

小学1年生の保育利用について

いつもまつむら第二歯科、松村歯科長岡診療所の保育をご利用いただきありがとうございます。保育利用に関しまして、生後2か月～未就学(年長)のお子様を保育対象としていますが、小学校に入学してすぐはひとりで過ごすのに不安なお子様、保護者の方もいらっしゃると思います。少しずつ慣れていってほしいという思いから、小学生のお子様のお預かりも対応させていただいております。受付や保育士にお声掛けください。また、来院時に、保育士からお声掛けさせていただくこともあると思いますので、気兼ねなく保育をご利用ください。みなさまのご利用、お待ちしております。

かんたん!

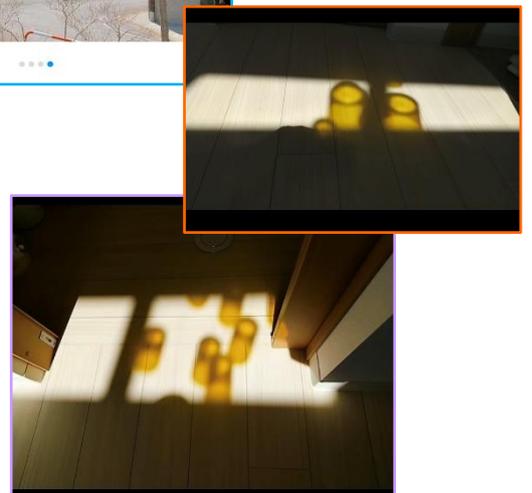
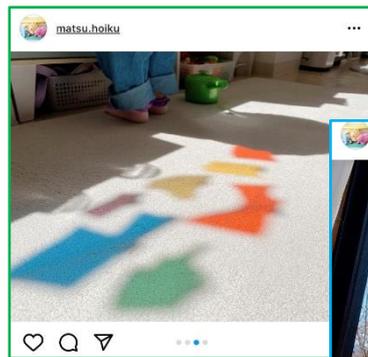
おうち遊びしょうかい



先日Instagramにも投稿させていただきましたが、カラーセロファンを使った光の遊びを紹介します。窓にカラーセロファンを貼るだけで、天気の良い日には窓から差し込む光がカラーセロファンを通して色鮮やかに部屋を彩ってくれます。今回は簡易的にただの切れ端をテープで貼っただけですが、いろいろな形に切るのもいいですね。窓に霧吹きをしてから貼るとテープいらずにも、また、色と色を重ねることによって、色の学びにもつながります。

また、保育室にはラプンツェルが、数日限定で現れました。少しでもラプンツェルの世界を楽しんでもらいたいと思い、セロファンとラミネートでランタンを作成し吊るしました。このランタンも光が差し込むときれいに反射して部屋を明るくしてくれました。

子どもたちはこういった小さな発見も、とても喜んでくれますよね。おもちゃやゲーム、ユーチューブなどのメディアに囲まれ、強い刺激のなか退屈しない時間の過ごし方をしがちですが、ささいなことでも遊びや発見に繋げて、自分で楽しい事を見つけていく！そんな成長もしてもらいたいものです。身近にあるもの、工夫して楽しむ時間も楽しんでいきたいですね。



健康なからだ、愛される性格は食事から

賢い子に育てたい、成功する人生を歩ませてあげたい。そう願い、習い事をさせたり、塾に通わせたりする親御さんも多いと思います。しかし、それよりも『健康なからだ』がなければ、普段の生活も、それ以上のこともできません。お菓子や、甘い飲料の与えすぎ、ファーストフード、惣菜、外食の頻繁利用、「体格も正常に成長しているから問題ない」と、食生活に疑問を抱かない家庭も少なくありません。ですが、大事な成長期の子どもにとって食事の影響は親が考えているより大きいものです。

子どものカラダを作る材料は、体内には存在せず、脳、筋肉、血液、内臓、皮膚、骨などの材料は、食べ物に含まれる栄養がつくるものであり、脳神経の発達に不可欠な鉄分などは、親が与えなければ身長伸びなど発達に問題が生じる栄養素もあります。

脳も体も著しく大きくなる成長期に、食事の力はとても大切です。成長期ときくと、小学生頃の背が伸び、顔つきが大人になるころをイメージしがちですが、脳の神経回路の9割は6歳頃までに完成します。子どもは、食事からパワーをもらってはじめて、集中力、やる気が持続します。

栄養の他に、離乳期になると、授乳から離乳食から栄養を摂取するようになります。この離乳食の与え方によっては、のちの偏食、好き嫌い、姿勢の悪さや歯並び、アレルギーや呼吸法(鼻呼吸ではなく口呼吸)にも影響を及ぼしかねません。今は、働く親をサポートするため、少しでも子育てをスムーズにするため、親をラクにするためのものが溢れています。親がラクになるものが、必ずしも子どもに悪影響といえるものではありませんが、少なからず影響があります。例えばベビーフードは、「〇か月～」と表記はされていますが、お子さまの発達段階とその離乳食の目安が必ずしも合致しているわけではありません。離乳食は、授乳期から、咀嚼をして口、舌の発達を促し、正しい噛み方を習得していく時期です。その大切な時期に、お子さまの発達に合っていない大きさや硬さの食事を与えてしまえば、発達をも阻害しかねません。

実際に保育士の仕事をきて、たくさんのお子様と関わらせていただきましたが、偏食や好き嫌いに悩む保護者の方から食事の話を知ると、「食べないから食べるものを与えていた」「離乳食に苦戦した」「おやつばかり食べたがる」などの声を聞いてきました。また偏食傾向(塩分や動物性たんぱく質過多)にあり、好き嫌いが多くおやつを好むお子さんは、イライラしやすく、攻撃的であったり、逆に内向的でめそめそしやすく、集中力がなかったりします。お菓子はエンペティーカロリーと言われ、お腹を少し満たすことはできても、成長に必要な栄養は空っぽであり、「捕食」の役割を果たすことはできません。それどころか、糖分、塩分、トランス脂肪酸など「からだに悪いもの」を過剰に含んでいます。子ども本人に任せていたら、バランス食にはなりません。乳幼児ですら塩分の過剰摂取である一方、必要な栄養素が足りていないため、親が子どもの将来をしっかりと見据えて「適量」をコントロールしてあげてほしいのです。

たかが食事、されど食事。食事によって、大事な成長期に必要な栄養をバランスよく摂ることで、体も心も健康であり、のびのびと成長することができます。

忙しくて毎日手間をかけてもらえない、食べ物が子どもの将来に与える影響まで想像できないと思われる方も多いかもしれませんが、子どもの成長期に向き合う時間は10～15年。思春期が過ぎたあと、「身長を伸ばす役割をする部位に対しての栄養素が足りなかった」、「女の子の”お母さんのからだになる準備”としての大事な時期に必要な栄養素が足りなかった」とあとで後悔しないように。離乳期にラクをしようとベビーフードにばかり頼り、咀嚼がうまくできずに、偏食になったと後悔しないように。「健康」は私たち親ができる最高のプレゼントです。食事によって愛される性格、健康なからだをプレゼントできたらいいですね。