

# みまさか子育てカレッジ子育て情報



みまっば通信

No.31

2019.11.1発行



みまさか子育てカレッジ実行委員会発行



## 今年の秋は連日ラグビーが話題に上がります。

幼稚園T「子どもたちが幼稚園でラグビーをしたくて」  
私「じゃあ、今日の体操教室はラグビーをしよう」  
幼稚園T「ダメダメ、危ないから、ラグビーなんて教えてもらったら困るー!!」



私「大丈夫、しっぽとりとラグビーボールの組み合わせで、タックルはしないよ。安全ラグビーを知ると、むちゃくちゃはしなくなると思うよ」

## 世界一のラグビーの国は、子どもは危険だからラグビーなんてしてはダメなのでしょうか？

芝生が完備された幼稚園や学校では、こけても大丈夫な中で、小さな時から陣取り鬼ごっことして親しまれています。シーズンオフは、クラブチームでは、孫とおじいちゃんとプロ選手がゲームをしているらしいです。

**6歳までが、こけても怪我をしないような身体の使い方を脳が覚えるのに最も適した時期です。**



7月5日（金）の親子で運動あそびには57組125人の参加でした。  
たくさんのご参加、ありがとうございました。



## ちょっと一言

### 睡眠について考えてみましょう。

3歳以下の子どもたちの睡眠時間は、1日に11時間から12時間ぐらい必要です。3歳以上～小学校低学年では10時間から11時間です。アジアの子どもたちの睡眠時間は、欧米に比べ、短い傾向にあり、特に、日本の子どもの睡眠時間は、1～2時間短いと報告されています。

小児科医の成田奈津子先生は、乳幼児の脳の正常な発達には、睡眠が欠かせないといわれます。そして

「私の担当している小児科の診察室には、引きこもりや不登校など、さまざまな心身の問題を抱える子どもたちが親と一緒にやってきます。その子どもたちのほとんどが、きちんとした睡眠がとれていません。そして例外なく、そのお母さんたちも、十分に寝ていないのです。」と書かれています。

保育園の子どもたちの調査をすると、「早寝(午後9時前に寝ます)・早起き(午前7時前に起きます)・朝ご飯を毎日食べます」という3拍子がそろった幼児は3%程度しかいませんでした。でも、午後10時以降に眠る子ども達は4割近くもいるのです。さらに、保育園に行くので、朝は7時前に起きています。つまり、睡眠時間がとても短い子どもたちが多くなっているのです。

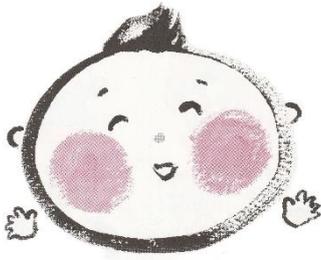
前出の成田先生は、まず子どもたちの体内時計を育てて、脳育てをすることを薦めています。また、前橋 明先生も遅寝で、短時間睡眠の子どもの自律神経失調症を危惧しています。

日本の子どもたちも大人も、世界で1・2の睡眠時間が短い国民です。そして**睡眠時間が短くなったことと、先進国の中で学力が低くなってきたこととが同じ時期**であるという報告もあります。また**切れる子どもと睡眠不足の関係**の報告もあります。

