

ひょうごの子育てを楽しむ
情報誌



vol.4
2015
SPRING
SUMMER

公益社団法人 兵庫県保育協会

特集
子どももの
生活リズム
向上大作戦





生活リズムと心身の健康

夜型の不規則な生活によって睡眠リズムが乱れていくと、朝に食が進まなくなり、欠食や排便のなさを生じてきます。その結果、午前中の活動力が低下して動けなくなり、運動量が減って、体力低下を生じ、やがて、オートマチックに身体を守ってくれる脳や自律神経の働きがうまく機能なくなり、体温の調節機能も低下します。

実際、夜型の生活を送る子どもたちの体温リズムは、普通の体温リズムから数時間後ろへずれ込んでいます。朝は、本来なら眠っているときの体温で起こされるため、体温は低く、からだは目覚めず、ウォーミングアップができていないのです。そして、日中は、活動しようとしても、動きが鈍くなり、無気力でやる気が出ず、学びの力も下がります。また、夜は逆に体温が高くなるため、なかなか寝つけないという悪循環に陥っていきます。

体温リズム改善の基本

体温リズムを改善するには、「早寝・早起き」で生活リズムを向上させることが基本です。

有効な方法は、①朝に太陽の光を浴びること、②日中に汗をかく運動をすることです。これによって、正しい生活リズムの必須の条件である“朝食の摂取”と“朝の排便”が可能になり、日中も安定した情緒で対人関係も充実していきます。

特に、午後の太陽の下での積極的な戸外運動は、子どもたちの体温を上げたり(産熱)、汗をかいて体温を下げたり(放熱)したりする経験につながり、自律神経の働きをさらに高め、動くことで、子どもたちはお腹がすいて食事が進み、夜には心地よい疲れを得てぐっすり眠れます。

目標とする生活時間

夕食の開始時刻と就寝時刻が遅いと、いろいろな悪影響が出てきます。集中力のなさ、イライラ感の増大とキレやすさの誘発、深夜徘徊、生きる力の基盤である自律神経系の機能低下、意欲のなさ、生活習慣病の早期誘発などを引き起こします。

夜型化した子どもの遅い起床や朝食開始の遅れを防止する具体策は、就寝時刻を現状よりも1時間程早めることでしょう。小学校低学年までは午後9時までに、高学年でも午後9時半までに、中学生は午後10時から11時頃までには寝かせてあげたいものです。

\\ やってみよう! // 親子体操

親子のコミュニケーションづくりにも最適。
動けるスペースさえあれば、すぐできます。



「バランス」うまく立てるかな?



「高い高い」から「ロケット」だ!



ハイハイで「くぐる」



「手押し車」で、こんにちは

生活リズムの改善と向上への提案

「午後の戸外あそび時間を増やすこと」に加えて、子どもの夜型化を防ぐためには、「調理時間の短縮や買い物の効率化などを工夫し、夕食の遅れを少しでも早めること」「夜遅くまで、光や音刺激の多いテレビやビデオを見せないこと」が有効です。

ただ、夜遅くまでテレビやビデオを見せず、健康的な視聴をさせるように心がけることは、生活リズム向上に極めて有効です。ただし、メディアの健康的な利用方法の工夫に力を入れるだけでは、根本的な解決にはなりません。

幼少年期より、テレビやビデオ、ゲームのおもしろさや誘惑に負けてしまわないように、人と関わる運動あそびやスポーツの楽しさを、子どもたちにしっかり味わわせていかなければなりません。

親子体操のススメ

人と関わる運動の経験として、「親子体操」の実践をおすすめします。親子で体操をして汗をかいたり、子どもにお父さんやお母さんを独り占めのできる時間をもたせたりすることは、体力づくりだけでなく、子どもの心の居場所づくりにもつながっていきます。親も、子どもの動きを見て、わが子の成長を感じ、喜びを感じてくれることもできます。

また、ほかの人が工夫した動きを見て参考にすることは、知的面の発達にもつながります。お父さんが頑張っていることをしっかり褒めてあげれば、子どもの自信にもつながります。子どもにも動きを考えさせれば、創造性を培う働きかけにもなります。

このように、親子体操の実践は、食欲低下や睡眠の問題改善、いわゆる生活リズムや知的な面の向上、心の問題の予防・改善にも、しっかりとつながっていくのです。

特集

子どもの生活リズム向上大作戦

「食べて、動いて、よく寝よう!」運動のススメ

「朝、何となく食が進まない」「便秘気味」「集中力がない」「夜、寝つきが悪い」などの、子どものちょっとした変化。もしかすると、生活リズムの乱れに原因があるかもしれません。



早稲田大学
人間科学学術院 教授・医学博士

前橋 明 (まえはし・あきら)

