



(2019. 6. 21)発行

学校法人 帯広葵学園

## 寝る子は育つ。

所長 外館 昭良

昔から『寝る子は育つ』と言われていましたね。実はこれって本当の話なんです。

昼間、身体を使ってよく遊び、夜の21時には眠り、朝6時には起きる『質の良い眠り』をすることで、約90分周期で『浅い眠り(レム睡眠)』と『深い眠り(ノンレム睡眠)』を繰り返すようになります。そして、深い眠りの時に成長ホルモンが分泌され、身長を伸ばし、臓器や脳も成長すると言われています。

また、90分周期で繰り返す、浅い眠り～深い眠り(睡眠の覚醒リズム)をする事で、『ドーパミン』『セロトニン』という脳内ホルモンの伝達が良くなります。

『ドーパミン』はやる気を促進し、思考力、学習力、決断力、創造力、意欲、人格を成長させます。

『セロトニン』は情緒をコントロールし、親子関係、社会性といった環境適応能力を育てます。

脳は10歳くらいまでに90%出来上がると言われています。以上の事を考えると、お子様の健やかな成長を願う時、早寝、早起きは、とても大切です。

夜なかなか眠らない場合は、毎日早起きをさせると良いと言います。毎日、早く起きることで自然に寝る時間が早くなってくるそうです。

### <挑戦あそび>

皆さん、非認知的能力をご存じでしょうか。非認知的能力とは、数値に表せない能力の事を言います。

- ① 自分に対する自信、やり抜く力。
- ② やる気。
- ③ 粘り強さ、根気。
- ④ 意思を決める力、精神力。
- ⑤ 状況を把握する力。
- ⑥ コミュニケーション能力。(リーダーシップ)
- ⑦ 問題に対応し立ち直れる力。
- ⑧ 工夫する力。



### ◎ 協調性、好奇心。

このような能力の事を、非認知的能力と言います。これらの力を育てることで、子ども達が将来人生(社会)を歩んでいく中で、自分の進む道をしっかり把握し、困難を乗り越え、それぞれの目標に向かって、歩みを進めることができるようになっていわれています。この能力を高めるためには、幼児期にちょっと背伸びすれば手が届くような少しだけ難しいことに、自分から興味を持ち挑戦すること、そして、その遊びに夢中になって取り組み、あきらめずに最後までやり遂げ、満足感を味わい、みんなで喜びを共感することが大切だと言われています。その意味で日本古来の昔遊びには非認知的能力を育てる要素がたくさん含まれていると僕は思います。まずは、『こま遊び』への挑戦をしていきたいと思しますので、ご理解をお願い致します。



### <5~6月、あんなこと、こんなこと>

<東土狩> いちごを植えてます。 大きくな~れ! おいしくなるかな?



<南中音更> 苗運びます(^-^)/ トマト係りです! かぼちゃ係りです!



<西中音更> ジャガイモ!!

