



## 早寝の効果 科学で説明 ・今回は脳の話・

子どもの学力を上げたいなら、基本となる規則正しい日常生活が送ればよい。必要なのは教育論ではなく「早寝、早起き、三食しっかり食べて、親の手伝いをする」このことの徹底です。



睡眠は、脳のニューロン（神経細胞）の発達に必要。脳が働くには朝食でエネルギーをとらなくてはならない。外遊びで寒暖の刺激に皮膚をさらすことで脳も元気になる。読書は脳の前頭前野を活性化させる。

ところが最近の子どもたちの脳波検査をしたところ脳波の一部が認知症の高齢者に似ている「ゲーム脳」とやや似た兆候を示した「半ゲーム脳」の児童が半数以上いた。「ゲーム脳」とは、「長時間ゲームをやり続けると前頭前野の機能低下が日常的になり、脳が機能低下を起こす状態」そうするとニューロンが働かず、注意力散漫で持続力がなく、暴力的な子どもになってしまうというのです。この恐ろしい「ゲーム脳」から子どもたちを守るためには、ゲームは1日1時間以内まで、夜は9時に寝て、朝は6時半に起きる。朝食をしっかり食べることが大事です。

### 手書き vs デジタル これからの時代、手書きは必要ないのでは？

《手書きの方がいい》 手書きという触覚的な動きは、キーボードで文字を打つよりも脳を刺激する。文字を書くことで脳の複数の領域を同時に活性化するため、学んだことを深いレベルに脳に刻み込める。その結果、手書きは指先をタップするよりも頭の中に情報を長く保存できる。ということで小学生の学習には、「ノートに手書きがいい」ということが、プリンストン大学の研究で明らかになりました。



《手書きのデメリット》 手書きのデメリットは、コピー&ペーストができない。誤字脱字をしやすい、数字などの転記ミスも生じやすい、また筆跡に書き手の癖（字が下手）が出て、読み手が理解できなかったり、読み間違えたりすることも起こりやすいなどデメリットもあります。今の時代、手書きとデジタルを上手に使い分けることが大事です。加えて生成AIの進化でさらに使い分けが難しくなってきましたが、学校からノートと鉛筆はなくなることはありません。



### 児童精神科の看護師が伝える「子どもの傷つきやすい 心の守り方」より

子どもの自己肯定感を上げるには「褒める」ことが大事だと言われています。何かやると「すごい！」「えらい！」「がんばったね！」と褒めることがよくありますが、こういった大人の期待に応えるだけの褒め言葉を繰り返していると、かえって子どもの自己肯定感を下げることになります。では、どうやって褒めたらいいのでしょうか？

#### 「子どもから受けたよい影響をそのまま言葉にする」

子どもがお手伝いをしてくれたら、「本当に助かったよ。うれしいなあ～。ありがとう！」と子どもに言ってあげるのです。抽象的な褒め言葉は、子どもには伝わりにくいのです。

～子育てには悩みがつきものです。親の言動で無意識に子どもの心を傷つけていることがあります～

#### メンタルの強い子を育てるためには「お寿司最高かよ（おすしさいこうかよ）！」

「おびやかさない」「すぐに助言しない」「叱責しない」「最後まで話を聞く」「子どもの意向を軽視しない」「疑わずにいったん信じる」「感情を否定しない」「余計な一言を言わない」ことです。

**お知らせ** 訓子府は、姉妹都市の四国の津野町との交流の一環として、役場職員の人事交流を行っています。それに本園の寺町先生が選ばれ、4月から津野町の認定こども園に派遣されることになりました。代わりに津野町から保育教諭が来ることになっています。すでに噂になっているようですが、子どもたちとお別れを考えているようですので、子どもたちへは、まだ内緒でお願いします。

「園長先生あのね！」野菜倶楽部さんとの交流がありました。（4歳女子）「ピーマンもニンジンも食べれるよ！」「それじゃ、嫌いなものないね。」「うん、野菜は嫌いだけど…。」（???)