『0~5歳児の運動あそび指導百科』『いま、子どもの心とからだ
が危ない』『生活リズム向上大作戦』『健康福祉科学からの児童
福祉論—子どもの発する危険信号に、健康福祉科学はどう答
えるか』など、著書多数

見て見て!こんなことできたよ



入園当初泣いていた子も「おはよう!」と言いながら、笑顔で登園してくるようになりました。毎日の生活や行事を通して一人一人が日々成長しています。

12月は発表会をしました。「したくない!」と自分の気持ちを主張する子もいますが、友達の様子を見るにつれ、保育士の言葉や働きかけでだんだん輪の中に入り、発表会の日には満足感いっぱいの表情になりました。

普段の生活でも同じです。生活習慣を身につける中で、「したくない」「できない」と言うときもあります。でも、きっかけを作って言葉をかけると、少し出来る様になり、それが自信となり自分でやろうとする気持ちが育ちます。保育園で経験した積み重ねが自信となり、笑顔になっていく子どもたちです。その笑顔に保育士も笑顔になります。

●丹波市 / 氷上町東保育園

気分は
アイドル!!



ひとり
できるよ!

個の育ちから集団への育ちの階段

お出掛け遊びで、子どもが人形を連れて行こうとすることは、他者への意識の芽生えで、人への気づかひの練習につながります。自分が乳児のときに大人から愛情をもってしてもらったことを、今度は自分が人形にお世話遊びを通してあげること、幼児に成長したときに、自分より小さい子どものお世話をするのが、自分のよろこびになるようです。それには、異年齢の集団の中で育つことも大切です。保育園では、家庭や園での体験や、時には七五三や初詣の思い出を再現して遊んだりします。この繰り返しのことによって子どもは物事を客観的に理解し、言葉で人に伝えることができるようになっていきます。

●宝塚市 / やまぼうし保育園



きれいに
お出掛け



みんなで
お出掛け

育ちあえる保育園

保育園では、健やかな身体や心を育むいろいろな遊びや楽しい行事を通して、幅広い年齢の子どもたちが関わりを持ちながら、一人一人が成長していく姿を見守っています。

みんなで
スマイル
vol.4

SMILE



優しいホットな“ふれあい遊び”

「はーい、今から小さいクラスの子もたちと、ふれあい遊びをしましょう。優しくしてあげてね」

大きい子は小さい子の手を取り、音楽が鳴るのを待ちます。何回かしているうちに、リズムに合わせられるようになり、見ていてとても微笑ましいです。小さい子のやりにくいところはフォローしたり、リズム遊びより他のことが気になってしまう子にも、優しく近づいていき、遊びに誘う場面も見られます。こんなときは保育士も言葉を掛け、みんなが楽しく遊べるように見守っています。年長児も以前に遊んだことを覚えていると思います。今では、一緒に手を取って遊んだり、お昼寝のお手伝いをする、優しいお兄さん、お姉さんになりました。

●洲本市 / 安乎保育所



一緒に
しようね!



おやすみ~!

保育士体験ボランティア大募集

県内の保育園で、学生ボランティアを募集中です!

実習前に
保育園を
体験してみたい

いろんな園を
見てみたい

春休みや夏休みに
地元の園を
手伝ってみたい

ボランティア受け入れ施設一覧から
希望の施設を選び、各施設へ電話で
お問い合わせください。

ボランティアに行く前お願い

- やむを得ない事情で欠席・遅刻する場合は、必ず体験施設へ連絡してください
- 体験当日の持ち物・服装・食事は、事前に保育園にご確認ください
- ボランティア保険に未加入の方は施設へお申し出ください



公益社団法人兵庫県保育協会
兵庫県保育士・保育所支援センター
TEL.078-242-4637 FAX.078-242-4737

神戸市中央区坂口通2-1-1 兵庫県福祉センター6F
Eメール hokyo-center@apricot.ocn.ne.jp

詳しくは
兵庫県保育協会

検索



保育士レポート

笑顔 みつけたっ!

保育園での
子どもたちの様子を
紹介します。

お芋掘り!芋づる遊び!

園庭に自分たちで植えてお話し、成長を心待ちにしてお芋掘り。葉っぱもつるもそのまんまの花壇に入って宝探し。

「お芋さんどこかなあ!いっぱいおるかなあ」「おった。並んどる。家族みたいや」「ちび芋が子ども!お父さんデカッ!かわいい発言がいっぱい。たくさんの芋づるで綱引き・しっぽとり・マント、ベツ、子どもたちの想像力に感心。お芋や芋づると存分にふれあい、おやつはふかし芋。自分たちで掘ったお芋はいっそう格別の味で幸せ顔。「甘〜い!サイコ〜!」お腹も心も大満足な活動でした。



綱引き、
オーエス!
楽し〜!

