

園児の基本的な生活習慣の現状と教師の指導意識についての一考察

—A幼稚園の保護者アンケートから—

A Study Concerning Basic Lifestyle Habits of Kindergarten Children and Teachers' Attitudes

—From a Guardian Questionnaire at Kindergarten “A”—

植 山 佐智子

要 旨

この二年間、研究協力園において「共に心はずませ 自己発揮できる子供を目指して」をテーマに研究に取り組んできた。幼児の体のおかしさが幼児の体の危機とも言われるようになり、保育教育現場ではその不器用さを見たり聞いたりする機会が増えた。そこで、教職員が幼児の体の危機や体力、様々な動きに着目し、保護者と連携して基本的な生活習慣の見直しをしてきた。

ここでは、幼稚園における身体活動の年間カリキュラム・指導計画を立て、実践・分析、改善を繰り返し、一人一人の幼児の成長と集団の中の育ちを保証すべき実践例として報告する。

キーワード：基本的な生活習慣 運動遊びの実践 保護者アンケート 教員の指導意識

はじめに

2018年に、ある幼稚園（以後A幼稚園）の現状から指導計画を立て、個々の幼児に合った運動遊びの実践を考察し、「指導計画から見た幼児期の健康と体力～実践例からの一考察～」として論文にまとめて発表した。その論文で『運動能力の低下だけではなく、対人関係などコミュニケーションがうまく構築できないなど、幼児の心身の発達に重大な影響があることを懸念している。

その背景には、近年、生活スタイルが変化し、家庭から目的地までの移動には自動車に頼ることが多く、歩くことを始めとした体を動かす機会が奪われている状況がある。都市部の幼児だけでなく、自然あふれた地域の幼児にとっても、交通事故や不審者などの事案に対する不安感もある。身体活動の機会減少は突発的な物事に対する反応ができにくく、けがをしたり体を使って遊ぶことに抵抗を感じたりしている幼児の姿も多く見受けられることは大きな課題である。』¹⁾と明記した。

平成30年に改訂された幼稚園教育要領においては、第2章「ねらい及び内容」で、“基本的な生活習慣の形成に当たっては、家庭での生活経験に配慮し、幼児の自立心を育て、幼児が他の幼児

とかかわりながら主体的な活動を展開する中で、生活に必要な習慣を身に付けるようにすること”が明記されている。領域「健康」では、[健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う]とあり、そのねらいの一つに(3)安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける。ことが記載されている。藤沢²⁾は「テレビの影響などから私たちの生活は夜型に変わってきているが、子どもの生活も夜型になりがちで、基本的な生活習慣で睡眠不足や朝食抜きなどの乱れが見られるようになってきている。子どもの食事、睡眠、遊びなどの基本的な生活リズムについては、親が自信をもって子どもが真に子どもらしい生活を取り戻せるように配慮してあげたい」と言っている。

そこで、A幼稚園では、幼児の生活の実態を把握し、問題を分析したり結果を啓発したりすることで、幼児がどう変わっていくか、幼児がどう育っていくか、問題を解決しようとする保護者の育成につながったか、その結果が保育内容にどう反映できたかを考察することとした。

I 方法

1. 調査期間

2018年9月上旬より2019年3月にかけて、A市立A幼稚園に在籍する園児の保護者66人を対象に無記名で、自作のアンケート調査を行った。回収率は97%、3歳児11人、4歳児26人、5歳児27人の計64人から回答を得た。

2. 調査項目

文部科学省「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進もあり、家庭での朝の体温、就寝時間と起床時間、睡眠時間、朝食と朝食の内容の3項目である。普段は何時に寝て何時に起きているか、朝食はきちんと摂っているか、また、内容はどんな食材を食べているか、朝の体温は何度かなど、家庭での生活を尋ねた。

II 幼児の実態調査から

今回の取組で、工夫した点は次のとおりである。

- ・多くの人にみてもらいやすくするために、表示や写真などの掲示物の作成。
- ・「年間計画」や「3年間の見通し」を持って計画的に取り組む。
- ・体温調査では保護者の協力が必要であったため、調査を行ったことでわかったことや健康面で幼児にとって必要なことをわかりやすく伝えるために「元気アップだより」(保健だより)を作成し、各家庭に配布する。
- ・体温が、睡眠時間や食事も関連性があるのではないかと仮説を立て、アンケート内容を増やしていった。

1. 朝の体温測定の実態

朝の体温の測定を9月、1月、3月と3回した。少しずつではあるが体温の上昇が見られた。しかし、低体温の幼児が36.5℃～36.9℃の目標体温になることは見られなかった。

そこで、次のように目標体温を設定した。

【正常体温】 高熱=39.0℃以上 / 中熱=38.0℃以上 / 微熱=37.5℃以上 /
平熱=37.0℃前後 / 低熱=36.0℃以上

年齢	体温 (°C)	病的体温
新生児	36.7~37.5	38℃以上
乳児	36.8~37.3	37.5℃以上
幼児	36.6~37.3	37.3℃以上
学童	36.5~37.5	37.3℃以上
成人	36.3~37.0	37.0℃以上
老人	35.8~36.5	36.8℃以上

