はじめまして

園長　　原田健次

四月から園長に就任しました原田健次です。よろしくお願いいたします。

いよいよ、新年度のスタートです。職員一同、期待と不安で胸がドキドキです。新入園児さんはもとより保護者の皆様も、きっと期待と不安で胸がドキドキとしていることでしょう。

私たちは、一人ひとりを大切に、子どもの目線に立って、心に寄り添える保育をしていきたいと思います。そして、保護者の皆様には、信頼していただける保育園を目指し日々努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

私はこの１０年間、「子どもの生活のリズム」について研究をしていました。研究といっても難しいことではなく、「生活リズム（食べること・寝ること・運動すること）」がいったい子どもの育ちにおいてどのような影響をおよぼすのかを知りたかったのです。

きっかけは、その前の２０年間、保育現場から高齢者までからだを動かすことの楽しさを伝える実践者（体育指導者）をしていたのですが、その中で、本来からだを動かすことが楽しいはずの子どもに「運動嫌い」の子ども達がいたり、遊びの経験不足からからだをしなやかに動かすことができない子どもたちに出会ったことです。

私は最近の子どもの様子で気になることが一つあります。それは生活リズムが調っていない子どもが多くなってきたということです。この一か月間の子どもの生活リズムを振り返ってみてください。つい夜ふかしをさせてしまう、朝起きられない、朝ご飯を食べる時間がない、等。そんな不規則な生活リズムになっていませんか？

生活の悪いサイクルは、自律神経の働きを悪くし、乳幼児期に必要な成長ホルモンの分泌を乱し、体調不良や精神不安定、さらには体力低下につながることもあります。乳幼児期の生活習慣は、その時だけでなく、その後の生活にも影響を及ぼすといわれています。

そこで、生活リズムをよくするポイントです。

① **「早く寝ること」**がすべてのサイクルにつながるという認識を持つこと。

② 早く寝るには**毎日、汗をかくくらい身体を動かして遊ぶこと。**特に体温がもっとも高くなる午後３時から５時までにしっかり遊んだり、運動することで、ぐっすり寝ることができます。ですので保育園では、**生活の中に運動あそびを取り入れる習慣をつくっていきたいと思います。**

③ **寝る時刻から逆算した夕食を！**夕食時刻を早めることは難しいことですが、買い物の効率化や調理時間の短縮などの工夫で、３０分でも長く子どもの睡眠時間をつくって、生活リズムを調えてほしいと思います。

このように、子どもにとっての規則正しい生活リズムは、心や体の育ちの中では欠くことのできないものであるというのは言うまでもありません。「食べて、動いて、よく寝よう」が実践できる保育園にしたいと考えています。これからもどうぞ、よろしくお願いいたします。