



## そら組だより

臼井幼稚園

令和6年11月28日発行

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（滑舌の悪さやお口ぽかん）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。

とは言い、現代、人の身体は産業化されて、個人であっても、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、大切ですよね。

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>

冬芝が順調に育ち、やっと園庭に出られるようになりました。子ども達もとっても喜んでいて、部屋に戻ってくると「あ〜良い芝だった〜」と思わずそこ〜！？とクスッとする眩きも聞こえていました。

11月に入り造形がスタートしました。何を作ろうか〜と話し合いを進め、様々な案のなかでも水族館が良い！と言う声が多く、大きなテーマとして「そらぐみシーワールド」に決定しました。外側は大きな水槽で魚を泳がし、中のグループは結婚式会場、レストラン、プラネタリウム、マリオエリアに分かれました。

早速ダンボールで壁を作ります。どんなに押されても倒れない強い壁を作ろう！とみんなでダンボールを切って重ねて貼って〜と作り上げていき、「先生！これは完璧！もし先生が転んでダンボールに倒れちゃっても絶対倒れない！」となぜか私が転んで倒れる設定でしたが…なかなか頑丈な壁が出来上がりました。

次は絵の具の前に机や仕切りなど、ある程度ダンボールで作るものは作っていくのですが、一生懸命に作っている子の横で手が止まり、話に夢中になりすぎてしまう子もチラホラ…。改めてみんなで何を作るかももう一度よく話し合って協力して作ろう！みんな一人ひとりの“協力”が大事よ〜！と気合いを入れ直しました。

その効果もあって？なのか、絵の具や色々な素材を使用しているもの作りは今まで消極的だった子も、「これ作ってみたい！これはどうかな？」と、どんどんアイデアを出して作り進めていました。それぞれのグループによって進み具合は違いますが、毎日の積み重ねで少しずつ変化が見られて私も嬉しいですし、もっと完成が楽しみです。

参観にお越しくくださった皆様、ありがとうございました。最近子ども達と、格好良い人素敵人ってどんな人なんだろう？と考える時間があり、

「友だちに優しい人！」「助けてあげられる人！」「いいよって言ってあげられる人！」などと色々な意見が出ました。そらぐみのみんなは元気！なところはもちろん、困っている子に寄り添ってあげられたり、当たり前のことですが何かしてもらったら「ありがとう」とお礼が言えたり、お手伝いを進んでしてくれたりたくさん良いところがあります。それでも時々私にガツンと言われたり、解決するまでみんなで話し合ったり…とたまにそんな日もあります。

子ども達との話のなかには「謝ることができる人も素敵！」と言う子もいました。いけない事をしてしまったのは分かっているけど謝ることができずにそのままにすると、モヤモヤして嫌な気持ちのままになっちゃうよね。みんなには一人ひとり良いところがたくさんあるからこそ自分がダメだったところも素直に認めるのも大事なんだよ。とちょっと難しい話をしちゃったかな〜とも思いましたが、みんなの心に届いているといいな。と願っています。

100%で過ごしていきます！

12月の始めにはミニミニ運動会があります！ぜひお待ちしております。

若槻 菜美



今年も約1ヶ月です。冬休みまで体調に気をつけて元気