生活リズムの大切さ②

園長　　原田健次

新学年が始まりはや１か月。
新しいお友だちや先生にも少し慣れてきたのか、笑い声が多く聞こえてくるようになりました。もちろん大きな泣き声も聞こえますが…
私たちは焦らず一人ひとりの子どもの気持ちに寄り添い「持子保育園は楽しい場所、安全で安心できるところ」と伝えることができるよう子どもに向き合っていきます。

今月は先月に引き続き「生活リズム」の大切さについて書かせていただきます。昨年 11 月に持子保育園うめ、きく、すみれ組で実施したアンケート結果のご報告をさせていただきます。

≪アンケート結果から≫

① 睡眠時間が少し短いのが気になりました。(表 1-1･2 参照)

幼児期の睡眠時間は 10 時間が必要と言われています。睡眠時間の平均が９時間半前後ですので、もう 30 分増やす工夫が必要と思います。
「寝る子は育つ」とよく言われてますが寝る子は育つというのは本当のこと。よく眠ると、成長ホルモンの分泌が盛んになることが分かっています。ただし、単に長く寝ればよいというものではないため、9 時には布団に入り、10 時頃には深い眠りに入っていることが大切です。では、寝つきを良くするには何が大切でしょうか？夕方からの戸外運動遊びは、夜に心地よい疲れを生じさせて早く眠りにつけ、質の良い睡眠をもたらせてくれます。昼に運動エネルギーをしっかり発散し、あわせて情緒の解放を図り、夜に疲れが出るよう日中の活動を充実させてあげることが大切です。

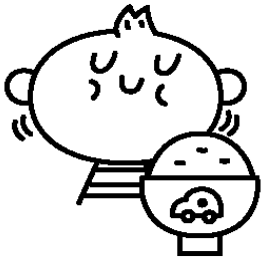
② 排便が「不規則」の割合が多かったです。

「生活リズム」がとても大切です。約半数の子どもが不規則の様子でした。毎朝規則的に排便がある子どもは、9 時に寝て 7 時に起きるという生活リズムをされている割合が多かったです。カゴメ（株）さんによる全国調査でも、9 時に寝る、10 時間以上寝るという事が、規則的な排便につながっているようすです。また、「食生活の大切さ」「野菜を多く取り入れた献立」「お菓子の取り方」等を日常生活でよく気をつけてられる家庭の子どもは、比較的「規則正しい排便」を行えるといわれています。

③ 朝食を食べておられる方が殆どでした。

朝食は起床後少なくとも３０分位たってから摂ると良いといわれています。起床後すぐにはからだの交感神経が活発に働かないため、血圧や体温が低く、脳も身体も活発に活動する状態にならず、食欲もわいてきません。また、アンケートの結果によると、自分から寝て、自分で起きている子どもは、朝の食欲がある様子でした。

④ 「好き嫌い」について。



食事で気にかかることをお聞きすると「好き嫌いがある」が約６割でした。好き嫌いのピークは４～５歳といわれており、他の園でも同様の傾向です。この時期に好き嫌いが多い理由は、自我の発達により、好き、嫌いと自己主張できるようになったことや、

苦いものやすっぱいもの（ピーマンや椎茸など）、初めて目にするものには警戒心をいだく時期だからです。しかし、子どもは、大人以上に気持ちで食べている部分が多いので、周りの人が美味しそうに食べていると、【食べてみようかな～】という気持ちになります。また、ちょっとしたお手伝いをすることで、普段嫌いなものでも食べてしまう。という事もよくあります。そして一番大切なのは、【空腹】と【満腹】のコントロールです。【空腹は最高の味付け】という言葉がありますが、誰でもお腹がすいていない時は食欲がわかず、美味しく感じないものです。

表１－１　生活活動の時間および人数（男児）

対象 / 項目	3歳児(9人)		4歳児(11人)		5歳児(8人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時16分	52分	21時21分	49分	21時28分	37分
睡眠時間	9時間43分	45分	9時間25分	32分	9時間38分	40分
起床時刻	7時00分	32分	6時47分	46分	7時06分	26分
朝食時刻	7時25分	27分	7時18分	40分	7時28分	17分
排便時刻	15時45分	362分	15時42分	359分	11時56分	384分
登園時刻	8時33分	47分	8時10分	38分	8時34分	22分
通園時間	7分	2分	14分	8分	13分	4分
あそび時間	2時間56分	110分	2時間21分	125分	3時間0分	92分
うち、外あそび時間	10分	21分	23分	39分	35分	27分
TV・ビデオ視聴時間	1時間56分	64分	1時間43分	60分	1時間37分	61分
遊ぶ人数（人）	1.7	0.7	2.6	2.0	2.1	1.0
夕食時刻	18時07分	64分	18時42分	44分	18時45分	44分

※　人数が少ないと、一部の個人データに影響されやすくなります。

表１－１　生活活動の時間および人数（男児）

表１－２　生活活動の時間および人数（女児）

対象 / 項目	3歳児(13人)		4歳児(8人)		5歳児(12人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時53分	44分	21時48分	39分	21時20分	29分
睡眠時間	9時間21分	36分	9時間41分	66分	9時間55分	30分
起床時刻	7時15分	40分	7時30分	47分	7時15分	31分
朝食時刻	7時36分	37分	7時32分	41分	7時42分	32分
排便時刻	20時00分	分	16時05分	407分	13時59分	348分
登園時刻	8時22分	34分	8時20分	55分	8時40分	34分
通園時間	9分	4分	6分	2分	7分	4分
あそび時間	2時間30分	117分	1時間42分	63分	2時間28分	76分
うち、外あそび時間	23分	37分	15分	21分	24分	52分
TV・ビデオ視聴時間	1時間43分	54分	1時間17分	46分	1時間24分	41分
遊ぶ人数（人）	2.0	0.7	2.1	1.1	1.9	0.5
夕食時刻	18時48分	45分	18時40分	40分	18時26分	43分

※　人数が少ないと、一部の個人データに影響されやすくなります。

今回は少し長くなってしまいました。最後までお読みいただきありがとうございます。お仕事を持たれているご両親に、これ以上がんばってくださいとは言えませんが一つでも工夫ができることを探し、子どものためになることを実践しましょう。私たちも一緒に考えていきます。

　このように、子どもにとっての規則正しい生活リズムは、心や体の育ちの中では欠くことのできないものであるというのは言うまでもありません。「食べて、動いて、よく寝よう」が実践できる保育園にしたいと考えています。これからもどうぞ、よろしくお願いいたします。