

「はやね・はやおき・あさごはん」パネルシアター

草津市立山田幼稚園では、お話サークル「メリーゴーランド」による「はやね・はやおき・あさごはん」のパネルシアター劇をみて、生活リズムの大切さを啓発されました。

当日の様子とパネルシアター劇のシナリオを紹介します。



はやね はやおき 朝ごはん

ナレ	園庭で遊んでいた時 大好きなサッカーだというのに、大ちゃんは元気がありません。 ボールを取りそこなったり、何でもないボールに当たったり… そんな時です。
友達	「あっ、大ちゃん危ない！！」
大ちゃん	「わあ～～～！」
先生	「大丈夫？大ちゃん」
ナレ	大ちゃんが目を覚ますと、園長先生が声をかけてくれました。
大ちゃん	「あれっ、ぼくどうしたの？」
先生	「ボールを顔で受けて倒れちゃったのよ。 鼻血が少し出ただけだから心配いらないわ。 それよりも、ぐうぐうびきをかいて寝ていたのよ。 大ちゃん、夜はいつも何時に寝ているの？」
大ちゃん	「う～んとね、あのね…」
ナレ	大ちゃんはドキッとしました。 先生はいつも「早く寝なさい。遅くても9時には布団に入って寝るのよ。」と言っています。 でも、このごろの大ちゃんは、夜遅くまでテレビを見たり、ゲームやおもちゃで遊んだりしていました。 そして、お父さんが夜遅く帰ってきてても、一緒におしゃべりをしていました。 そんなわけで、毎日夜遅くまで起きていたのです。
大ちゃん	「えっ…と…、夜 10 時くらいかな…」
先生	(ため息混じりに)「ねえ、大ちゃん。もしずっと寝ないで起きていたら、どうなると思う？」

No. 1

大ちゃん	「別にどうにもならないんじゃないの？」
先生	「あのね、生き物は寝ないでいると死んじゃうのよ。」
大ちゃん	「え～っ、そうなの？眠らないと死んじゃうの？」
先生	「大ちゃん、人はね、起きている時に、たくさん物を見たり、聞いたり、考えたりするの。 そして、いつも食べたり、歩いたり、走ったり、勉強したり、脳だけでなく筋肉も、骨も、目も、耳も、身体中が疲れているのよ。 だから、人は夜眠って身体の疲れをとって、次の日に元気に動けるように準備をするの。」
大ちゃん	「じゃあ、朝から元気が出なかつたり、サッカーの時にボーっとしていたのは、ボクが夜遅くまで起きていたからなのかなあ。」
先生	「そうね、眠る時間が少なくて、身体の疲れがとれていなかったのね。 それに大ちゃんのような伸び盛りの子どもは、夜寝ている間に(骨がのびて、筋肉が増えて)身体も脳もどんどん成長するのよ。」
大ちゃん	「え～っ、寝ている間に大きくなるの？」
先生	「そうよ。脳の中には、身体を大きくする“成長ホルモン”というものがあって、それが身体中にいきわたって、身長が伸びたり、筋肉が作られたりして、大きくなるの。身体の疲れも回復してくれるのよ。 それにね、“成長ホルモン”は、起きている時よりも寝ている時の方が沢山出される。 だからね、夜寝ないで起きている子には、“成長ホルモン”が少ししか出ないのよ。」
大ちゃん	「『寝る子は育つ』って聞いた事があるけれど、それって本当だったんだ！！ 子どもが寝なきゃだめなのは分かったけれど、じゃあ、大人は起きていてもいいの？」
先生	「大人ももちろん、夜しっかり眠らなきゃならないのよ。 このごろはテレビは夜遅くまでやっているし、24時間開いているお店も増えてくるわよね。」

