

園のリーダーのために

保育ナビ

2

2017
(11/12)

特集

見直そう！ 子ども の生活習慣

「保育ナビ」スペシャル対談
保育に応用できる
武術的“楽な体の使い方”
甲野善紀×高山静子

今日からできる！
より良い職場づくりの工夫
新人保育者の育成方法

ことわざや四字熟語に見る
防災・危機管理のための12の習慣
【体制】朝令暮改





平成17年から始めた「はやおきはやねカレンダー」。月に1週間、「はやおき」「あさごはん」「はやね」の3項目をチェック。現在は「せいかつしゅうかんカレンダー」と名称変更して、チェックする項目数も9つに増えている。

保育時間内での工夫

夜の睡眠を意識した午睡

4歳児以上は原則午睡は夏季のみ。3歳児以下のクラスでも、夜の睡眠に影響しないように午睡は午後2時半までと決めている。



楽しい係の仕事で早起きに

「早起きすると楽しいことが待っている」と感じられれば、子どもは自ら早起きしたくなる。早く登園した子に、人気の係の仕事を任せる工夫をした。



ヒツジの世話

給食のお手伝い



を取りに行く手伝いを頼んだ」「早起きしてお父さんと遊ぶ」などのアイデアを載せていくうちに成果が表れ、はじめは乗り気でなかった保護者も少しずつ前向きな様子が見られるようになってきました。開始から10年、このカレンダーは保護者からの声も取り入れつつ形や名称を変え、現在は「せいかつしゅうかんカレンダー」として続けています。

園では、子どもたちに向けて「早起きって大切だよ」「朝ごはん食べたかな」などと話をしています。家庭では甘えからやろうとしない子どもも、園で先生から言われると素直に聞き入れることもあるようです。この10年で、子どもの姿にも変化が見られます。園では、気持ちや行動の切り替えが早くなったり、夢中になって活動する姿が見られるように

なりました。早起きができなかった時に、悔し涙を浮かべながらカレンダーに×を記すという、幼児期の今だからこその園と家庭が一緒になって行うこの取り組みで、家庭での生活習慣を整えたいと思う保護者をサポートし、子育て家庭が健全に過ごせるような支援を心がけています。



「せいかつしゅうかんカレンダー」で、保護者と一緒に子どもの生活習慣改善に取り組む

社会福祉法人
幼保連携型認定こども園
明照保育園 (愛知県豊橋市)
お話をうかがった人
副園長 中島美奈子先生



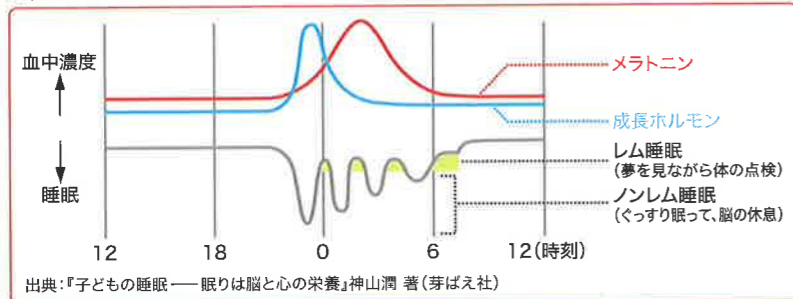
保護者へのアンケート調査で現状を把握する

当園が子どもの生活習慣の改善に取り組み始めたのは平成17年でした。それまでも、朝起きるのが遅く登園が遅れがちな子は、午前中の活動に積極的になれなかったり、気持ちのコントロールがしにくかったりするものが多く、生活リズムと情緒の安定には何らかの関係があるのではと感じていました。ただ、家庭の生活リズムに園がどこまで踏み込んでよいものか迷いもありました。そんな折、「乳幼児の生活リズムは一生の財産になる」ことが理論的にも明らかになっていくと知り、本格的に取り組むことにしました。

園からの発信で始めた家庭での生活習慣チェック

園としてできることはないかと始めたのが、毎月1週間だけチェックする「はやおきはやねカレンダー」です。「はやおき」「はやね」「あさごはん」の3項目だけに○×をつけて提出してもらうというもので、保護者の自由記述欄も設けました。そして保護者がカレンダーに記述したもの、「我が家の取り組み」「困ったこと」などに分類して、その後のカレンダーで紹介していきます。「きょうだいで早起き競争をしている」「起きたら玄関まで新聞

■表4 睡眠・覚醒、ホルモンのリズム



また、朝の光を浴びるとメラトニンの生成にもかわるセロトニンが分泌されます。セロトニンには脳と体を覚醒させ、日中の活動をしやすくするとともに、心のバランスを整える働きがあります。さらに、1日24時間の地球の周期に、体の生

