

数はどうやって理解できるようになるの？ 文：水上

前回は反対言葉で“比べる”ことを紹介しました。実は“比べる”ことは数の理解にもつながっています。数の理解をおおまかに分けると、

①数を唱える～「1・2・3・4…」と数を唱えること

②数量としてわかる～何個あるのか、数を比べていくつ多いのか・少ないのか、などがわかること

と、2つに分けられます。②の数量としてわかることの始まりが“比べる”です。おもちゃや食べ物を見て「おおきい」「いっぱい」を好むということは、“比べる”が始まっている＝数の理解の始まりということなのです。

また、遊びや生活の中で数に触れたり、数量を体験したりし、数への感覚を育むことで理解へとつながっていきます。

例えば…



数をはじめ、さまざまな物・ことの理解に必要なのは、**人と関わる中で体験すること**です。幼児期・学齢期の家族や友達との体験により、心・体・脳が動かされ、「知ってる」が中身のある「わかった!」に変化します。お子さんの知識の基礎となる「わかった!」が増えるよう、生活や遊びの中でお子さんと一緒にさまざまな体験をしていきたいですね。



～簡単そうで難しい・・・早寝、早起き、朝ごはん!～

文：仲野

みなさん、ご家庭の**生活リズム**は整っていますか？起床・就寝、食事時間といった基本的な生活リズムの大切さは分かっているけど、忙しくてついつい時間通りに進まないこともありますよね…。しかし、このリズムが崩れ始めると、例) **就寝時間が遅くなる**→なかなか朝起きられない→寝過ごしてしまったり、十分に空腹を感じられずに**欠食する**→脳が目覚めにくく、エネルギーが足りなくなる→脳や身体が動かなくなる→集中が続かない、イライラ、意欲や学力の低下…など脳や心、身体の発達の様々なところで悪影響が生じ、負のスパイラルに陥り始めてしまう、なんてことも。

前号では、子どもたちのネットやゲームの付き合い方について記載しましたが、最近では“TVやYouTube、ゲームで夜更かしし、朝なかなか起きられず、そこからリズムが崩れるんです”といった相談もよく聞きます。睡眠時間は個人差がありますが、目安として**1～3歳で11～12時間程度**、**3～6歳で10～11時間程度**、**10代は8～10時間程度**で、質の良い睡眠を促すためには、いくつかのポイントがあるようです。



- ①眠る2時間前までに夕食を済ませ、ぬるめのお風呂に入る。
- ②眠る30分～1時間前は照明を暗くし、明るい光を避ける。
(TV、スマートフォンなどの電子機器)
- ③平日も休日も、なるべく決まった時間に布団に入るようにする。
- ④朝起きたら目いっぱい太陽を浴び、朝食を食べる。



ぜひこの機会に生活リズムについて気にかけてみて欲しいなと思います。すこやかな脳や心の発達、身体作りを目指しましょう！