨天の場合は盆踊りのみ中止)

《新しいお友だちの紹介》

ゆめぐみ 1名

ヨロシクね♪

《実習生を受け入れてます》

《車で送迎の方へお願い》

園から出庫される時は、必ず一時停止をしてから車道に行かれるようお願い致します。

行事予定

1日(木) リトミック(そら/ひかり)

2日(金) 歯科健診

6日(火) お弁当箱の日
歌のじかん
手洗い指導(つき)

7日(水) 体操のじかん(そら)

8日(木) リトミック(ひかり/にじ)

9日(金) 藍染め体験(年長)

12日(月) 手洗い指導(分園)

14日(水) 全園児健康診断(分園)
乳児健診(本園)
体操のじかん(ひかり)

15日(木) リトミック(にじ/そら)

16日(金) プール開き

20日(火) 誕生会
うたのじかん

21日(水) 体操のじかん(にじ)

22日(木) リトミック(そら/ひかり)

24日(土) デイキャンプ
《年長/13:30~19:30》

28日(水) 体操のじかん(そら)

29日(木) リトミック(ひかり/にじ)

30日(金) カレー作り

お子さんの変化に気が付いていますか？

現代に暮らす私たちの暮らしと切っても切り離せないインターネット。依存や脳への影響といったリスクに関して正しく知りながら、インターネットを「道具」として有効に活用していく方法を大人も子どもも身につけ、真に豊かな生活を作っていきましょう。

依存とまでいかなくても、ネットの利用時間が増えることで、子どもの脳の発達に抑制がかかることが脳科学の最新研究から明らかになってきました。

川島隆太さん(東北大学加齢医学研究所 所長)らの研究グループは、8歳から14歳の子ども200人余りを対象に、インターネット利用が脳の成長に与える影響を追跡調査しました。川島さんが注目したのは脳の体積の変化です。脳の体積が増えるということは、脳の神経細胞と神経細胞をつなぐネットワークの複雑さが増し、脳が成長したことを意味します。そこで脳の認知機能を担う「灰白質」と情報処理能力に関わる「白質」の体積の3年間の増加量を調べたところ、インターネットを利用する頻度が高い子どもほど灰白質も白質も増加量が少ないことがわかりました。

特に思考や記憶、コミュニケーションに大事なたらきを持つ、前頭葉の「前頭前野」での成長の差が大きいことも明らかになりました。

「前頭前野は生涯に2回急成長のチャンスがあります。0歳から5歳の間、そして思春期です。前頭前野の体積が増えなかったということは、脳のつながりが弱いまま3年間が過ぎてしまったということです。インターネット利用が頻繁になり、思春期に爆発的に発達するはずの前頭前野の発達が止まってしまうということは非常に深刻だと思います」

インターネットを頻繁に利用した子どもたちはなぜ脳の体積があまり増加しなかったのか。前頭前野の血流から脳の活動度を調べる実験を行いました。まず実験の参加者に「傍俤(ぎょうこう)」「憐憫(れんびん)」といった難しい単語10個の意味を、スマートフォンで調べてもらいます。そして次に、紙の辞書で先ほどとは別の10個の単語の意味を調べます。血流を比較すると、スマホを使った時よりも、紙の辞書を使った時の方が右脳でも左脳でも脳活動が高くなっていることがわかりました。

「私たちの脳というのは、どうも実際の場面でリアルに行動しないと働かないようです。特に前頭前野はそういう性質を持っているんだという風に考えています」

また小さい時から親と楽しい活動をすることも大事。ゲームに依存しても他の活動の楽しさを覚えていけば、ゲームから離れられるきっかけになるためです。さらにいま重要視しているのが、子どもたちへネットの利用や依存についての正しい情報を伝える「予防教育」です。

この記事はサイエンスZERO 2022年4月10日(火)放送「インターネットと脳 見えてきた依存のメカニズム」を基に作成しました。

情報は放送時点でのものです。

“スマホ脳過労” 子どもも学力低下!?

知らず知らずのうちに脳を脅かすというスマホ。子どもの場合、より深刻な影響を示唆するデータがあります。仙台市の中学生の数学の学力と、スマホの利用時間、その関係を調査した結果です。最も点数が高いのは、スマホを「全く使わない」、もしくは「1時間未満」という生徒たちなんです。スマホを使う時間が長ければ長いほど、平均点が下がっていく傾向が見られます。この点数が下がっているのは、勉強していないからではないかと思われるかもしれませんが、この調査した生徒たちの勉強時間は、ほぼ同じだったんです。

東北大学 川島隆太教授

「初めてこんなに広範な領域に悪影響が出るものに出会いました。子どもたちの記憶の能力自体にマイナスの影響が出ていると予測されます。極端な話ですけれども、法律によって18歳まではスマートフォンを1時間以上使ってはいけないと、強制的におさえてあげるほうが未来にとっては幸せであろうと考えます。」

この「スマホを1時間以上使ってはいけない」というのは、学会などで確立された見解ではないのですが、スマホのメーカーは今、先手を打って自発的に動き出しています。使い過ぎを防止する機能を搭載し始めたんです。例えばiPhoneでは「スクリーンタイム」、アンドロイドでは「Digital Wellbeing(デジタル・ウェルビーイング)」。いずれも特定のアプリの使用時間をあらかじめ制限する設定ができて、その時間を超えるとアプリが使用できなくなるというものです。

スマホを手放す時間を作れば、脳は元に戻るものなんじゃないですか？

脳の中には、起きた変化を保存する可塑(かそ)性という性質があります。1回悪いことが起きても、だんだん習慣を変えて、だんだんいいことを続けていくと、いいほうに変わっていく。

お子さんですとその可塑性の性質は非常に高いといわれていますので、いち早くリカバリーするんじゃないかなと思います。