大事です。そのためには、夜、寝つきやすいように、暗く静かな環境をつくらねばなりません。暗くなると、脳から分泌されるメラトニンによって体温などが下がり、しぜんと眠りにつくことができるからです。

成長に大きくかわる睡眠

子どもの成長に欠かせない成長ホルモンは、眠っている間に活発に分泌されます(表4)。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが、子どもの成長には

なぜ「睡眠」と「食事」が大事なの？

生活習慣が子どもの発達にもたらす影響

「睡眠」と「食事」が子どもの成長・発達に欠かせない科学的根拠を確認しておきましょう。(編集部)

生活習慣の乱れが体力・気力・学習意欲を低下させる

子どもの健やかな発達には、「早寝早起き朝ごはん」に象徴される正しい生活習慣が大事です。しかし近年、生活習慣の乱れが子どもの体力・気力・学習意欲を低下させる要因の一つとして指摘されています。

平成18年から始まった「早寝早起き朝ごはん」国民運動により、規則正しい生活習慣が子どもの発達に不可欠であることは、だいたいわかりました。けれど依然として、知識として知ってはいいても「実践できない」「形だけ整えても内実が伴わない」という家庭は多いようです。

保護者支援のためには、「なぜ睡眠と食事が大事なのか」についての正しい知識を、園の職員で共有しておくことが大事です。睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほか、脳や体を成長させる働きがあります。私たちが思う以上に、子どもには長時間の睡眠が必要です。近年の調査では、夜10時以降に寝る子どもの数は減ってきてはいますが(表2)、実際的に見ると日本の子どもの睡眠時間は最低ランクで(9ページ表1)、必要と考えられている睡眠時間に比べても短いと言えます(表3)。

今後の課題としては、保護者に睡眠の重要性を、より具体的に知らせていく必要があるでしょう。

体時計を合わせることが出来ます。

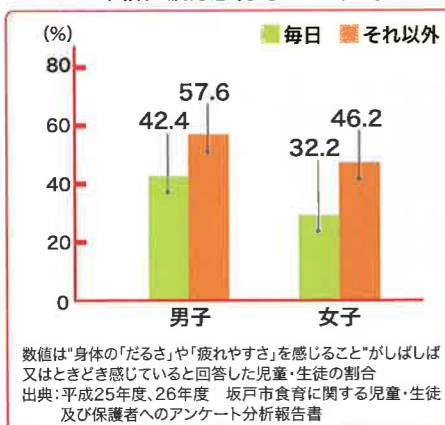
「朝ごはん」抜きは脳の働きにも影響

朝ごはんをよく噛んで食べると、セロトニンの分泌が増えます。また、脳のエネルギー源であるブドウ糖は、体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまうので、朝ごはんをブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給しておくことも大事です。

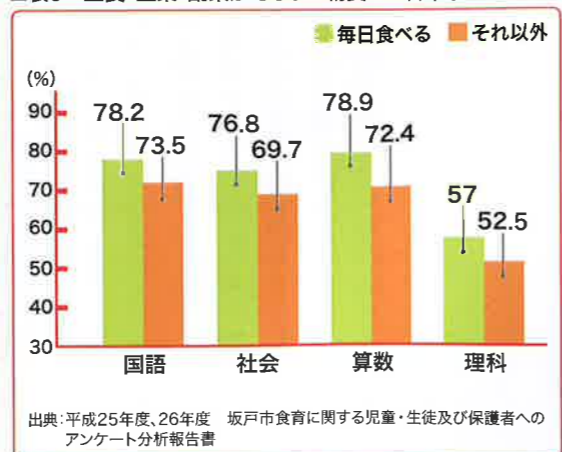
実際、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べる子どもは、そうでない子どもに比べて学力が高く、疲労感が少ない傾向にあるという調査報告もあります(表5・6)。

文部科学省の全国学力・学習状況調査によれば、子どもの朝食欠食も平成18年以前と比べると改善傾向にあります。睡眠と同じく、質にも注目したいところです。「ただ食べれば良い」のではなく、「何を食べるか」も重要です。

■表6 朝食に主食・主菜・副菜がそろった回数と疲労感(小学5・6年生)



■表5 主食・主菜・副菜がそろった朝食と正答率(小学5年生)



■表3 人間に必要なと考えられている睡眠時間(1日あたり)

年齢	必要な睡眠時間(推奨時間)
新生児(0~3か月)	14~17(時間)
乳児(4~11か月)	12~15
幼児(1~2歳)	11~14
幼児期(3~5歳)	10~13
学童期(6~13歳)	9~11
ティーンエイジャー(14~17歳)	8~10
大人(18~25歳)	7~9
大人(26~64歳)	7~9
高齢者(65歳~)	7~8

(National Sleep Foundation in USA)2015

■表2 夜10時以降に寝る幼児の割合