**10歳までは10時間以上の睡眠時間を確保して、脳を育てましょう!!**

成田奈津子：「睡眠第1！」ですべてうまくいく、双葉社、2015

前橋 明：子どもの未来づくり1，明研図書、2010



## 親子でふれあい遊び

# おでこさんをまいて

2/4

おでこさんを まいて めぐるさんを まいて はなのはし わたって

こいしを ひろって おいけを まわって すっかりきれいに になりました

**お顔で遊んじゃおう！  
あふれんばかりの笑顔  
が広がります！**

### おでこさんをまいて

① 額を4回拭う。



### めぐるさんをまいて

② 目の周りを、片方ずつ拭うようになでる。



### はなのはしわたって

⑤ 鼻筋を上から下に2回なでる。



### こいしをひろって

④ 鼻の横を、親指、人差し指、中指の3本で軽くつまむようにして右、左、右、左と触る。



### おいけをまわって

③ 口の周りを、拭うようになでる。



### すっかりきれいになりました…

⑦ 顔の周りを、拭うようになでる。



### た！

⑥ 頭の上に軽く手を置く。



# さつまいもの茶巾

さつまいもの皮を使って、  
目や口を付ければ  
かわいい親子の完成です。  
ぜひ、お子さんと一緒に  
作ってみてくださいね♡

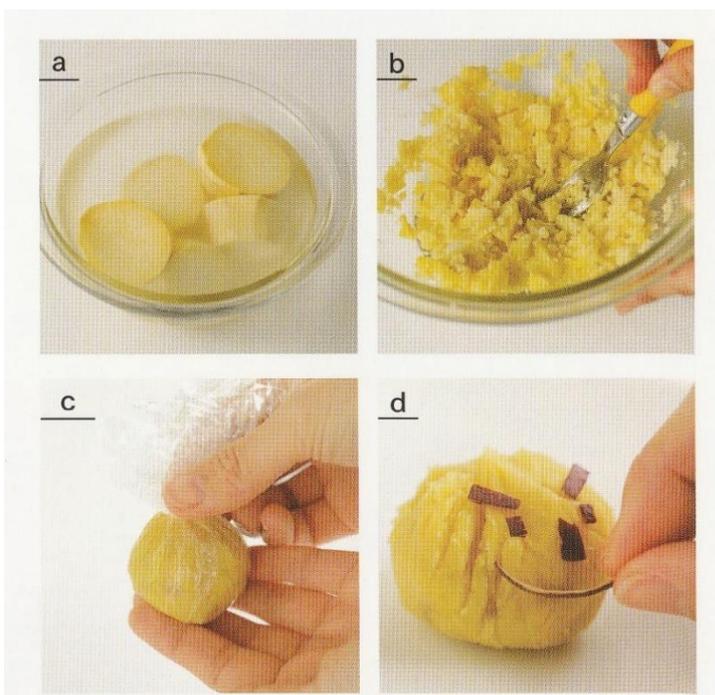


## 材料（作りやすい分量）

- さつまいも…1本
- コンデンスミルク…大さじ1と1/2
- 牛乳…大さじ1

## 作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、輪切り（約3cm幅）にし、5分ほど水にさらす（a）。水気がついたまま、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで約4分加熱する。
- 2 ボウルに1を入れて「フォークでつぶし（b）、コンデンスミルク、牛乳を加えて混ぜる。
- 3 ラップに2をのせて、キャンディのようにギュッと包む（c）。残ったさつまいもの皮を細く切って、茶巾の表面に付け顔を描く（d）。



## POINT

- コンデンスミルクと牛乳は少しずつ加えるのがコツ。さつまいもの固さや甘味によって、加える量を調整してください。
- さつまいもの皮は良く洗ってオーブントースターやグリルなどでサッと焼くとそのまま食べられます。目や口を「生」で使う場合は、取り外してから茶巾を食べましょう。

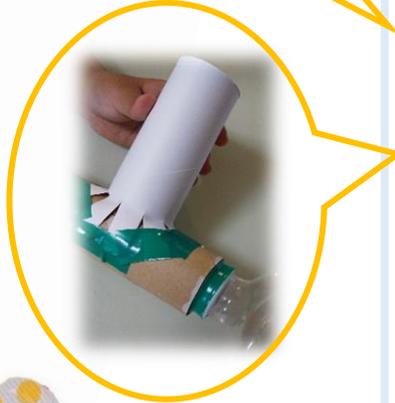
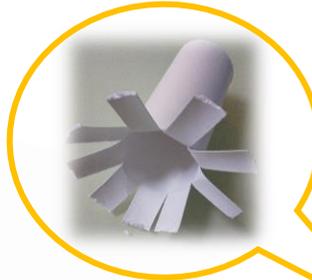
# がらがら手押し車

## 掃除機あそび！？

ラップやペーパーなどの、直径の異なる芯を組み合わせると車ができます。ボトルの中でビー玉や鈴が回るのを見ても楽しく、つい歩きたくなるおもちゃです！

### 材 料

- ・ペーパー紙芯…3個
- ・ラップ紙芯長・短…各1個
- ・ペットボトル 350ml…2個
- ・ビー玉、鈴…適当
- ・ビニールテープ
- ・マスキングテープ
- ・シール



柄の代わりにひもを結んで引いても楽しいよ！

### 作り方

- ① ペットボトルにビー玉や鈴を入れてキャップをずらす。
- ② ペーパー芯の中に、15 cmの長さに切ったラップ芯を通す。
- ③ ②のラップ芯の両側に、①のペットボトルの口部を入れてビニールテープでしっかりと固定する。
- ④ 切り込みを入れたペーパー芯を③のペーパー芯にビニールテープで固定する。
- ⑤ ④の上に、柄となるように30 cmのラップ芯を入れてビニールテープで固定する。
- ⑥ 持ち手となる部分のペーパー芯は上部に切り込みを入れ、穴をふさぐようにビニールテープで固定する。
- ⑦ お好みでマスキングテープやシールなどで飾る。

# すくすくショット♪



## イルミネーション点灯式のご案内

クリスマスプレゼントもあります。

皆さん、見に来てくださいね!!

12月4日〈水〉pm5:40~

美作大学正面玄関



