

進級、進学など新しい年度の始まりを迎えて 1 か月が経ちました。保育を利用してくれるお子さまからも「〇〇組になった♪」や「〇年〇組だよ！」など、たくさんの声が聞かれました。

5 月はこどもの健やかな成長を願うこどもの日&端午の節句があります。こどもの日は国民の祝日で、男女関係なく子どもの成長や健康を願う日。端午の節句は伝統的な年中行事で、男の子の健やかな成長をお祝いします。同じ 5 月 5 日なので混同されがちですが、本来は別物だそうです。端午の節句は別名菖蒲（しょうぶ）の節句とも呼ばれ、香りの強い菖蒲の花やよもぎを軒先につるしたり菖蒲湯に入ったりして厄を払っていました。武士の時代になると、菖蒲を武道を重んじる「尚武（しょうぶ）」とかけて、勇ましい飾りで男の子の誕生と健やかな成長を願う日となりました。こいのぼりは戦場で掲げる“のぼり”が由来で、滝を登って龍になるといわれる出世魚の鯉を、江戸時代の後期から飾るようになったそうです。

力強く泳ぐこいのぼりのように、子どもたちが頼もしく健やかに成長してくれることを私たち保育士も願っています。



生活リズムを整える

～よく食べ・よく遊び・よく眠る～

春はポカポカあたたかい陽気に誘われて、なんだかぼんやり日中も眠気を感じたり、逆に外に出られ、日も長くなることでずっと遊んでいたい！と活発になったりと、季節の変化や環境の変化で生活のリズムにも変化がしやすい時期です。1 日を元気に過ごすためのポイントは、生活リズムを整えること。生活リズムを整える柱は「食事」「遊び」「睡眠」の 3 つです。

特に大切なのが夜の睡眠です。夜にぐっすり寝て朝早くおきることは、成長ホルモンや内臓の働き、免疫力など身体の発育をよくします。また、朝太陽の光を浴びることで感情をコントロールするセロトニンというホルモンが分泌されます。セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、心のバランスを整え、感情を安定させます。自律神経も整えることで、意欲や人との関係性など、心の育ちにも深くかかわっています。

朝気持ちよく目覚めたら、しっかり朝ごはんを食べましょう。朝食を食べないと、午前中体は動いていても頭はぼんやりしたままということにもなりかねません。食べることで脳を目覚めさせ、日中の活動へのエネルギーを補給しましょう。

午前 10 時から 12 時は体が最も活動したがつている時間です。天気の良い日は外に出て太陽の光を浴びるとよりいいでしょう。太陽の光を浴びることで体内時計が整い、それによって生活リズムも整います。お昼寝も 15 時までに終わるようにすると、夜も早く寝られるでしょう。

生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康にとって、とても重要なことなのですね。

紙の絵本とデジタルの絵本

保育士 K の子ども時代は、高校生で PHS（通称ピッチ）が登場し、大学でようやく携帯電話を持てるようになりました。それからデジタルは増々発展し、今はデジタルデバイスが当たり前前に存在し、生活からは切っても切り離せない時代になっています。小学校からは 1 人 1 台デジタル端末を使用するなど、子どもたちを取り巻く環境は急速に変化しています。

ある日、利用児童を膝に乗せて紙の絵本の読み聞かせをしていたときのこと。あるページでその子が絵本に向かって手を伸ばしたので、『あ！なにか気になるものがあるって指差ししたいのかな？』と思い、そのページを開いたまま待っていると…人差し指と親指を使ってまるでスマホの画面を拡大するかのように指を動かしました。私自身デジタル絵本にあまり触れていなかったこともありその動きは非常に衝撃的でしたが、紙とデジタルとではどのような違いがあるのかについても疑問に思いました。

では紙の絵本とデジタルの絵本にはそれぞれどんなメリット・デメリットがあるのでしょうか？

	紙の絵本 	デジタル絵本 
長所	・五感で感じられる (紙の感触、におい、重み、紙の音) ・リアルに触れられる (汚れる、破れる、しわになる)	・書店、図書館に行けない時も好きな絵本を好きなだけ読める ・場所をとらない・劣化しない ・弱視の方の読書をサポートする
短所	・かさばる ・持ち運ぶのが大変 ・劣化する	・過度な利用は目などの健康被害が懸念される ・リアルを体感しにくい

紙の絵本には五感を育みリアルを体感できるメリットがあり、デジタル絵本には利便性や読書困難者をサポートできるメリットがあります。また、紙とデジタルとで読書の効果に違いはあるのかという研究において、「内容理解」「言葉の学習」両者ともに差がなかったという研究結果もあるようです。

絵本の読み聞かせの目的は、子どもと同じ空間・時間を過ごし親子の愛を育むこと、絵本を通して想像力・感情表現・言語能力と高めることなどです。大切なことは『絵本そのもの』の存在が何であるかではなく、

絵本を通して大人と子どもの時間・体験を共有すること と

読書体験を豊かにすること だと感じました。

紙の絵本、デジタルの絵本が持つメリットを活かしながら、一緒に絵本を楽しみ、またお子さまの読書時間が豊かになっていけるよう環境を整えてあげたいですね。