【広島市安佐南区「桑原医院」】³⁾

これを参考に、職員で下記のように（養護教諭を含）本園幼児の目標体温を設定した。

- * 体温は免疫力の向上、意欲の向上が見られる36.5℃~37.0℃を目標体温とする。
- * 35℃台を低体温とする。
- * 36.0℃~36.4℃を低体温の予備軍と設定する。

【平成30年9月4日(月)~8日(金)】

【体温】

	35.9℃以下	36.0~36.3℃	36.4~36.9℃	37.0℃以上	計
3歳児	2	3	6	0	11
4歳児	3	4	18	1	26
5歳児	3	8	15	1	27
合計	8	15	39	2	64
%	13%	23%	61%	3%	

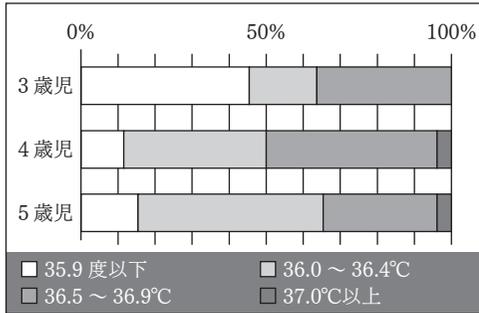
- * 36.5℃~37.0℃の目標体温の幼児は45%である。
- * 36.0℃~36.4℃を低体温の予備軍の幼児は46%である。
- * 35℃台の低体温の幼児は13%である。そこで、体を温める食材を推奨した。朝に「パン、牛乳、サラダ」を食べるとバランスは良いが体を冷やす食材であることを具体的に伝えた。

【体温】

	3歳児	4歳児	5歳児	計	%
36.0以下	2	3	3	8	13%
36.1	1	2	1	4	6%
36.2	0	1	2	3	5%
36.3	2	1	5	8	13%
36.4	0	4	2	6	9%
36.5	1	5	4	10	16%
36.6	3	4	2	9	14%
36.7	2	2	3	7	11%
36.8	0	2	1	3	5%
36.9	0	1	3	4	6%
37.0以上	0	1	1	2	3%
合計	11	26	27	64	

【平成30年12月10日(月)～14日(金)】

【体温】



【体温】

	3歳児	4歳児	5歳児	合計	%
36.0以下	5	3	7	15	24%
36.1	0	2	5	7	11%
36.2	0	2	0	2	3%
36.3	0	6	3	9	14%
36.4	2	0	2	4	6%
36.5	0	2	2	4	6%
36.6	3	6	3	12	19%
36.7	0	0	1	1	2%
36.8	1	4	2	7	11%
36.9	0	0	0	0	0%
37.0以上	0	1	1	2	3%
合計	11	26	26	63	

* 36.5°C～37.0°Cの目標体温の幼児は58%である。

* 36.0°C～36.4°Cを低体温の予備軍の幼児は41%である。

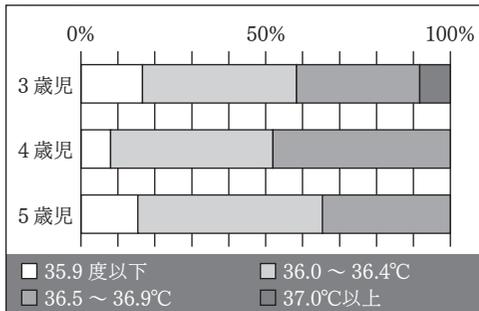
* 35°C台の低体温の幼児もいる。

* 前回より体温が下がる幼児が多く見られたことで、この時期は気温も低く体温が下がっていると捉えた。冬には、より体を温める食材を摂取する必要があると考えた。そこで、保護者に対して、降園時や「お便り」、「保健だより」を活用して、スープや根野菜など、体を温める食材を食べることの効果を啓発した。

* 藤沢⁴⁾は「朝食を抜くと前夜から少なくとも15～16時間は絶食状態になるため、血糖値が下がり、頭の働きが鈍くなり、イライラの原因となったり、スタミナがなくなって無気力、頭が重い、疲れたりするなどいろいろな障害が起こってくる。早寝・早起きの習慣を身に付けさせ、朝食はしっかりと食べる。そして起床から朝食までの時間は30分程度とり、食欲が高められるようにさせたいものである」と言っている。脳が活性化し、集中力がアップするメリットが考えられることを「保健だより」で保護者に伝えた。

【平成31年3月6日(水)～12日(火)】

【体温】



【体温】

	3歳児	4歳児	5歳児	合計	%
36.0以下	3	3	7	13	23%
36.1	2	2	2	6	11%
36.2	0	1	0	1	2%
36.3	0	4	1	5	9%
36.4	2	3	3	8	14%
36.5	1	3	3	7	12%
36.6	1	4	3	8	14%
36.7	1	3	1	5	9%
36.8	1	1	0	2	4%
36.9	0	1	0	1	2%
37.0以上	1	0	0	1	2%
合計	12	25	20	57	

