



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、成田市のだ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いたい、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。

とはいえ、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

<今月の目標>

人間関係・・・話し合いを重ね、協力し合い作品を作る
健康・・・縄跳びを経験し、体力をつける。
環境・・・チューリップの世話をし、親しみを持つ。
言葉・・・自分の考えを発表でき、人の意見を聞ける。
造形・・・絵手紙
音楽・・・「涙と勝利と」「トレロカモミロ」
「あわてんぼうのサンタクロース」
「発表会の合唱曲」「友達讃歌」

<担任からのメッセージ>

壁面製作をする時に、「何か良いアイデアはないかな？」と聞くと、誰かが1つ意見を言い、その後大体シーンとなってしまう、「それだけ??」と毎度突っ込みをいれています。「他にはないかな？」と聞くと、決まった数人からチラホラ意見は出ますが、今までやってきたテーマが多いので、「好きな物語はない?お話の好きな場面でも良いんだよ!おでかけした時に見たものとか、楽しかった場所とか何でも言ってみてほしい」と伝えますが、間違えたら嫌だと思っているのか、発言するのが恥ずかしいのか、なかなか話し合いが進まず、毎度困り果てています。

そのため、造形遊びが始まる直前にテーマを話し合ってもなかなか決まらないだろう……と、2週間前頃に1度聞くと、「鴨川シーワールドがいい」との意見だけで他は出ず、考えておいてねと伝えました。そろそろ決めようか!と再び話すと、「鴨川シーワールド」と気持ちが変わらず伝えてくれて、そこで決めてしまっても良かったのですが、「色々考えてきたよ～」と言ってくれるだろうと期待して「他には?」と周囲を見渡すとみんな目を逸らし「……………」沈黙の嵐に…………。「え???他はないの?」と問うと、頭を振り絞った子から「警察」「千葉動物公園」「イオン」などが出てきたので、それぞれイメージが沸くように話し合っていました。半数以上の子が最初の鴨川シーワールドの意見に賛同し、無事に(?)決定しました。

結局、みんなも楽しそうと感じて心の中ではシーワールドで良い!と思ってくれていたんだと思いますが、それならば意見が出た時に「それにしよう」「めちゃくちゃ楽しそう」など、反応してくれればもっと盛り上がるのになあと欲が出ちゃうのですが、決まってしまうえば笑顔も増え、「楽しみだね」などワクワクした声もたくさん聞こえてきたので、まあいいかとひと安心しました。

看板には「ほしほしワールド～」と書こうと喜んでいたら、「ほしほしワールド」じゃない?と様子を見に来た先生に言われ、「それがいいね」とすぐさま変えていました。4つのブース、ショー、レストラン、お土産屋さん、遊具に分かれることに決め、イメージとして、どのくらいの広さや場所で作るか話し合うと、「ショーは広くないといけないから半分必要だね」「遊具は外にしよう」「周りは全部水槽で魚を見られるようにしたい」と話し合っていていき、スタートしました。

初めの頃はチーム全員で話し合っていて共有していくことが難しかったようですが、「また2人で作ってる～」「みんな協力してるかな」「他の人は知ってるの?」という私のお小言攻撃に、少しずつ「ねえねえこれをこうするのはどう?」などと、話し合う姿も見えてきました。その日のリーダーを決め、今日は何を作っていくのかを明確にし、何をすべきか分からない人はみんなに聞いたり、周りで何もしていない人がいたら誘ったり、みんな協力していくことを日々伝えていきました。あまりにもチームで!!を強調しすぎたようで、洗面器1つを片付けるのもチームの全員で

持ってきたので、そこは「こっちをやるからそっちをお願いね」とすれば良いんだよと話すと、そうなのか……と不思議そうに考えていて、状況に応じての判断はまだまだ難しいようです。

友達に合わせられるのがほし組の良いところだと思いますが、何でもいいね～と答えるのではなくて、僕はこうしたい…でも私はこっちのが……でも……いやいや……と言い合っていてほしいと話すと、ケラケラ～と笑っていたので、笑いごとじゃなくて～と私の叫び声にさらに「面白い～」とほのぼのしているので、発表会ごっこもどうなることやら…

…。
マイペースなみんなと楽しみながら作っていけたらと思います。

山口 朱美

