



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る。

— 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

<年少組今月の目標>

健康・・園外に出かける時の交通ルールを知る。
人間関係・・友だちの気持ちに気づく。
言葉・・丁寧な言葉遣いで話す。
環境・・散歩を通して冬の自然に触れる。
造形・・誕生壁面
音楽・・「お山のケンパ」「ああおいしい」
「餅つき」「おいしいレッツゴー」
「作品作りの歌」

<担任から今月のメッセージ>

気づけば今年もあと1か月程で終わってしまいますね。

冬芝の種を蒔き、クラスの窓から少しずつ新しい芝が生えていくのを見ていました。

「芝生の赤ちゃんが元気に育ったら外に行けるよ」と伝えると

「えっ！赤ちゃんどこにも落ちてないよ」必死に探す子がいて思わず笑ってしまいました。

みんなの協力のお陰で、芝生も元気に育ちました。

「ふっさふさだね。もう少しかな？早くお外に行きたいな～」と話していると、「明日からお外に出られるよ」と朗報があり、みんな喜んで帰りました。

久々の外遊びはとても気持ちよかったです。

気付くと裸足になって遊んでいる子もいました。暑くてなかなか遊びに行けなかった時の分まで、目一杯遊びたいです！

造形月間が始まりました。

今年は年中、長さんのように何を作りたいかテーマを話し合ってから始めました。

初めは「車」「家」などが多かったのですが、他学年の部屋を見に行くと、鴨川シーワールドやお店屋さん等があり、とても驚いていました。

「お店屋さんも作りたい」「ケーキ屋さんもいいな」とアイデアもどんどん増えていきました。全ての案を行なうことは難しいので、似ている案は合体していきました。

果物や食べ物が売っているお店屋さん、ケーキとパン屋さん、車、おうちを作っていくことにしました。

「壁が倒れちゃいそう。どうしたらいいかな？」と相談を受け、「めろん組のお部屋は壁と床が合体しているから頑丈な建物だね」と伝えると

「床と合体すればいいんだ」と気づき、ダンボールで床を作っていました。

段々と丈夫な家が建っていくと、他のグループも「すごいね」「僕たちもやろう」と床を作っていたり、「防犯カメラをつくりたい」「おうちだからピンポンをつくりたい」など、作りながらどんどんアイデアが出てきて、日々作っていくものが変化しています。

作りながらもごっこ遊びが始まっている子もいるので、一瞬たりとも見逃せません。

今回は友だちと協力をして作り上げていくことを目標にしているの、話し合いを大切にしています。

自分の思いが通らずに泣いてしまうことがある等、まだまだ難しいところがありますが、これからも話し合いを通して、友だちの気持ちに気づいたり、自分の思いを伝えたりする機会を多く作っていきたいです。

12月は描画展示があります。お子さんの作品はもちろん、全学年の作品が見られますので、お時間がありましたら是非お越しください。

いよいよ2学期最後の1か月ですね。

この手紙が出る頃には発表会の題材をみんなに発表をしていると思うので、どのような反応だったのか、今はドキドキしています。

安西 美怜