* 36.5°C～37.0°Cの目標体温の幼児は44%である。

* 36.0°C～36.4°Cを低体温の予備軍と低体温の幼児は59%である。

- * 35°C台の低体温の幼児もいるが、少なくなってきた。
- * 3歳児の35°C台が減少した。
- * 4歳児は36.5°C～36.9°Cまでの幼児が41%と多くなった。
- * 35°C台もいるが、全体的には体温が高くなっている。

2. 就寝時間・起床時間・睡眠時間の実態

子どもの理想の平均睡眠時間	
0～3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18歳以上	7～9時間

【出典：アメリカ「国立睡眠財団」(National Sleep Foundation)】⁵⁾

この表を参考に、最低10～13時間は睡眠をとることを保護者に推奨した。

1回目アンケートでは、起床時間だけのアンケートであったので、2回目アンケートでは、起床時間と就寝時間、3回目アンケートでは、起床時間と就寝時間と睡眠時間を調べた。平均睡眠時間は、4歳児と5歳児が10時間以上であったが、3歳児は9時間55分25秒と10時間未満であった。3歳児の睡眠時間が、一番少ないことが分かった。

【平成30年9月4日(月)～8日(金)】

【起床時間】

	6時台が多い 早起き傾向	7時29分までの 早起き傾向	7時30分以降の 遅起き傾向	8時以降の 遅起き傾向	ばらつき がある	計
3歳児	5	0	2	1	3	11
4歳児	12	6	4	0	4	26
5歳児	11	9	4	0	3	27
合計	28	15	10	1	10	64
%	44%	23%	16%	2%	16%	

* 6時台に起床する幼児は
44%である。

* 7時以降に起床する幼児は
56%である。

* 8時以降に起床する幼児が3
歳児に1人いる。

【平成30年12月10日(月)～14日(金)】

【起床時間】

	6時台が多い 早起き傾向	7時29分まで の早起き傾向	7時30分以降 の遅起き傾向	8時以降の 遅起き傾向	ばらつき がある	計
3歳児	4	4	2	1	0	11
4歳児	10	7	7	0	2	26
5歳児	7	11	5	0	3	26
合計	21	22	14	1	5	63
%	33%	35%	22%	2%	8%	

【就寝時間】

	20時まで 早寝傾向	21時まで 早寝傾向	21時以降 遅寝傾向	22時以降 遅寝傾向	ばらつき がある	計
3歳児	2	3	3	3	0	11
4歳児	1	12	8	1	4	26
5歳児	0	11	11	1	3	26
合計	3	26	22	5	7	63
%	5%	41%	35%	8%	11%	

* 6時台に起きている幼児が44%いる

* 7時30分以降の幼児が34%いる

* 21時以降に就寝する幼児が54%で、半分以上の幼児がいる

* 就寝時間が遅くなる理由に、テレビ視聴・ゲームの使用時間などの原因がある

* 睡眠時間が11時間未満の幼児が97%もいる

【睡眠時間】

	11時間以上	10時間台	9時間台	8時間以下	計
3歳児	0	6	5	0	11
4歳児	2	14	10	0	26
5歳児	0	0	0	0	0
合計	2	20	15	0	37
%	5%	54%	41%	0%	

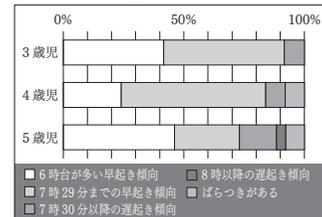
【平均睡眠時間】

	体温	睡眠時間
3歳児	36.3	9 : 55 : 25
4歳児	36.41	10 : 13 : 50
5歳児	36.26	10 : 07 : 58
合計	109	10 : 05 : 45

【起床時間】

	6時台が多い 早起き傾向	7時29分まで の早起き傾向	7時30分以降 の遅起き傾向	8時以降の 遅起き傾向	ばらつき がある	計
3歳児	5	6	1	0	0	12
4歳児	6	15	2	0	2	25
5歳児	12	7	4	1	2	26
合計	23	28	7	1	4	63
%	37%	44%	11%	2%	6%	

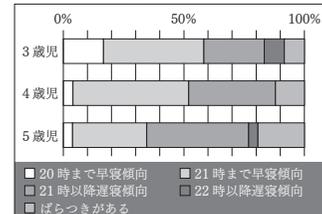
【起床時間】



【就寝時間】

	20時まで 早寝傾向	21時まで 早寝傾向	21時以降 遅寝傾向	22時以降 遅寝傾向	ばらつき がある	計
3歳児	2	5	3	1	1	12
4歳児	1	12	9	0	3	25
5歳児	1	8	11	1	5	26
合計	4	25	23	2	9	63
%	6%	40%	37%	3%	14%	

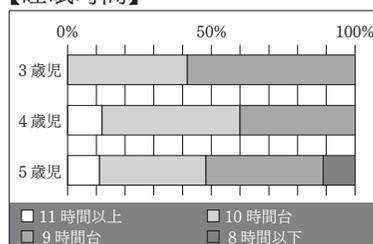
【就寝時間】



【睡眠時間】

	11時間以上	10時間台	9時間台	8時間以下	計
3歳児	0	5	7	0	12
4歳児	3	12	10	0	25
5歳児	3	10	11	3	27
合計	6	27	28	3	64
%	9%	42%	44%	5%	