洲本市/
洲本保育所

みんなで一緒に、 わらべうた

年長児の卒園、各クラスの進級を祝うお別れ会では「わらべうた」遊びを通して異年齢での関わりを楽しみました。

4月当初は、年長児が年少児に声を掛けても知らん顔…。時には泣き出したりとお互い戸惑い気味。その後さまざまな遊びや経験を通して、手をつなぐときは「まだ小さいから、ゆっくり歩かなあかん」などと、自分を中心に考えるところから相手の立場に立つことが出来るようになり、思いやりの心が自然に育まれました。

また、年少児は「年長さんってすごいな!」と憧れています。

いっせんだうかは
おもたいな



稲美町/母里保育園

目指せ!星博士!!

園の名前“星児園 七夕”にちなんで、5歳児クラスでは星座の勉強に取り組んでいます。

絵本で星座の名前を覚えたり、プラネタリウムに行ったり、たくさん勉強しています。

その一つとして、一人ひとつ好きな星座を選び自分で星を切って、画用紙に張り付け星座作りをしました。有名な“ヘルクレス座”から大人もあまり知らない“じょうぎ座”まで!子どもの吸収力はすごい!!今では自分たちで星座クイズをするまでになっています。星博士の誕生もそう遠くはなさそうです!



何の星座か、
分かるかな?

猪名川町/
星児園 七夕

かくれんぼからの追いかっこ!

ある日のお散歩で、みんなが大好きな公園へ。到着するとすぐ「かくれんぼしよ〜」と、子どもたちは植木の陰へ…。「みんなどこに行ったかな〜」と探しながらそ〜と保育士が近づいていくと「キャ〜!!」と大騒ぎで駆け出す子どもたち。さあ、追いかっこのはじまりはじまり〜。

走る、逃げる、逃げる、走る。保育士に追いかけて、みんなへトへトになるまで、夢中になってかくれんぼ…。それが楽しい!これこそが戸外遊びの醍醐味なのです。



逃げろ〜!!

尼崎市/
杉の子保育園

みんなで楽しく体力作り

園児の体力向上と同年齢交流を目的に、ほかの園の4歳児と一緒に、合同サッカー教室を行い、楽しく元気に体を動かしました。

最初は戸惑いながらも、次第に「一緒にしよう」などと初対面の園児同士、会話をす〜とに友達になりました。やはり子どもの順応力はすごい!あいにくの雨で、寒い一日でしたが、大人たちの心配も何のその。みんな汗をかくほど走り、ボールを追いかけて、見事シュートを決めました。元気な体と優しい心が育ちました。



風邪に
負けない体に
シュート!

香美町/
宝樹保育園

サツマイモの収穫

子どもたちが土のう袋に土を入れて苗を植え、世話をしてきたサツマイモを収穫しました。

袋を破ると、大きさはいろいろでしたが、子どもたちの期待通り、たくさんのサツマイモが、ごろんごろんと出てきました。

つるに連なっている様子を見て、「さつまいもの兄弟みたい!」と、歓声を上げる子どもたち。収穫中にテントウムシやトカゲも登場し、生き物が大好きな子どもたちは二重の喜びに沸きました。

サツマイモはクッキングでおいしいおやつに、つるはクリスマスリースに変身しました。



見て見て!
いっぱい
つながってる!

たつの市/
たつの市立龍野保育所

初めての挑戦!

この秋、子どもたちは、地域の方のご厚意により柿もぎ体験をしました。その中で甘い柿と渋い柿がある事を知り「渋い柿はどうやって食べると美味しいか」を考えました。

お家の人に聞いてみたところ「つるし柿を作ってみよう」と声が上がると、早速、園長先生に作り方を教えてもらうことに。

柿のヘタの一部を取る、ピーラーで皮をむく、焼酎につける、どれも子どもたちにとっては初めての挑戦。

できあがりをお楽しみにしながら、柿の様子を観察しています。



おいしい
吊るし柿に
な〜れ

丹波市/
葛野保育園

ぐっすり、すやすや、いい気持ち…。

入園当初はお母さんに抱かれていても不安な様子で登園していましたが、お友達と過ごしていく中で少しずつ保育園にも慣れ、日々成長を感じられるようになりました。

ひとつひとつの表情や仕草に可愛さがあり、幼いながらも保育士やお友達に意思を伝えようとしています。近頃では一語文や二語文の言葉を楽しみ、お友達の名前も分かっています。笑い声や泣き声にぎやかな0・1歳児のクラスですが、子どもたちの生き生きとした表情は、何ものにも代えられない、保育園のみんなの宝物です。



大きくなったね!

