



今年も秋らしさを感じられないまま、急に気温が下がりました。園庭のイチョウもまだ黄色くなりきっておらず、この冬もこの先の気候もどうになってしまうのか、子ども達の未来の地球はどうなるのか、気がかりです。

先日急でしたが、成田市のたんぼぼ小児歯科の鳥山栄先生が講演してくださいました。鳥山先生からの講演依頼だったのですが、子ども達の口の発達（滑舌の悪さやお口ぼかん）について危惧していたところだったので、ぜひ、とお願いしました。その内容を少し書かせていただきます。

かなりぶっ飛んだ（失礼！）講演だったので、聞きに来てくださった皆さまも、もしやひいてしまったのでは、でも鳥山先生の危機感、子ども達を少しでも良くしたい、そのために知って欲しいというお気持ちが伝わりました。私自身も、これは実行するのは無人島にでも行って自給自足しない限り不可能だと確信しましたが、それでもここで、できることはしようと思いました。

『骨と筋肉は口が支配している』

奥歯をきちんと噛みしめられないと、身体のバランスや身体能力が落ちる。最近の食生活はやわらかい食べ物（ハンバーグ、つくね、ナゲット）が多く小さいうちから噛んでいないと、一生噛めなくなる。

『歯磨きはしなくていい（！）』

歯垢として着き虫歯になるのはお菓子（糖分）が原因だから、お菓子を食べなければ歯磨きもしなくていい。

（え～！びっくりです）

歯磨きをしなくていいから、お菓子をあげない。

子ども達は歯磨きをするからお菓子を食べたい、と言いますねえ。

糖分、糖質の、歯だけでなく身体に与える影響は、大きい。暴れる子に糖を上げると静かになる。糖（おやつ、清涼飲料水）は麻薬作用がある。糖尿病、うつ病などの精神疾患の原因にもつながるし、思春期の無力感、キレやすさの原因ともなる。

『牛乳はとらない』

牛乳は生まれてすぐに立って歩く子牛のためにあり、カルシウムも多い。牛の成長ホルモンと父に含まれる女性ホルモンが関与し、性の女性化、身長の巨大化がある。現代の牛は生の草を食べていない。混合飼料で、抗生物質、化学物質を食べている。がんの原因ともなる。

『人間は草食動物』

歯牙の形態が肉食と草食では異なる。腸の長さの違い。腸内細菌と口腔内常在菌の免疫への作用が異なる。肉食の動物達は生肉を食べる。草食の動物も生を食べる。調理という工程が存在していないので、活性酸素を身体にいれないから、自然の動物たちは病気にならない。

— まとめ —

家の子はおやつ大好き、お野菜は嫌い、という悲鳴のような声が聞こえてきそうです。もっと色んなことをお話していただきましたが、このあたりでやめておきましょう。鳥山先生は、こうもおっしゃっていました。

とは言え、現代、人の身体は産業化されて、個人であがいても、どうしようもない状態。でもこれらの食べ物のリスクを知って、少しでも減らすことによって、病気を回避できる。

- *口唇を閉じてまっすぐ前を向いて（床と口が平行がいい）、回数を多く噛んで唾液をたくさん混ぜて飲み込む。
- *肉より魚、洋食より和食、パンよりご飯、野菜を摂って欲しい。
- *水を飲みながら食事はしない。（丸飲みしない！）
- *マスクよりも発酵食品を。100倍効果あり。
- *悪いものを口に入れない。
農薬、食品添加物、薬も毒。
病気も産業。そういうことをよく考えて欲しい。

病気も産業。。確かに、海外では禁止されている農薬や食品添加物、化学調味料が日本では許可されていたり、海外では使われない薬が日本では使われていることもあります。えっ？実験台なのでは？と思うこともあります。自分で正しい情報を知識として身につけて、できることだけすればいいのかな、と思います。