【睡眠時間】



* 7時29分までに起床する幼児が81%に増えた。

* 就寝時間は早くならない。

* 睡眠時間が11時間台の幼児が9%と少し増えたが、11時間未満の幼児が91%いる。

* 平均睡眠時間が一番少ないのが3歳児で、全員が11時間未満である

* 平均睡眠時間が8時間未満の幼児が、5歳児に5%いる。

* 体温が35℃台の幼児は、睡眠時間10時間未満である。

3. 朝食の摂取と朝食の内容の実態

【平成30年9月4日(月)～8日(金)】

【朝食】

	毎日食べた	週3～4食べた	週1～2食べた	毎日食べてない	合計
3歳児	11	0	0	0	11
4歳児	25	1	0	0	26
5歳児	26	1	0	0	27
合計	62	2	0	0	64
%	97%	3%	0%	0%	

【朝食の内容】

	毎日ごはん	ごはん週3～4	ごはん週1～2	毎日パン	合計
3歳児	2	3	3	3	11
4歳児	2	9	5	10	26
5歳児	2	9	6	10	27
合計	6	21	14	23	64
%	9%	33%	22%	36%	

* 97%の幼児が朝食を摂っている。

* パン食が36%で、ご飯が9%である。

* 週3～4日朝食を摂る幼児が33%で、週1～2日しか朝食を食べていない幼児が22%もいる。

* 毎日おかずを食べている幼児が55%で、毎日おかずなしの幼児が17%いる。

【朝食の内容②】

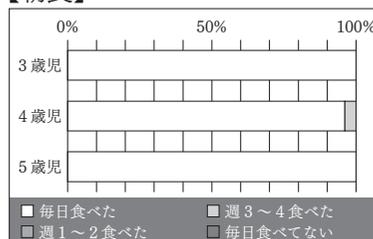
	毎日おかずあり	おかずありが週3～4	おかずありが週1～2	毎日おかずなし	合計
3歳児	6	5	0	0	11
4歳児	16	7	0	3	26
5歳児	14	2	3	8	27
合計	36	14	3	11	64
%	56%	22%	5%	17%	

【平成30年12月10日(月)～14日(金)】

【朝食】

	毎日食べた	週3～4食べた	週1～2食べた	毎日食べてない	合計
3歳児	11	0	0	0	11
4歳児	25	1	0	0	26
5歳児	26	0	0	0	26
合計	62	1	0	0	63
%	98%	2%	0%	0%	

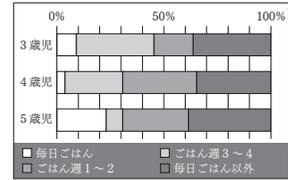
【朝食】



【朝食の内容】

	毎日ごはん	ごはん週3～4	ごはん週1～2	毎日ごはん以外	合計
3歳児	1	4	2	4	11
4歳児	1	7	9	9	26
5歳児	6	2	8	10	26
合計	8	13	19	23	63
%	13%	21%	30%	37%	

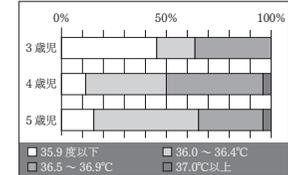
【朝食の内容】



【朝食の内容②】

	毎日おかずあり	おかずありが週3-4	おかずありが週1-2	毎日おかずなし	合計
3歳児	6	1	2	2	11
4歳児	18	4	2	2	26
5歳児	17	3	2	4	26
合計	41	8	6	8	63
%	65%	13%	10%	13%	

【体温】



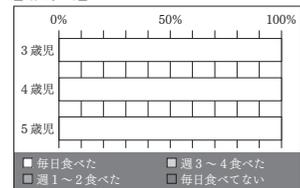
* 毎日朝食を摂らない幼児もいるが、毎日ご飯を食べる幼児と毎日おかずを摂る幼児が増えてきた。

【平成31年3月6日(水)～12日(火)】

【朝食】

	毎日食べた	週3～4食べた	週1～2食べた	毎日食べてない	合計
3歳児	12	0	0	0	12
4歳児	25	0	0	0	25
5歳児	26	0	0	0	26
合計	63	0	0	0	63
%	100%	0%	0%	0%	

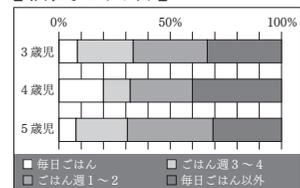
【朝食】



【朝食の内容】

	毎日ごはん	ごはん週3～4	ごはん週1～2	毎日ごはん以外	合計
3歳児	1	3	4	4	12
4歳児	5	3	7	10	25
5歳児	2	6	10	8	26
合計	8	12	21	22	63
%	13%	19%	33%	35%	

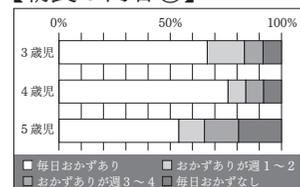
【朝食の内容】



【朝食の内容②】

	毎日おかずあり	おかずありが週3-4	おかずありが週1-2	毎日おかずなし	合計
3歳児	8	2	1	1	12
4歳児	19	2	2	2	25
5歳児	14	3	4	5	26
合計	41	7	7	8	63
%	65%	11%	11%	13%	