No. 2

	夜遅くまで仕事をしている人もいるしね。 それで、ついつい夜遅くまで起きていて、朝になかなか起きられない人が増えてきているの。 そういう人はどうなると思う？」
大ちゃん	「うーん、ボクみたいに、朝からポーンとしちゃうのかなあ？」
先生	「そうね。 そういう人は、頭がスッキリしないのでやる気が出なかったり、イライラしてちょっとした事で腹が立ったり、ニコニコ笑えなかったり、色々な困った事が起きてくるのよ。」
大ちゃん	「そういえば、ボクのお父さん、仕事で遅く帰ってきた次の朝は、とても疲れた顔をしていたよ。 身体もしんどそうだったなあ。」
先生	「そうよ、大ちゃん、眠る時間が減ると、大人でも子どもでも、いろいろな病気を起こす原因になるのよ。」
大ちゃん	「うん、分かったよ。今日から早く寝るよ。」
ナレ	その日、大ちゃんはいつもより2時間も早く布団に入りました。 ところが全然眠れません。 次の日、
大ちゃん	「先生、昨日は全然眠れなかったんだ。 いつもより2時間も早く寝たのに。」
先生	「あらあら大ちゃん、いきなり早寝は無理だから、まずは早起きから始めてみて！ 太陽の光には、元気の元がたくさん含まれているの。 だから、朝起きたら、まずは太陽の光を身体いっぱい浴びる事がとっても大切なよ。 その太陽の光で、一日の身体のリズムを調節するの。『今から身体が動くぞ〜』ってね。 そして、朝ごはんを食べると、朝ごはんのエネルギーで体温が上がって、脳も身体も元気に動き出すの。」

No. 3

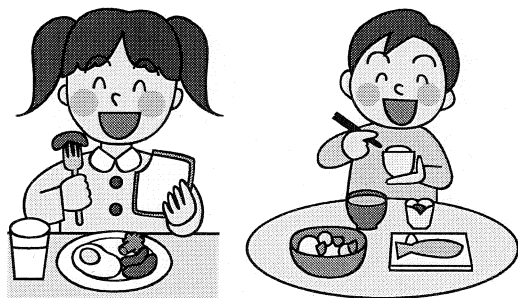
	まだまだ見たいテレビや、やりたいゲームがたくさん。 でもそれは、明日のお楽しみ♪ ふあ〜あ〜(眠そうに)、明日は何して遊ぼうかな… おやすみなさ〜い！」
ナレ	早寝早起き朝ごはん。 夜は早くぐっすり寝る。朝は早く起きて太陽の光をたっぷり浴びて朝ごはんをしっかりと食べる。昼は元気に頭や身体を動かす。 これで明日もきっと楽しいよ！ 〈おしまい〉

【参考文献】

「げんきがいちばん3 はやおきはいいきもち」

神山潤・監修 杉山千佳・文 夏目洋一郎・絵 岩崎書店

No. 5



	大ちゃん達にとって、大切なのはね、いつも機嫌良く明るく過ごせているかっていうことなの。 朝は早く起きて、食べる時は食べる、勉強する時は勉強する、遊ぶ時は遊ぶ。 そういうリズムのある生活をしていると、自然に眠る時間も決まって、身体の調子が良くなるのよ。 でもね、もし規則正しい毎日を送っているのに、布団に入ってもなかなか眠れなかったらどうするか。 それにはいくつか大事なポイントがあるの。 まず一つ目は、部屋を暗くする。 二つ目は、眠るまで、家族のみんなにも静かにしてもらう。 三つ目は、大きく深呼吸をして、ゆったりした気持ちで布団に入る。 この三つがとても大事なのよ。」
ナレ	大ちゃんは家族のみんなにも協力してもらって、先生の言う通り『早寝早起き朝ごはん』を頑張ってみる事にしました。 すると、朝の空気の美味しいこと美味しいこと。」
大ちゃん	「うわあ、早起きってとっても気持ちがいい！！」
ナレ	大ちゃんはすっかり『早寝早起き朝ごはん』が気に入りました。 だって毎日元気よくすごせるんですもの。 朝から元気が出なくてポーンとしているなんてこともなくなりました。 大ちゃんのおかげで、お父さん、お母さんも、『早寝早起き朝ごはん』をするようになりました。
お父さん	「早起きの方が、みんなで一緒に朝ごはんが食べられてうれしいな。なんだか元気が出るよ。」
大ちゃん	「うん、本当だね。朝ごはんがとってもおいしいよ！」
お母さん	「お父さんも大ちゃんも最近とても元気だから、お母さんもうれしいわ」
ナレ	大ちゃんは、その日一日とても元気に過ごしました。 その夜、
大ちゃん	「あ、もう寝る時間だ、お布団に入らなきゃ。」

No. 4

