

この子らと

令和3年7月NO2

まことの保育



鹿児島竜谷学園和光幼稚園



園長 川口公男

早寝・早起き・朝ごはん

人の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって、調整しているそうです。 ”夏休みは、生活リズムが乱れがち”

これを毎日同じ時刻に繰り返していると、脳が認識して、しだいに自然なめざめとともに、午前中から「からだ」「あたま」「こころ」が活発な働きとなります。

また、脳や体等の成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。



寝不足や不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心や体の健康を損なう恐れがあることが指摘されています。

“早起きする・朝日をあびる・運動する・リズムある生活をさせることで健やかな成長を保障”

「手を合わせる」を考える

～形のうしろに心がある～

心が変われば行動が変わる
行動が変われば習慣が変わる
習慣が変われば人格が変わる
人格が変われば人生が変わる



ウィリアム・ジェームス 哲学者

「心は、その人の服装や言葉遣い、行動等の生き方(形)として現れます。」

その心は、「形」(行為)をとおしてつくられます。

「合掌」(手を合わせる)こと・花を生ける・

茶を点てる・はきもののかかとをそろえる等の行為は、「形」です。形の後ろに心が見えると言われます。子どもたちは、登園したら正門でみ仏様・親鸞様に手を合わせます。

手を合わせるという形は、より良い生き方の基礎となる心を形成していきます。



“形は心をつくり、心は形をつくる”

「シートベルトは何のためにするのですか。」
「自分の命を守るためです」それもありますが
「シートベルトをするという形(行為)は、これから安全運転をするぞという(心)をつくります。」

前鹿児島大学・現国際大学 大坪治彦教授

幼稚園での英語活動



幼児期の英語活動は、「英語って、楽しいな。もつと話せるようになりたいな」などを体感することが小学校以降の英語学習への橋渡しとなります。

子どもたちの思いが実現しますように!!!



夏の風物詩「盆おどり」の練習