【朝食の内容②】



- * 今回のアンケートでは、全員が朝食を摂って登園してくるようになった。
- * パン食とごはんのどちらかを摂る幼児は前回と同数である。

4. 保護者への啓発

(1) 1回目アンケート後の保健だよりで、保護者に結果を知らせる。内容は次のようである。

2018年度 生活習慣アンケート まとめ
【体温】 ★5日間の平均体温を算出し、比較しました。

	1回目が高い	2回目が高い	3回目が高い	同じ
3歳児	4	2	2	3
4歳児	11	4	4	6
5歳児	14	4	6	2

・体温が気温に影響される子どもが多く、冬の体温の低さが目立った。

【就寝時間】 ★早寝：21時までで就寝している 遅寝：21時以降に就寝している
ばらつきがある：就寝時間に1時間以上の差がある場合
改善された：遅寝傾向の子どもが前回より早くなった場合も含む
遅くなった：早寝傾向の幼児が前回より遅くなった場合も含む

	改善された	初めから早寝	遅寝のまま	遅寝からばらついた	ばらついていたり遅くなった	遅寝になった
3歳児	1	6	3	1	0	0
4歳児	4	8	3	1	1	4
5歳児	3	6	11	1	1	4

・生活リズムが定着している子どもが多く、3、4歳児では早寝の子どもが多いが、遅寝で定着している子どももいる。
・5歳児では、就寝時間が遅寝で定着している子どもが多い。

【起床時間】 ★早起き：7時30分まで 遅起き：7時30分以降
ばらつきがある：起床時間に1時間以上の差がある場合
改善された：遅起き傾向の子どもが前回より早くなった場合も含む
遅くなった：早起き傾向の幼児が前回より遅くなった場合も含む

	改善された	初めから早起き	遅起きのまま	遅起きからばらついた	ばらついていたり遅くなった	遅くなった
3歳児	4	7	0	0	0	0
4歳児	8	12	0	0	1	4
5歳児	9	10	2	2	1	1

・早起き傾向の子どもが多い。
・5歳児で若干遅起きにもなる子どもがいる。

【睡眠時間】 ★5日間の平均睡眠時間を算出し、比較しました。

	増えた	減った
3歳児	5	6
4歳児	13	12
5歳児	10	16

・3、4歳児では睡眠時間が増えた幼児、減った幼児が大体同じ人数いる。
・5歳児で睡眠時間が減った幼児が約60%いる。

【朝食】 ★5日間の朝食でごはんを食べた日数を2日以上を少ない、3日以上を多いとし、比較しました。

	白ごはんが増えた	白ごはんが多いまま	白ごはんが少ないまま	白ごはんが減った
3歳児	1	4	4	2
4歳児	6	3	12	4
5歳児	7	5	8	6

・3歳児の朝食は、ごはん、パン食の子どもが、ほぼ同じ人数いる。
・4、5歳児では、パン食の子どもが多い。

★生活習慣アンケートの結果から★

3回にわたって保護者の皆様にご協力いただき、子ども達の生活習慣の把握について調査を行いました。その結果から見えてきた課題を各学年ごとにとまとめてみました。幼児期の生活習慣の定着は、これからの小学校、中学校生活に大きな影響を与えます。幼児期から睡眠時間が短く、夜まで起きていたり、とどろん就寝時間が遅くなっていきます。上の赤ちゃん、お姉ちゃんと同じ時間に寝る、「子どもが眠くなったら寝る、ではなく、子どもは8時半までにお布団に入る!」を目指して、お家の方から誘い掛けたいと思います。

【5歳児】
体温は冬に35°C台になる幼児もいましたが、比較的安定している傾向にあります。
睡眠時間では、就寝時間が遅い子どもが多く、生活リズムが乱れがちです。一方、起床時間が早いための睡眠時間が少なくなっています。睡眠時間が短く4月からの小学校での授業に集中できないこともあります。また、子ども達安心して小学校生活を過ごせるように朝は、7時まで起きるようにしましょう。

【4歳児】
体温は、気候に影響を受けやすい子どもが多く見られます。冬に体温が下がる子どもには、食べ物から体温をあげるようにしましょう。特に朝食でパン食よりごはんの方が体温が上がります。できるだけ朝食にごはん食を勧めましょう。
睡眠では、早寝・早起きが定着している子どもはたくさんいます。この調子でお家の方から決まった起床時間、就寝時間に声掛け、環境を整えていただきたいと思います。

【3歳児】
体温は、冬に体温が35°C台の子どもが多く見られます。体温が下がりがちな子どもは、4歳児と同様、朝食にごはん食を勧めましょう。
睡眠では、遅起き傾向の幼児もいますが、起床時間が少し早くなるなど、改善傾向にあり、全員が早起き傾向に向かっています。ただし、遅寝で定着している幼児も多く、睡眠時間の少なさを改善して欲しいです。遅寝をしている子どもでも少しずつ早寝の時間を短くし、早く就寝できるようにしましょう。

