

指導者用引き

すくすくリズムで

げん き
元気モリモリ!



©やなせたかし



高知県教育委員会

近年、子どもの生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。子どもたちが健やかに成長していくためには、乳幼児期からバランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動などの基本的な生活習慣をしっかりと身につけ、じょうぶでたくましい心と体の基礎を作ることが大切です。

そこで、高知県教育委員会では、望ましい基本的な生活習慣づくりに向けて親子で楽しく取り組んでいただけるように、就学前の保護者向けのパンフレットを作成しました。参観日や保護者会などでパンフレットを配付する際に、指導者用手引きを活用して、基本的な生活習慣の重要性について保護者に伝え、生活習慣の改善に向けた取組を推進していただきたいと思っております。

保育所・幼稚園等と家庭が一緒になって取り組むことで、高知県の子どもたちの基本的な生活習慣を確立し、子どもたちの健やかな成長につなげていきましょう。

平成 27 年 10 月

高知県教育委員会事務局 幼保支援課

指導者用手引きの活用にあたって

- ❖ この「指導者用手引き」は、「すくすくリズムで元気モリモリ！」（保護者用パンフレット）に対応しています。図やイラストに関する説明のほか、参考にしていただきたいこともコラムとして掲載しています。少し専門的で難しいかもしれませんが、先生方には基礎的な知識として、ぜひ知っておいていただきたい内容となっています。各スライドにはページ番号を付けていますので、説明する際は、パンフレットと対応させながら、先生方の言葉で話していただければと思います。
- ❖ 付録のCDには、パワーポイント[※]資料として、指導者用手引きの各スライドを保存しています。パソコンにプロジェクターを接続していただくと、大きな画面に投影することができます。説明の際に活用することで、より効果的に保護者の方に伝えることができます。
※パワーポイントは、プレゼンテーション（発表・説明等）用のソフトウェアです。
- ❖ 指導者用手引きと付録のCDについては、園で大切に保管し、次年度以降も継続してお使いください。



付録CDについて



付録のCD「すくすくリズムで元気モリモリ!」に入っているものは、**Microsoft PowerPoint、Adobe Acrobat Reader** で作成しています。それぞれが起動できるソフトがパソコンにインストールされている必要があります。ご確認のうえご利用ください。

CDの内容

- 1 スライド資料
「すくすくリズムで元気モリモリ!」
【Microsoft PowerPoint 15枚構成】



- 2 「すくすくリズムカレンダー」
【Adobe Acrobat Reader サイズ：A4・片面カラー】

- 閉じ込みのカレンダーがなくなったら、印刷してご利用ください。
3歳児クラス以外でも、カレンダーを印刷して、既製のシールを貼ったり、色を塗ったり、○△を書きこむ等して、取り組んでいただくことができます。

- 3 賞状
「すくすくリズム できたで賞」(達成賞)
「すくすくリズム がんばったで賞」(努力賞)
【Adobe Acrobat Reader サイズ：A4・片面カラー】

- 2種類の賞状は、印刷し、園児の名前や日付、園名などを記入してお使いください。
それ以外の部分を修正加工することはできません。
- 賞状の使い分けについて
「すくすくリズム できたで賞」は、すくすくリズムカレンダー1枚(2週間分)に『できたねシール』が45個以上貼れたお子さんにお渡しください。それ以外は、「すくすくリズム がんばったで賞」をお渡しください。
なお、「すくすくリズム がんばったで賞」については、すくすくリズムカレンダー2枚目以降、前回より1つでも『できたねシール』が増えたら、お渡しください。



すくすくリズム できたで賞



すくすくリズム がんばったで賞

※ カレンダーと賞状は少し厚い紙にプリントアウトしてお使いください。



タンキくん的一天

0時 7時 12時 15時 20時 24時

起床 朝食 洋服 洗濯 掃除 入浴 寝る

お子さんの一日を書き込んでみてください

お子さん [] 名前を入れてね

0時 4時 12時 18時 24時

家族 (ママ・パパ)

0時 4時 12時 18時 24時

それでは、皆さんとお子さんの生活を振り返ってみましょう。ここ一週間の平均的な一日の過ごし方は、どのようになっていますか。例にあるように、4ページに書き込んでみましょう。

(作業してもらおう)