自分の健康、家族の健康、子ども達の未来、大切ですよ。

園長 志田裕美子



<年中組今月の目標>

健康・・・縄跳びや鉄棒に積極的に挑戦する。
人間関係・・・譲り合いをする。
環境・・・チューリップの世話をし、親しみをもつ。
言葉・・・人前で発表でき、人の意見も聞ける。
造形・・・誕生壁面、描画、絵手紙
音楽・・・「パンダのうた」「ここが一番」
「小さな世界」「子どもの夢はでっかいぞ」
「やきいもグーチャー」「作品作りの歌」

<担任から今月のメッセージ>

朝晩がとても冷えるようになりましたね。皆様体調は崩されていないですか？
今年も残り約1ヶ月で終わろうとしていますね。1日24時間じゃ足りない！というくらい1日1日があっという間に感じます。

造形月間が近づくとつれて、部屋の前に大きなダンボールや色々な素材が集まってきました。

みんなは、
「これいつ使うのー？」「これで何作ろうかなー」
「早くやりたい！」
とワクワクしていました。
造形が始まる少し前から
「にじ組で、どんなものを作りたいか考えてきてね！」と伝えていました。
そして、造形前日、みんなに作りたいものを発表してもらいました。

・レストラン・流しそうめん・動物園・UFO キャッチャー・ボールプール・イオン・アイス屋さん・ホテルとたくさん考えてきてくれました。話し合いと多数決で、レストラン・流しそうめん・UFO キャッチャーとボールプール・イオンでにじ組のテーマは決まりました。

テーマが決まったら早速ダンボールで形作りです。
「建物に何がある？」
「壁！窓！ドア！」と言いながら、子どもたちは大きなダンボールに大興奮！
テープも貼らず、次々と組み立て行きましたが、予想通り、パタッと倒れました。

「どうしたらいい？」「テープで強くしよう！」
気づいてくれてー安心です。あとはひたすら倒れないように頑丈にする為にテープを貼って行きました。
形を作るのに3日間かかりました。
形が出来たら次はお待ちかねの、絵の具です。

「キャー！」「楽しい！」「うおー！」
と最初は塗っていました。ですが、筆から垂れてくる絵の具が手につき

「手が絵の具だらけになってきた！」
という子や顔に塗り始めてきた子がいました。
「ダンボールに絵の具を塗ろうね」
と伝えても、手に塗ったり顔に塗ったりと止まりませんでした。

次の日、絵の具を塗るとき
「このままだとお客さんがこられないから今日はダンボールにどんどん塗ろうね！」
と伝えると、前日のみんなとはガラッと変わり、黙々と塗っていました。

「中はピンクだから外は水色にしよう！」
「流しそうめんは絶対にここは緑がいいの！」と話し合いながら塗る子がいました。
絵の具が塗れたら、次は素材や画用紙を使って中のものを

作って行きました。
レストランは机、椅子、鍋、フライパン
流しそうめんは机、椅子、
UFO キャッチャーとボールプールは景品、ボールイオンは買い物できるカゴ、カート、食材
チームごとに役割を分担して、それぞれが作るものを確認して目的を持って作ることができていました。
ボールプールではボールをどう作るか話し合い、
さくら組の子や小さい組さんが遊んでも怪我しないボールを作ろう！と目標にし悩みに悩んで、丸いカップ2つをテープで貼り角が丸くなるように画用紙で貼ったり新聞紙を丸めてみたりと工夫して作っていました。
レストランでは壊れない椅子を作るにはどうしたらいいか試行錯誤し、箱の中と脚の芯に新聞紙を入れて頑丈にしているところに机を作っている子が
「なるほど、新聞紙入れれば強くなるんだね！」と真似して作る子が増えました。
造形中の子どもたちのやりとりを見ていると自分の意見を伝えながらも相手の意見も少しずつ聞くことができるようになり、みんなが納得できるような提案をしていたりと心の成長を感じました。
日を重ねていくごとに、チームの団結力が強くなっているように感じます。
残りの日数も少なくなってきましたが、どんな物が出来上がるのかとても楽しみです。

次はいよいよ発表会ごっこが始まりますね。
にじ組はどんな劇になるのか、保護者の皆様も是非楽しみにしててください。

渡辺 由佳