(2) 最終号として、保護者に結果を知らせる。内容は次のようである。

元気アップだより～最終号～

2年間に渡り、行ってきた生活習慣調査も最後となりました。保護者の方には朝の忙しい時間にご協力いただき、本当にありがとうございました。
最終号となった今回の調査から、子供たちがより元気に幼稚園生活を過ごすことができる方法をお伝えしたいと思います。

【就寝時刻】

3歳児：21時までで50%以上で寝、ばらつきが減った
4歳児：21時台が増えたが、ばらつきが減り、10時台も減った
5歳児：22時台がなくなり、ばらつきが減少、全園児において、ばらつきが減り、就寝時刻が安定してきた

【起床時刻】

3歳児：6時台が増え早起き傾向が増えている
4歳児：6時台が減っているが、早起き傾向の人数は変わりがなし
5歳児：6時台が減っているが早起き傾向が増えている
※目が覚める時間が遅くなったせいで、6時台が減っているが早起き傾向は増えている

【睡眠時間】

3歳児：11時台が増え、8時台が増えた
4歳児：10時台が増え、9時台が増えた
5歳児：11時台が増えた
※3、4歳児で睡眠時間が増えているが、5歳児で減少している

【体温】

3歳児：前回より平均体温は下がった
36.5～36.9°Cが減った
4、5歳児：35°C台が増えた
※寒くなり、全体的に体温が下がる傾向にあるより意識して睡眠時間を多めにとり、温かい食べ物を食べ体温が上がるようにしてもらいたい

【朝食の有無】

【朝食の内容(主食の内容)】

【朝食の内容(おかずの有無)】

【朝食】
前園に引き続き毎朝ごはん食べてきている
主食：白ごはんが全園児において増えた
おかずの有無：3、4歳児で増えた
※子供の食費が安い場合もありますが、お家の方は毎朝ごはんの準備をしていただいていることがわかりました

今回の結果から、お家の方のご協力のおかげで子供たちの生活リズムを整えています。睡眠時間が短くても一見子供たちは元気に見える。しかし、睡眠時間の短い子供は集中力がなかったり、あくびが出たりするなど、お話を聞くことが苦手な場合が多く見られます。お家の方の思っている以上に子供たちの睡眠時間は大切で、これからも早く寝るなど意識して生活リズムを整えていただければと思います。

(3) 保護者アンケートで要望を聞き、それに対して幼稚園より感想・指導を伝えた。

【睡眠・午睡について】（保護者より）

- ・幼稚園で外あそびの時間をしっかりとってもらっているので、帰ってお昼寝をしていました。3歳はまだお昼寝の時間が必要なことが多いため、もう少し体力がついてきたら、お昼寝がなく夜早く寝てくれると思います。しかし、早寝早起きのリズムは意識しながら日中の過ごし方を考えていきたいと思いました。
- ・生活習慣調査をする事によって、朝ごはんは色々な食材を食べて欲しいと思うようになり、夕方どうしても寝てしまい、夜寝るのが遅くなりますが、早く寝かしたいと布団に入る時間が早くなりました。
- ・幼稚園に通い出してから、体力がついたと思います。以前はまだまだ午睡をしていたので、今は早寝早起きの習慣が身に付き、リズムができてよかったと思っています。
- ・本人の習い事、兄弟の習い事の時間の関係でなかなか8時台に就寝することができずにいます。幼稚園から帰って疲れているのか、30分～1時間寝ています。ここ最近寝ない日もありますが、小学生になった時、いつも寝ている時間（授業中）に寝てしまうのではないかと心配しています。

《睡眠時間について》（幼稚園より）

幼児期は、特に体力・睡眠時間の個人差は大きいです。今回の調査では、午睡の時間は考慮しませんでした。夜の睡眠時間は少ない傾向にあると感じました。家庭の事情で遅くなる傾向にあるかもしれませんが、幼児期の早寝傾向を身に付けることは、これから生活するうえで大変重要です。小学校の養護教諭の先生によると、授業中に「しんどい」と訴えてくる児童のほとんどが前日の就寝時間が遅い傾向にあるようです。これからも健康に学校生活が過ごせるように、お家の方には、早寝＝幼児期は8時にはいつでも寝られる環境作りを心掛けていただきたいです。

《午睡について》（幼稚園より）

特に3歳児は、午睡が必要な場合が多いです。就寝時間に影響がない様に子供の体力に合わせながら、午睡の時間をとりましょう。5歳児は午睡をせず、夜ぐっすり寝るリズムになるように、午睡の時間を短くしていきましょう。

【生活について】（保護者より）

- ・来年度もぜひリズムジャンプを取り入れてもらえたらな…と思います。
- ・リズムジャンプは親子で楽しめたと思います。
- ・うんていや鉄棒など、サーキット遊びでみんなが上手にできていることに驚きました。そして感動です。上の子の時よりもたくさん取り入れてくれているように感じています。たくさんチャレンジしているからか、小学校での体育も楽しみにしていて、自信につながっています。
- ・できるだけ外遊びをさせて欲しい。

