発行日：2024年２月1日

2024年２月
第11号

わくわく西が丘ひろば

電話 ０３－３９０５－３０２３・０８０－４４２６－８６２４

規則正しい生活と十分な睡眠

昨年9月の日比谷音BIGINコンサートオープニングは「スタンドバイミー」、2曲目はボブデイランの「風に吹かれて」でした。今年1月6日さいたまスーパーアリーナ浜田省吾コンサートのオープニング曲映像はピカソの「ゲルニカ」でした。どちらも人の命の尊さと戦争のむごさを表しています。多くの子どもたちや弱者が犠牲となっている世界を愁い、そして能登半島地震被災者の方々に、お見舞い申し上げます。

さて、毎日の打ち合わせ会で、あるスタッフから子育てに関する本の感想をうけてその本を読んでみました。その著者は小児科医で文教大学教授の成田奈緒子氏です。　３５年にわたり研究と臨床試験の経験があります。皆さまの参考になればと思い、要点を記します。まず「子どもの脳育て」には発達順があり、１番目は「からだの脳」として脳幹、間脳、偏桃体に当たる部分で呼吸・体温調整・体を動かすこと・起きること・寝ること・食べること・感情を生むことに機能しています。２番目は「おりこうさん脳」大脳新皮質で言葉・計算の能力、手指を動かす力など勉強やスポーツに関わる機能です。３番目は「こころの脳」の前頭葉で想像力を働かせる、判断するなど「人らしい能力」を司ります。土台となるからだの脳が出来てないとおりこうさんの脳やこころの脳がバランスよく育ちません。こころの脳は１０歳以降に育ちます。そのためには１０歳以下でからだの脳を完成に近づけることが必要です。

からだの脳を育てるのに重要なのは味覚・臭覚・視覚・触覚・聴覚の五感からの刺激で、1番よく入れられるのは「規則正しい生活のくり返し」です。では何をすれば良いのか、まず、朝日を浴びて体内時計をリセットすること。次に十分に眠ること。小学生の場合、２２時には熟睡状態になっているのが理想なのでどんなに遅くとも２２時前には寝床につきましょう。最後に規則正しい時間に食べることで特に朝ごはんをしっかり食べることです。親も規則正しい生活環境が必要で夜型生活から朝型生活を薦めます。子どもが小さい頃は特に、規則正しい生活の他に優先させるものはありません。

２月２３日(金)祝日に北とぴあで区内のわくわく☆ひろばによるフェスタが開催されます。わくわく西が丘ひろばも参加します。是非お出かけください。

実行委員長　宮川　昭

《保護者のみなさまにお願い》
お子さまがハンカチとマスクを持っているかご確認ください。
インフルエンザなどの感染症が流行しておりますので、入室時に手洗い・うがいを励行しておりますが、多くのお子さまがハンカチを持たずに来室されています。ハンカチの携帯にご協力ください。

2月のわくわく西が丘ひろばスケジュールカレンダー

月	火	水	木	金	土	
わくわくフェスタ 23日(金)北とぴあ(王子)で開催 茶道教室のお友達も参加します!			1 14時～16時30分	2 13時～16時30分	3 午前 9時～12時	午後 体操教室 13時～16時30分
5 14時～16時30分	6 13時～16時30分	7 13時～16時30分	8 14時～16時30分	9 14時～16時30分	10 午前 バドミントン教室 9時～12時	午後 13時～16時30分
12 建国記念日の 振替休日	13 14時～16時30分	14 茶道教室 14時～16時30分	15 14時～16時30分	16 14時～16時30分	17 午前 卓球教室 9時～12時	午後 体操教室 13時～16時30分
19 14時～16時30分	20 14時～16時30分	21 13時～16時30分	22 14時～16時30分	23 天皇誕生日 わくわくフェスタ 北とぴあに参加	24 午前 9時～12時	午後 体操教室 13時～16時30分
26 14時～16時30分	27 14時～16時30分	28 14時～16時30分	29 14時～16時30分	「ありがとう」 かんしゃのきもちをことばにできる やさしいこころ		

※一度登録すると六年生まで利用することが出来ます。

※帰る時は暗くなります。決められた通学路を歩き、寄り道をしないで帰りましょう。

2月のわくわくイベント

★卓球教室　2月17日（土）10：00から
★体操教室　2月3日（土）・17日（土）・24日（土）
　　13：00から
★バドミントン教室　2月10日（土）10：00から
★茶道教室　2月14日（水）放課後より
★園芸教室　2月の開催はありません。
※不明の時はひろばまでお問い合わせください。

ひとりで動くときは不審者に気をつけて!

不審者に声をかけられる事件が多発しています。お子様には少しでも「こわい」と思ったら、大声で助けを求めたり、防犯ブザーを鳴らすなど、すぐに逃げるよう指導してください。

お迎えの保護者様にお願い

わくわく西が丘ひろばに児童をお迎えに来られる保護者様は、学校より発行されています保護者カードのご提示をお願いいたします。安心・安全の児童引き渡しにご協力をお願い申し上げます。保安上、校門を施錠しています。

災害時のお迎えについて

「わくわく西が丘ひろば」開催中、地震などの災害が発生した場合、指定避難場所である校内の安全な場所に避難します。
震度５弱以上の地震が起きた時には、保護者の方による引き渡しがあるまでスタッフと共に校内で待機します。
早めの引き取りをお願いします。

♥お子さまの入退室が分かるメール配信システムの登録をお願いいたします。

わくわく西が丘ひろばは、学校管理外の事業です。北区教育委員会事務局子ども未来部子どもわくわく課の責任のもと管理運営しています。
子ども未来部子どもわくわく課
電話03-3908-9361

わくわく西が丘ひろばのお問い合わせは
実行委員長　宮川　昭
開催時間内・・・03-3905-3023
その他の時間・・・090-7176-8349

感染症の予防に入室時には“手洗い”“うがい”をしましょう。