どうでしたか？

なかなか夜寝てくれない、朝起きてくれない、などと困っているご家庭もあるかもしれません。

このパンフレットでは、生活リズムを整えるために「できることから少しずつ」始めてもらえたらという願いから、いろいろなヒントがちりばめられています。

この後の話も参考にさせていただいて、改善していきたいなと思うところからスタートできるといいですね。

参考にしてみませんか？

子どもの生活習慣改善のために～幼児版～

夜編

1. 夕食の時間をあまりずらさない。
2. テレビやゲームは時間を決めて、寝る1時間前にはやめる。
3. 大人のテレビ番組を、だらだら一緒に見させない。
4. 子どもへの小言は8時までにしておく。
5. 絵本を読んだり子守唄を歌ったりして、子どもが安心できる雰囲気を作る。
6. 寝る前30分は部屋を少し暗くする。
7. 寝る前に「おやすみなさい」を言って抱きしめる。
8. 明日休みでも、いつもより2時間以上遅く寝ない。
9. 寝る前は、ゆったりした気分で明日の楽しいことを思い浮かべて話す。
10. 夜遅く帰ってきた家族が起こしたりしない。

朝昼編

1. 朝目覚めたらカーテンを開けよう。
2. 家を出る1時間くらい前には起きるようにしよう。
3. 家族で「おはよう」「ってきます」と挨拶しあおう。
4. 朝食は、誰かと一緒にしっかり食べよう。
5. 自分でできるところは、自分で着替えるようにしよう。
6. 日中、友だちと元気に遊ぼう。
7. 給食(お弁当)を楽しく食べよう。
8. ONとOFF(緊張と解放)を考えて生活を作ろう。
9. テレビやゲームに関する我が家ルールを作ろう。
10. 帰宅したら、手洗い・うがいをしよう。

お便りや学習会で紹介するなど、各園で工夫して活用してくださいね。



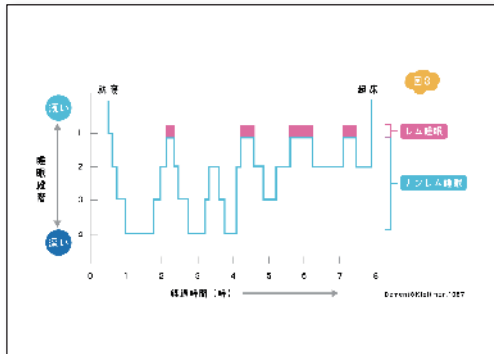


夜はグッスリ 朝の光で目覚めスッキリ



スライド 4

5 ページ



ポイント

- ノンレム睡眠は、脳が眠っている状態の深い眠りです。
- 成長ホルモンは、寝入りばなの深いノンレム睡眠の時に分泌します。骨や筋肉の成長や、けがの修復、代謝のコントロール、脂肪の分解などの役割を果たしています。
- レム睡眠は、浅い睡眠。その間に記憶として固定させたり、いらぬ記憶を消去したりしています。

はじめにもお話ししたとおり、ヒトは昼行性の動物です。だから、昼間に活動し、夜に眠り、脳と身体を休ませることが必要です。

それは大人にも大切ですが、成長期にある子どもたちには、身体や心を成長させ、発達させるために欠かせない生活の習慣です。

ここでは、なぜ早寝早起きが大切なのかについて、一緒に考えてみたいと思います。

まず、夜の睡眠についてお話しします。5ページの図3で示すように、睡眠には2種類あることがわかります。一つは、折れ線グラフのように眠りの深さを表すノンレム睡眠。もう一つは、ピンク色の部分のレム睡眠で、明け方にかけて多く表れます。

ノンレム睡眠から見てみましょう。

ノンレム睡眠は脳波で眠りの深さを測れる睡眠で、まどろみ始めた後、階段を下りるように深くなっていきます。深い睡眠は、ヒトだけが進化した脳の休息と言われており、日中の活動で疲れた脳の眠りとしてとても大切な時間です。

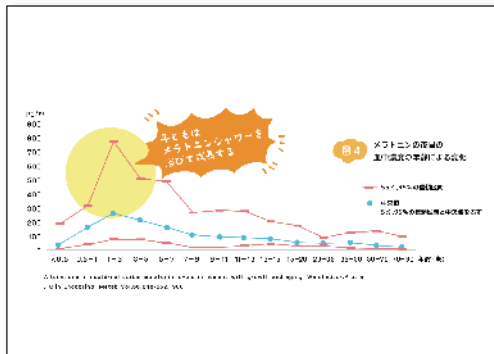
よく知られている成長ホルモンは、実はこの寝入りばなの深い睡眠のときに分泌されます。成長ホルモンは、骨をのばしたり筋肉をつけたりするほか、代謝をコントロールしたり、けがの修復、さらには脂肪の分解等の役割を担っています。