- ・できるだけ外で動き回ってほしいです。なかなか外に連れ出すことが難しくて。
- ・体調は崩しやすいですが、少しでも体を動かしてあげたらと思います。
- ・たくさん外遊びもしてもらっていて、園庭開放も大好きなのでありがたいと思っています。
- ・雨が降っていない限り、毎日少しでも外遊びする時間を取ってもらえるといいなあと思います。
- ・各部屋に加湿器を設置できればいいと思います。効果はわかりませんが。
- ・習慣になっている指吸をなかなかやめれないので、上手にやめれたらなと思っています。

《保育室の環境について》（幼稚園より）

幼稚園では、各保育室に加湿器を一台設置しています。暖房機器はエアコンを使用しています。また、空気の入替えも頻繁に行っていきたいと思っています。

《指吸について》（幼稚園より）

指吸を行う子供の多くがもっと甘えたい気持ちを持っていることがあります。指吸を叱ったりしないでください。もし、寝る時に指吸をしている場合、「手を繋いで寝よっか」や日中の指吸には手を使うようお願い事や遊びを提案してみてください。幼稚園で子供たちはたくさん頑張っています。お家の方が思っている以上にまだまだ甘えたい気持ちでいっぱいなので、たくさんのスキンシップをしてみてください。

【食事について】（保護者より）

- ・ごはんを勧めはするものの、娘は朝パンがいいと…日々パン食続いております。腹持ち本人は大丈夫といっていますが、日中どうかなと若干気にはなります。
- ・野菜は少しずつですが食べれるようになってきました。（アレルギーのこともあると思いますが）少しでも牛乳を幼稚園でも飲めたら…と思いました。

（幼稚園より）

朝ごはんを食べて登園することが一番です。これから大きくなった時、部活動などで体を作ることを目指した時の参考にしていただければと思っています。できれば、今からでも温かい食べ物を取り入れてもらえればと思います。

【体温・服装について】（保護者より）

- ・朝一番の体温が低い。早寝は心掛けてはいるつもり。朝ごはんもしっかり食べるし、体力もあると思う。
- ・寒い時期の外遊びは上着なしで寒くないかな？と気になります。
- ・冬場は寒いので、外で遊んだ後汗をかいていたりしたら、汗を拭くようにと声掛けなど、汗を拭く習慣をつけてもらえると嬉しいです。

（幼稚園より）

- ・朝の体温が低い場合、体はまだ寝ている状態の可能性があります。子供にとっては睡眠が足りていないのかもしれないので、もう少し就寝時間を早めに行ってみましょう。

- ・子供たちは寒さの中でも元気いっぱいほっぺを真っ赤にして遊んでいます。大人から見ると寒く感じますが、寒さに負けないように薄着で大丈夫だと思います。普段は①下着 ②トレーナー（長袖シャツ） ③スモックのみで大丈夫です。お部屋の中も暖房を使っていますので厚着にならないようにしましょう。

(4) 幼稚園内に掲示して保護者に啓発した



【毎月保健指導を行った時、使用した教材を掲示し、幼児が実際に触れられるようにした】 【靴の選び方】 【足の裏の型押し】



【元気アップだより(保健だより)を掲示する】 【夏休みの「生活習慣カレンダー」。就寝時間を8時、起床時間を7時と目標を設定し、家庭で記入】

5. 教師と保護者の連携

(1) 教師の指導意識の明確化

幼稚園教育は、「環境を通して行うこと」「幼児の主体的な活動」は継承されており、教師が幼児の特性を理解し、幼児とともによりよい教育環境を創造するよう努めていく必要があることには変わりはない。このことを踏まえて、「体を動かす遊びプラン」の実践事例から自己発揮できる幼児を育てる運動遊びを、新幼稚園教育要領で示された『育てたい資質・能力』³⁾を意識して保育できる教師の育成を目的とした。実際の保育の中で、『幼稚園教育において育みたい資質・能力』⁶⁾や『幼児期の終わりまでに育てほしい10の姿』⁷⁾を教師がどのように捉え理解し、学年(3歳児・4歳児・5歳児)の「体を動かす遊びプラン」を作成し実践・検証した。

研究の内容として、アンケート実施による幼児・保護者の実態把握、心と体が弾む運動遊びの計画、教材研究、保育の展開、研究保育の実施、カンファレンス、事例検討、生活習慣や低体温の実態把握及び保護者への啓発、地域への発信、ドキュメンテーションの活用とした。

(2) 家庭との連携を重視

当園の園児は、登園後に身支度を終え戸外遊びの時間頃になると元気に活動する姿が見られるが、登園時間に間に合わない、朝の機嫌が悪い、体が十分に動く準備が整っていない様子も見られる。

そこで、幼児の生活状況や体の調子を知り、より元気に過ごすことができる生活習慣や体調管理について、家庭との連携を願って調査を実施した。その結果、家庭での生活を見直すことをきっかけに、保護者と教師の信頼関係が深まり、またアンケートについて教師間で情報を共有することで課題のかいけつにつながり、質の高い幼稚園教育の構築につながった。また保護者はアンケートを通して我が子の生活を見直し問題に気付き家庭生活を見直す中で、子育てに自信を持ち成長に手ごたえを感じ、保護者と教師での連携が、A幼稚園の教育をさらに質の高いものにしていくことができた。

