

3年前のコロナ初期に睡眠不足から不眠症になりました。クルーズ船感染から情報を集め始め、衛生用品を買わねばと、日中はネットが重くて動きにくかったので、夜中に布団の中でタブレットを凝視し続け、近畿初大阪で2人感染が出た2日前には何とか3か月分の職員用マスク・消毒用アルコールからトイレトペーパーまでを調達できました。ここから更に保育環境を守るためにはと、一番情報が早かったバラエティ番組を全局朝から深夜まで録画し、早送りで見続けていました。各局さんの素晴らしい情報収集力のおかげで、最新かつ最強の空気清浄機を見つけ、手に入れるべくまた夜中に「最安値」を求めてタブレットし続けました。結果、短くなった睡眠時間を必死で寝ようとしていたにも関わらず、途中で目を覚ますようになっていました。もうお分かりの通り、これがさくらで入園時から「テレビ・スマホなどブルーライトの出るものを見せないで」とお願いしている理由の一つです。大人ですらこれほどの影響が出るのですから人生の新人さん達にとっての悪影響は計り知れないものがあります。慣らし保育でやっと寝かしつけたと思ったら、短時間でギャーッと泣いて起きています。動画を見続けたら、頭は常に動く情報を求めるようになり、画面を見なくなると「動け」と言わんばかりに身体を動かしてくるようです。これが近年増加の「多動」で発達障害もどきと言われる場合もあります。小児科学会でも見せないようにと発信しています。脳が発達途上の6~7歳までは要注意です。古い世代では当たり前であった毎日しっかり眠れる幸せが、今や細心の注意を払って子どもを守らなければ得られなくなっています。

「寝る子は育つ」、シンプルですが奥深い名言をあらためて皆さまと共有させて頂きたいです。どうぞよろしく願いいたします。