

園内ちょこっと探検記 12

2023.5.26

さあ、お昼寝しましょ

今日も、お昼寝の準備ができました。

午前中、子どもたちは面白すぎるたくさんの刺激に体と脳をさらしました。いったんクールダウンして、穏やかな気持ちになって午後の活動にのぞみましょう。ちいぢもお昼寝したいです。お昼寝して、穏やかな老後を過ごしたい。



マサチューセッツとかいう大学のえらい先生たちが、頑張って調べました。子供たちは、お昼寝したほうが、しないよりずっと物覚えがいいそうです。脳の記憶領域の整理が進んで、パフォーマンスがぐっと向上するのだとか。ちいぢもお昼寝したいです。今覚えたばかりの重要事項がすぐに行方不明になるのは悲しいです。



お昼寝をすると良いことがもう一つ。メラトニンとかいうホルモンが体中に満ちあふれ、免疫力がパワーアップするんだそうです。いいなあ。ちいぢもお昼寝したいです。お昼寝をたっぷりして、健やかな老後を送りたいのです。

認定こども園かがやきでは、2歳以上の子どもたちは、2階のホールに集まってお昼寝をしています。突然の火事や地震に備え、パジャマには着替えません。また、いつでも外に逃げ出せるよう、靴をコット（簡易ベッド）の下に準備して眠りにつきます。

毎日、大勢の子供たちがすやすやと寝息を立てる様子は壮観です。子供たちが、いつまでも穏やかにお昼寝できるような社会であることを願わずにはられません。

By.ちいぢ