加東市/
椿山保育園

園だより

我が保育園
自慢の取り組みを
紹介します。

●キッズランドかみ 加美保育園 [多可町] 自然だいすき げんきっこ



県の中央部、豊かな自然に囲まれて、にこにこわくわく、好奇心いっぱいに育っています。平成23年4月に幼保一体化施設としてキッズランドかみが開園。0~5歳までの約170人の子どもが在籍しています。人や自然に自ら関わり、思いやりと感謝の気持ちを持つ子どもの育成に努めています。



保護者ボランティアや地域のひとと一緒に作った、巨大な手作り木製遊具。



近隣の小学校との交流活動。つるさしや芋掘り、プール体験など行っています。



枝豆の収穫、焼き芋、餅つき、昔遊びなど、高齢者との交流も盛んです。

キッズランドかみ 加美保育園

兵庫県多可郡多可町加美区的場82-1 ☎0795-30-7770

●みえ保育園 [豊岡市] ※4月から 「おもしろたのしみえこども園」になります 考える力を育む



好きなことを見つけ、夢中になって遊ぶ姿こそ子ども本来の姿。保育は時間を区切らず、戸外で思う存分好きな遊びを楽しむことが基本です。

遊びの主体は子どもです。保育者は子どもがやりたいことを楽しめるよう環境を整えながら、手出し・口出しを控える、動きや表情、心をもよく観よう心掛けています。



雑草の中に生えているヨモギを摘むのは至難の業。匂いを嗅ぎながら摘みました。



「もっと面白くしよう」自分で考えたり、仲間と知恵を出し合ったりします。



園章は、自然と戯れる子どもを温かく大らかに見守る眼差しをイメージしています。

みえ保育園

豊岡市鎌田116 ☎0796-24-0462

保育園で人気のメニュー

キャベツを使った
簡単クッキング

甘くて
柔らかい
春キャベツで
おなかも元気!

キャベツに含まれるビタミンUは
胃腸の働きを助けてくれます。
加熱すると甘みがアップします。



(シャキシャキバーグ)



シャキ
シャキ!

■材料(4個分)
ミンチ(何肉でも可)…200g、
キャベツ…3枚、
生シイタケ…2枚、砂糖…小さじ1、
醤油…小さじ1、塩…小さじ1/2、
片栗粉…大さじ1、サラダ油…大さじ1、
ケチャップ…適宜

■作り方

- ①キャベツを粗みじんに切り、(上記の材料と別量で)塩ひとつまみを振り、しんなりしたら水分を絞る。
- ②生シイタケをみじん切りにする。
- ③ミンチを先によくこね、①と②、砂糖、醤油、塩、片栗粉を加えて、さらにこねる。
- ④③を4つに分けて、小判型に成形する。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、両面を焼いて、出来上がり。(お好みで、ケチャップをかけてもOK)

◎提供: 洲本市/中川原保育所

(ひき肉とキャベツの厚焼き卵)



ごま油が
香ばしい

■材料(5人分)
卵…5個、豚ひき肉…100g、
キャベツ…150g、料理酒…小さじ1、
砂糖…小さじ1、醤油…小さじ1、
ごま油…小さじ1弱、片栗粉…小さじ1弱

■作り方

- ①キャベツは、粗めの千切りにする。
- ②フライパンで、ひき肉に酒、砂糖、醤油を加えて炒め、火が通ったら、キャベツ、ごま油、塩・こしょうを加えて炒める。
- ③②を火から下ろし、あら熱をとる。
- ④ボウルに卵を溶きほぐし、片栗粉を水で溶いて加え、③を加えて混ぜる。
- ⑤卵焼き器で、④を卵焼きの同じ要領で焼いて出来上がり。

◎提供: 養父市/三谷幼児センター

とっっ!



とっても簡単! 手作りおもちゃ



「ゴー!ゴー!
サッカーゴール」

■作り方

- ①牛乳パックの上部を切り、丸めた新聞紙を詰める。
- ②①を覆うように空の牛乳パックと切り口を合わせ、ゆっくりと押し二重にする。
- ③②組み合わせるとゴールの形を作り、ガムテープで補強しながら止める(ななめになっている箇所や長さが足りない箇所は、新聞紙や短く切った牛乳パックで形を作って継ぎ足す)。
- ④ビニール製のひもをネットの部分に貼り、ガムテープで止めて出来上がり。

■遊び方

ボールを投げたり蹴ったりすることで、身体のバランスが育ちます。初めは真っすぐボールを蹴ることは難しいですが、蹴りたい方向におへそを向けること、ボールの前に利き足を持ってくることなど、コツを伝えていくと、しっかりゴールが決まるようになります。

◎提供: 上郡町/高田陽光保育園