一方のレム睡眠は、情報を整理し、記憶として固定させたり、いらぬ記憶を消去したりする役割を担っています。睡眠不足が続くと、記憶の貯蔵庫である「海馬」と呼ばれる部分の体積が縮小するという研究データが発表され、世界を驚かせました。



スライド 5

6 ページ



ポイント

- メラトニンは、眠りを促したり、第二性徴を抑えたりするホルモンです。夜間に分泌される濃度は、1～5歳の間が高いです。
- 起きてから約14～16時間後にメラトニンの分泌が始まり、だんだん眠くなります。
- 昼間にたくさんの光を浴びると、夜間のメラトニンの分泌が増えます。夜間の光は分泌を抑制してしまうため、寝つきが悪くなったり、朝起きづらくなったりします。

眠りを促すホルモンとして知られ、抗酸化作用や思春期を迎えるまで第二性徴を抑制するメラトニンも、眠っている間に分泌されています。夜間に分泌されるメラトニンの濃度は、1～5歳の間に高く、思春期前期から低下し始めます。そこで第二性徴が始まるのです。

また、メラトニンは、起きてから約14～16時間後に分泌が始まるとともに、深部体温の低下が始まり、その後眠気を催すようになるといわれています。

一方、メラトニンは、日中に光をたくさん浴びていると夜間の分泌量が増すのですが、その反面夜間の光を浴びると分泌が抑制されるため、寝つきが悪くなったり、朝起きづらくなったりします。ですから、夜間にゲームセンターやスーパー、コンビニなどのような明るい光環境の下にはないほうがよいのです。

睡眠不足が学力の低下につながることもわかっています。また、近年初潮年齢の調査から、睡眠不足の子どもの中に初潮が早い傾向を見出したものもあり、脳と身体の健やかな成長のためには「早寝早起き」でしっかり睡眠を取る必要があるのです。



早寝早起きの大切さは分かっていただけたと思いますが、急にすべてを実践するのは難しいかもしれませんね。まずは、無理せずできることからやってみましょう。

6ページ下にある「おうちでできる早寝早起き確立法」というところを見てください。

- 早寝早起きをするために、まず「朝、カーテンを開ける」からはいかがでしょうか？
- 脳を目覚めさせましょう！
起床した後の脳を目覚めさせるのは、難しいことはありません。目覚めたらまず光を感じ(視覚)、季節によっては窓を開けて風を感じたり、顔を洗ったり(触覚)、朝ごはんの匂いに微笑んだり(嗅覚)、家族と話をしながら(聴覚) もりもり食べたり(味覚)、といった身体の諸感覚を活かすのがよいのです。
あたりまえのようで、実はとても大切な脳の目覚めなのです。
- 昼間は、身体を動かして元気にたっぷり遊びましょう。
- 夜、スムーズに眠りに入るためにも、テレビやゲームは時間を決めてさせましょう。
- 「夜寝る前に小言は言わない」「寝る直前に明日の楽しいことを願って子どもを抱きしめる」「絵本を読んだりお話をしたり」して、安心して眠れるようにしましょう。

「できることから」が合言葉

保護者に伝える際、どうしても「～してほしい」という願いが先にたっています。でも、どんなに生活リズムが大切だとわかって、急にすべてを実践するのは難しいと思います。

そこで、日々の生活の中で無理せずできることから始めましょう。

保護者には、「それならできそう」「やってみようかな」と思えるメニューを用意しましょう。

コラム

【セロトニンの話】

セロトニンは体内時計を調節し、覚醒を保持するとともに、気分や感情をコントロールし、記憶を改善し、衝動や依存症を抑える働きをする神経伝達物質（シナプス間で情報を伝達する物質）です。セロトニンは心のバランスを整えるので、セロトニンが不足すると「キレやすい」「イライラする」「落ち込みやすい」「集中力がない」「やる気が出ない」「偏頭痛」「不眠」「うつ病」などを引き起こすことがわかっています。

セロトニンを増やすには、「規則正しい生活」「太陽の光」「リズム運動」「適切な食事」が大切といわれます。朝きちんと目覚め、朝ごはんをしっかり食べ、登園したら元気に遊ぶことが大切です。そうするとセロトニンが夜間メラトニンを作り、眠気を催すようになるのです。

脳の中の気持ちのコンダクター(指揮者)とまでいわれるセロトニン。早寝早起き朝ごはん+運動遊びで、気持ち穏やか間違いなしですね！



3 朝ごはんは元氣モリモリ



スライド7

7ページ



体温は、目覚める直前に最低体温(基礎体温)となり、起き上がると脳と身体を動かすために上昇していきます。体温を上昇させるには、エネルギーが必要です。

朝ごはんは、いわばエネルギー・チャージなのです。もともと英語で breakfast といいますが、break は「壊す」、fast は「飢え」とか「飢餓」という意味です。長時間飢えた状態を修正する、大切なものなのです。

朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足した状態になります。脳は栄養不足となって、集中力や記憶力が働かなくなってしまいます。



スライド8

8ページ



朝は忙しいと思いますが、「朝ごはんのお約束」として、8ページの下の方にあるようなことを意識してみてもいいでしょう。

《1》少しでもいいから 朝ごはんを必ず食べる

手の込んだメニューにしなくてもいいですから、ご飯やパンなどの主食に卵や野菜のおかずをプラスして食べてみましょう。

もし、朝ごはんを準備する時間がなかったら、前日の夜の残り物やシリアルなどでもかまいませんので、とにかく食べるという習慣をつけるといいですね。

《2》毎日、決まった時間に食べる

生活リズムは、「食」の時間の影響を受けます。だいたい同じ時間に三食食べることでリズムがつきます。

《3》一緒に食べる人がいる

忙しい朝だからこそ、子どもは一日の始まりを誰かと過ごしたいものです。祖父母や父母、きょうだいなど、一緒に食べる人がいることで、同じものを食べてもよりおいしく感じて、食が進むことにつながります。

また、平成26年度に文部科学省が行った調査※(朝食時の会話と心身の不調等)によると、小学生、中学生、高校生のいずれも、朝食時の家の人との会話がどのくらい多いほど、「自分のことが好きだと思う」「どちらかと言えば好きだと思う」割合が高いことがわかっています。たくさんの会話とともに朝ごはんを食べることで、子どもの自己肯定感も高まっていく、ということなのです。

朝ごはんは、家庭によってさまざまです。一汁三菜とまではいなくても、きちんと準備されたほかほかの朝食の家庭もあれば、お菓子もどきの家庭もあります。

朝ごはんの大切さを認識してはいても用意できない状況の場合は、昨夜の残り物やシリアルなど手軽なものを勧めましょう。できる限り「一緒に食べる」「同席する」と、食事がおいしく感じられることも伝えてほしいと思います。

※平成26年度「家庭教育の総合推進に関する調査研究」—睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査—

簡単レシピや旬の素材の活かし方、さらには地産地消の朝ごはん大会など、地域に働きかけて「食育」PRにつながるというですね。

休みの日に一緒に朝ごはんを作る体験もお勧めです。食パンにジャムを塗るだけでもいいのです。一緒に作るとおいしいという子どもの笑顔が親子の絆を深めます。また、お手伝いの一つとしても貴重な体験になると思います。もしかしたら、休日は子どもが作ってくれるような時が将来訪れるかもしれませんよ。

「うちの子は、朝起きた時の機嫌が悪くて、朝ごはんを食べたがらないんだけど…」と困っている方は、8ページにあるような方法を試してみたいかがでしょうか？



スライド 9

7 ページ



【我が家自慢の朝ごはん】

7ページには、簡単にパパッと作れて、子どもが喜んで食べてくれる高知らしい朝ごはんのメニューをご紹介します。ぜひお試しください。

コラム

朝ごはんを食べよう！3種類

ある保育園で、栄養士の先生が子どもたちに「食育」の話をしました。体を元気にする主な栄養素を「3つの元気玉」と称して、赤・黄・緑に色分けしました。子どもたちはすっかり気に入って、給食の色分けに没頭しました。その後、「朝ごはんも3種類食べよう。」と言出し、お母さんたちは大慌て。あるお母さんが登園時に笑いながら言いました。「うち、今朝はパンと牛乳だったのです。そうしたら子どもが『2つだよ』というのであわてて麦茶出しました。」

親子のほほえましい朝の情景も、きっと心の栄養で日々の生活に生きてきます。おおらかにじっくりと取り組んでいきたいですね。



4 いっぱい遊ぶと気持ちいい



スライド10



ポイント

- 体を心地よく動かすと、おなかが空きます。ご飯を食べて元気に遊ぶと、夜はぐっすり眠れます。そのため、運動も、生活リズムを作るうえで大切な要素です。
- 乳幼児期は、運動をコントロールする力が育つ時期。体力は、思春期以降に伸びます。歩く・走る・投げる・跳ぶなどの基本の動作を遊びの中で行うことで、自分のペースで楽しみながらコントロールする力を習得していきます。

「這えば立て、立てば歩めの親心」といわれるように、乳幼児期は身体の機能がどんどん発達する時期です。子どもは、興味や関心を持ったものに手を伸ばしたり、這っていたり、歩み寄ったりというように、動くことで探究心を広げていきますよね。

