

## 11月からの新体制について

2018年も残り2か月となりました。来年は平成が終わり新たな年号がスタートします。

11月からアトム共同保育園でも新たな体制がスタートします。

現園長の田丸あけみが家庭事情（両親介護）の為、終日の園長業務が難しくなりました。

そこで新たに園長補佐として、野中<sup>のなか</sup>泉<sup>いづみ</sup>を採用しました。野中の自己紹介は改めて後日行いたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。 (理事長 市原 悟子)

## からだづくりに大切な事

田丸 あけみ

10月13日に、晴天の下、アトムフェスティバルを行いました。予行練習は、雨天ばかりでしたが、当日は、良い天気にもまれ本当に良かったです。

当日、保育協力していただいた保護者の方々、片づけを手伝って頂いた保護者の方々、本当にありがとうございました。

季節も夏から秋に移り変わり、朝夕は肌寒く感じます。

この季節の変わり目は、大人も子どもも自律神経が乱れがちになります。

朝はしっかりと日光を浴び、天気の良い日は元気に外で遊び、しっかりと食べてぐっすり寝る。子ども達の心と体の成長にはとても大切な事です。

保育園でも、日中は太陽の光をたっぷり浴び、体をおもいきり動かし遊んだ後は、栄養たっぷりのアトム給食を食べ、ぐっすり寝る。この繰り返しこそが、子ども達の心と体が健やかに成長する基礎です。

日本体育大学教授の野井慎吾先生が仰るには、近年の子ども達は自律神経が乱れがちで、体温が低かったり、疲れやすかったり、やる気が出ない子どもが増えているそうです。

その原因は様々あるようですが、やはり日中は外でおもいきり体を使って遊ぶ事や、「これはなんだ？」と子ども自身から湧き出てくるワクワクドキドキの体験をいっぱいする事や、朝日をたっぷり浴び、夜は光を浴びすぎないような生活を送る事などがとても大切との事です。昔の家は、隙間風が入ってきたり、温水が無いので水で顔を洗ったり、自然と自律神経が体温の調節を行っていたそうですが、今はそういった環境も少なく、快適すぎる事が自律神経の乱れに繋がるそうです。特にこれから向かう冬の季節は寒いので、つい、空気の入替えを怠りがちになったり、温水に頼ってしまいがちですが、快適過ぎない環境を意識的に作り、自律神経に刺激を与える事が大切です。

保育園でも、特にこれからの季節は、自律神経に刺激を与える工夫をしながら元気な身体作りをしていきたいです。ぜひ、ご家庭でも生活の中で意識してあげてください。

理事長の市原よりお知らせがありました通り、子育てが一段落してきたと思ったら、次は介護という現実が待っていました。11月より、上記のような体制となります。どうぞご理解下さい。よろしくお願い致します。