

幼児教育センターだより



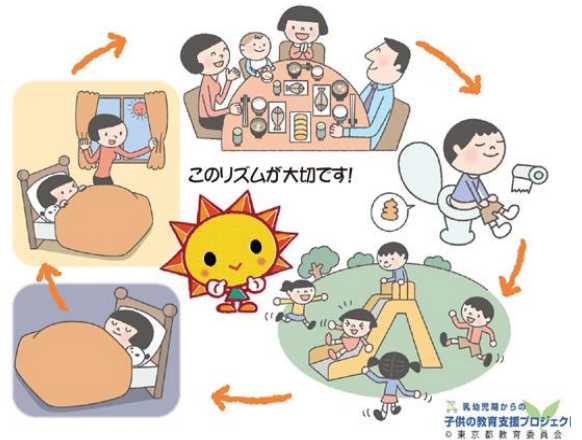
大田区教育委員会 幼児教育センター
(5744)1618

暖かな日差しと花の香を感じる季節になりました。ふと、日の長さを感じ、季節の移り変わりに気付かされます。3月は新しい旅立ちの季節でもあります。日々成長して、新しい一歩を踏み出していく子どもたちの目には、どのような世界が広がっているのでしょうか？

今回の幼児教育センターだよりでは、子どもたちの成長と次の一歩を支える土台「生活リズム」について考えてみました。

成長を支える三つの柱～生活リズム～

子どもの心と体の成長に欠かせないのが、良い生活習慣です。生活リズムが整っていないと健康と成長に大きな影響が出てしまいます。生活習慣の三本柱は「食事」「運動」「睡眠」です。この三つの柱をしっかりと立てて、生活リズムを整えていきましょう。



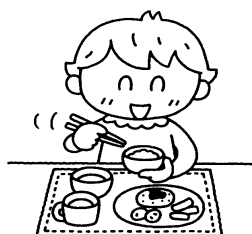
【食事】〇生活リズムを整える食事 ～食事から改善できること～

「栄養からみた食事の大切さ」「おいしい食事を楽しむためのマナー」子どもたちが成長とともに身に付けていくことはたくさんあります。特に幼児期の食生活は、体の成長はもちろん、心の成長にも関係してくる重要なものです。では、生活リズムを整えるために大事なことはどんなことでしょうか。

朝ごはんをたべよう

朝食を食べると脳にブドウ糖が供給されて、体温が上がり、一日の活動をスムーズに始めることができます。結果として、活動的な一日を送ることができ、運動量や学習への集中力につながります。

また、朝食後にゆっくりトイレに座る時間も大切です。朝食を食べて頭と体が目覚めると、朝の排便習慣にもつながります。



夕食は遅くなりすぎない

夕食を早めにとる習慣も子どもの生活リズムを作るうえでは大切です。食事後の内臓が活発に動く時間をリラックスして過ごし、体温がゆっくりと下がっていく余裕をもって夜を過ごすことが大切です。

夕食が遅くなり、就寝が遅くなると、朝起きられず・・・朝食が食べられず・・・と悪循環につながります。

朝ごはんを食べて、元気に活動し、たっぷり遊んでおなかを減らして、早めにお風呂とごはん、早めに就寝。家族の仕事やライフスタイルによっては難しいところもあるかとは思いますが、できることから一步一步、無理なく小さな心がけからリズムを作っていきましょう。

【運動】 ○子どもの育ちを支える運動と遊び ～体の育ちと心の育ち～

幼児期は、体をコントロールしたり、多様な動きを身に着けて上手に動いたりする中枢神経系の機能が伸びる時期だとされています。昼間、屋外でダイナミックに体を動かす活動はもちろん大切ですが、親子で触れ合って運動遊びをすることも、子どもの様々な力を高めてくれます。

親子ふれあい遊び

親子で触れ合って運動遊びを楽しむ習慣が出来れば、愛情が深まり、安心感や信頼感を感じながら体の機能を伸ばすことが出来ます。丈夫な体を作るだけでなく、心も育むこととなります。

お布団やマットの上で転がってゴロゴロお芋転がし、大人の腕にしがみついておサルさんポーズ、手をつないで大人の膝の上に立ってひこうきごっこでバランス遊び。簡単なふれあい遊びでも、子どもたちは十分に満足感や安心感を感じています。

たっぴり遊ぼう

子どもは遊びの中でたっぴり体を動かします。友達と一緒に体を動かすことを通じて、コミュニケーション力、ルールを守ろうとする意識や社会性、判断力、自分の感情をコントロールする力などが培われます。昼間の活動量は、その日の眠りにも大きく影響します。



【睡眠】 ○心地良い眠りと気持ちいい朝 ～一日の始まりと終わり～

早寝早起きは生活リズムの第一歩。ここを整えるとよい生活サイクルが回り始めます。子どもの頃に身に着けた生活リズムは成長してから崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基礎になると言われています。人間の生体リズム（体内時計）はおよそ25時間で刻まれます。地球の周期の24時間に合わせるために活躍するのがホルモンです。ホルモンが様々な働きで心身の成長と健康を守ってくれます。

朝日をあびよう

〈セロトニン〉早起きして朝の光を浴びると活性が高まるホルモンで、体内時計を整えるとともに、心を穏やかにする働きもあります。気持ちの良い目覚めと精神的な安定に導いてくれます。

決まった時間に寝よう

〈メラトニン〉夜10時ころから多く分泌されるメラトニンは体内時計を整え、細胞を守ってくれます。小児期には多量に分泌されますが、夜更かしによって分泌が抑えられてしまいます。

しっかり運動して深い眠りを

〈成長ホルモン〉脳や体の成長と回復、修復に必要なホルモン。子どもの育ちを支えてくれます。夜中の最も深い眠りで集中して分泌されます。体をしっかり動かしてぐっすり眠ることが、生活リズムにも、心と身体の成長にも欠かせません。

〈出来ることからひとつずつ〉

生活リズムを一度に調整するのは大変です。習慣は小さなことの積み重ね。家族みんなのライフスタイルを大切に、今の生活に取り入れやすいことから、子どもたちが好きなことや得意なことから、一つずつ取り入れていきましょう。就学までに基本的な生活習慣と健康的なリズムを作っていきましょう。

【早寝・早起き・朝ごはん】

大田区教育委員会では、5月・10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」と定め、区内の小・中学校に呼びかけ、推進しています。