そして、体を心地よく動かすとおなかが空き、ご飯を食べて元気に遊べます。さらに、日中元気に遊ぶと、夜はぐっすりと眠ることができます。

このように、運動も生活リズムを作るうえで大切な要素なのです。

乳幼児期の運動は、大人とは違う特徴を持っています。特に、このところ運動能力の低下がいられていますが、この運動能力とは、一つは体力、一つは運動をコントロールする力です。神経系の発達する乳幼児期は、このコントロールする力が育つ時期です。逆に、体力は思春期以降に伸びるといられています。

運動をコントロールする力とは、どのように身につくものなのでしょうか？

それは、日常生活で当たり前に行えるような基本の動作（歩く・走る・蹴る・投げる・跳ぶなど）を遊びの中で行うことで、動作の安定性やスキルが磨かれていきます。

例えば、「走る」という動きも、ヨチヨチ歩きの子どものではできませんが、徐々に歩行が安定し、面白そうなものを見つけた時などにサッと小走りになる瞬間があります。それでも途中転んだりつまずいたりという経験をしながら、徐々に「走り」が滑らかになってきます。そのうちボールを追いかけて「走る」、かくれんぼをしながら小道を「走る」など、時と場所と条件に合わせたしなやかな動きを身につけるようになるのです。これは、強制されても楽しくありません。

自分のペースで、楽しみながら習得していくスキルなので、だからこそ遊びの中で多様な動きを経験することが大切なのです。



スライド11

10ページ



9ページから10ページにかけては、生活の中で親子で簡単にできる遊びを紹介しています。

ひも1本あればできる遊びとして

例えば、ひもに鈴をつけて、鈴の音を鳴らさないようにぐる「忍者の修行」をしたり、床にひもを置いてその上を歩いたり、ぬいぐるみをひもでおんぶして歩いたりして使えます。



スライド 12

9 ページ



また、紙があればできる遊びもあります。

例えば、新聞紙を丸めてボールを作り、キャッチボールができます。

また、新聞紙をたたんだものを敷いておいて、それを跳び越えたり、新聞紙の広さを変えて、その上に親子、おじいちゃんおばあちゃん、きょうだいなど、何人乗れるかチャレンジしてみたりもできます。



スライド 13

10 ページ



新聞紙で輪を作って輪投げゲームもできます。

新聞紙の上で押し比べをして、紙からはみ出たら負け、といったゲームも楽しそうです。

そのほか、ティッシュなどをズボンやスカートにつけてしっぽ取りをしたり、ティッシュを高いところから落としてキャッチする遊びもできます。

ちょっとした時間でもいいので、親子で一緒に遊ぶ時間をつくれるといいですね。

最後に、園から保護者に向けてのメッセージをぜひお伝えください。

保育者の皆さんへ

何千万年も昔から、私たちヒトは地球の上で昼行性の動物として生きてきました。陽の光とともに目覚め、夜の闇に眠る…当たり前の生活だったと思います。しかし、この100年で人を取り巻く環境は激変しました。24時間流れているテレビ、飽くことなく続けられるSNSやゲーム。心身の成長著しい子どもたちと育てる側の保護者にとって、＜原点に戻る＞情報をどこかできちんと伝えていく必要があるのです。

保育者は、子どもを取り巻く環境の変化に敏感で、かつ保護者への援助や助言ができる専門家でもあります。その地域の実情を踏まえた上で、子どもたちと保護者へのアプローチを考えてみてください。例えば、保護者間で話し合っ「簡単朝ごはんレシピ」ミニ大会を開いたり、睡眠日誌を親子でつけて表彰をしたり…。また、子どもと活動したいと考えるなら、一緒にカルタや標語を作成するのも一つでしょう。そうした小さな積み重ねの中で、親も子どもも「やってみようかな」「続けてみようかな」と思える体験を増やしていくことです。

当たり前が当たり前でない時代。保護者と子どもの心に響く発信をお願いしたいです。

和洋女子大学 教授 鈴木みゆき



指導者用手引き

すくすくリズムで元気モリモリ!

平成 27 年 10 月 発行

[執筆・監修] 鈴木 みゆき (和洋女子大学教授)

[イラスト] かわぞえ うどう

[デザイン] 南の風社

[編集・発行] 高知県教育委員会事務局 幼保支援課

〒780-0850 高知県高知市丸ノ内一丁目 7 番 52 号

TEL:088-821-4889 FAX:088-821-4774



※「早ね 早おき 朝ごはん」県民運動イメージキャラクター、イラストの無断転載を禁じます。

