



子育てつうしん

令和7年6月2日
認定こども園ひばり保育園
境木 晴苗

梅雨に入ってからジメジメした日が続いています。梅雨時期は、どんよりした気持ちになる大人が多いですが、子どもたちはカッパを着て外に出ることを楽しみにしている様子です。雨の日ならではの新しい発見がたくさんあります。皆さんもお子さんと一緒に、雨の時しかできない発見を楽しんでみてください。



〈子どもの脳の発達〉

近年は子どもの脳に関する研究が進み、新しい発見がたくさん出てきました。ヒトの脳は1～3歳頃にかけて著しく成長します。神経回路が増えることで、3歳頃には脳の重さが大人の約90%にまでなると言われています。また、脳にも発達に順序があり、その時期によって成長する部位が変わってきます。

〈脳の成長に合わせたかかわり方〉

○生後～6カ月頃

見る、聞く、ぬくもりを感じるなどの原始的な感覚領域から発達します。親子のふれあいで感覚領域を刺激することが、脳を育てるための土台になります。優しく語り掛けたり、濡れたオムツの不快感を取り除いてあげたりするなど、たっぷり愛情を注がれることで、子どもは親に深い信頼感を抱きます。

○生後6カ月～2歳頃

母国語の習得に関わる領域が発達します。言葉だけでなく、表情や仕草などを合わせて語り掛けましょう。1歳頃からは抱っこをしながら様々な種類の本を読み聞かせることが、言語の発達に非常にいいと言われます。

○2～4歳頃

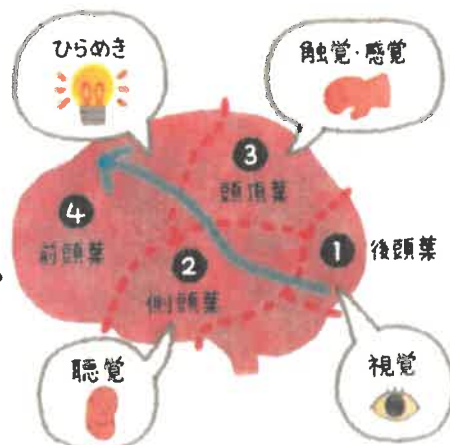
なぜなぜ期と言われるように知的好奇心が発達する時期です。興味関心が外の世界に広がり始めます。自分と他者の区別ができるようになることで、色々なことを知りたいと思うようになります。知的好奇心を伸ばすには、図鑑や絵本などで様々なものを見せることが大切です。さらに、その知識とリアルな体験を結び付けることが大切です。例えば、昆虫図鑑を見て、実際に虫取りをするなどを繰り返すことで知的好奇心が発達します。

○3～5歳頃

この時期は運動領域がめざましく発達します。歩く、走る、跳ぶなどの運動やハサミや楽器演奏など、指先の繊細な動きも発達してきます。この時期に有酸素運動をよく行うことで、記憶に関わる海馬という部分の成長が促進され、記憶力を向上させます。そのため、外遊びなどで良く運動をさせてあげることが大切です。

〈睡眠と脳〉

睡眠と食事とも脳の発達に深く関わります。睡眠中の脳内では記憶の作業が行われています。十分な睡眠をとることで、②側頭葉の内側にある海馬が育ちます。睡眠時間には個人差がありますが、1日あたりに必要な睡眠時間は、1～2歳頃で11～14時間。5歳頃までは、10～13時間ほどと言われています。



ひばり保育園では、毎週月曜日と水曜日に園開放を行っています。

子どもに関するご相談がありましたら、お気軽にご利用ください。