III まとめ

この調査の結果から、起床時間については啓発後すぐに改善が見られたため、就寝時間に課題があると考えられた。テレビ視聴・ゲームの使用時間・兄弟姉妹の塾等の送迎・3歳児の午睡など、家庭環境から各家庭の課題への啓発の必要性も見えてきた。また、2018年度幼稚園3歳児保育が始まり、今年度の4歳児は、進級児と新入園児が在籍している。4回目の調査で、午後9時までに寝る早寝傾向の進級園児が64%に対し、新入園児は33%と生活習慣の定着に違いが見られた。また、幼児の理想的な睡眠時間は10時間30分～11時間であるが、体温が35℃台の幼児は、全員が9時間以下と睡眠時間が大幅に少ないことが分かった。

野井⁸⁾は、北海道、山形、東京、兵庫、徳島、沖縄など、日本の各地で調査をし、中にはへき地と呼ばれている学校や保育園もあったが、日本の幼児の体温は、どの地域でも大体同じレベルであることを「ここがおかしい!? こどものからだ」に示した。つまり北だからといって寒さに強いとか、南だからといって暑さに強いということもないし、都会だからとかの違いもないということがわかってきた。それらの調査結果は、いずれも過去の調査結果と比べると低い体温水準であった。

2回目の調査結果は、前回より体温が下がる幼児が多く見られたため、冬の気温により体温が下がっているのではないかと予想し、冬には、より体の温まる食べ物を摂取することが必要ではないかと考えた。降園時などに保護者にも、スープなど、温かい食べ物を食べることを効果を直接啓発した。併せて脳が活性化し、集中力がアップするメリットが考えられる米飯も推奨した。

今回の取組で園児が変わったと思う点は、教師が体を動かすことを促していく中で、積極的に体を動かし運動遊びを楽しむようになってきた。とくに、固定遊具の使い方を指導提案したことは効果的であった。また夏休みに「生活習慣カレンダー」を作成したことで、色を塗った

いから早く寝るなど、幼児自ら早く寝ようという気持ちを持つようになったことをきっかけに、習慣になってくれることを願っている。

また苦勞した点は、保護者に啓発して理解を得るにはどう伝えていけばよいか、ということであった。「兄や姉がいるから」「もう生活リズムができているから」などの理由で、21時までに寝させようとならない保護者がへの啓発をどうすればよいか、就学に向けての生活リズムの改善について伝わらなかった家庭が少数であるがあったことも事実である。

この取り組みを通して、教職員は今後も継続していきたい、改善していきたいと考えている。その内容は次のとおりである。

- ・「体を動かす遊びプラン」を継続していきたい。
- ・今回の体温調査から就寝時間が遅い傾向にある原因の一つにスマートフォンやゲームの影響が考えられる（寝ていると思っていたら、こっそりゲームをしていた子がいた、子供の会話の中で依存に近い状態であった）ため、使用方法について啓発を行っていきたい。しかし、これからますますパソコンが普及し、近い将来教育現場（授業）にもパソコンが必要となることが考えられるため、子供に対してどのように啓発していけばよいか、研究が必要であると感じている。
- ・来年度は、まず“家族でルールを作ろう・守ろう”を啓発していきたい。

本実践では、保護者に対して、様々な啓発を行うことで、保護者の今までの意識がどうであったか気付いてもらう機会にもなった。また、様々な情報を発信することで、保護者が我が子の健康に不安を持った時に、教師や養護教諭に相談しやすい環境づくりにもなった。様々な機会を生かした保護者に対する幼稚園からの働きかけは、園児の成長発達をより好ましく促すだけでなく、保護者の子育てに対する意識をも大きく変えていくことが大きな成果であった。さらに、幼児を育てていく日々の取り組みの中で、幼稚園と保護者の絆がより太く、強くなったのも成果としたい。

園児の生活の現状を把握し、課題や問題を職員で共通理解し解決を探り、それを踏まえて教育保育につなげていく姿勢を持てる教師の指導意識の育成につなげていけることがこの研究を通してわかった。

この成果を受け、幼稚園と保護者の連携の中で、一人一人の基本的な生活習慣をそれぞれの生活スタイル、生育環境にも着目してよりきめ細かく観察・分析し、一人一人の園児にあった成長環境づくりにつなげていきたいと願っている。今後の課題としたい。

参考文献・資料

- 1) 「指導計画から見た幼児期の健康と体力～実践例からの一考察～」植山佐智子 2018年
- 2) 「子どもの心と体を育てる食事学」藤沢良和 2002年

- 3) 「こどもの健康と救急」 広島市安佐南区 桑原医院
- 4) 「子どもの心と体を育てる食事学」 藤沢良和 2002年
- 5) 「子どもの理想の平均睡眠時間」 アメリカ「国立睡眠財団」(National Sleep Foundation)
- 6) 平成30年度改訂幼稚園教育要領 文部科学省
- 7) 平成30年度改訂幼稚園教育要領 文部科学省
- 8) 「ここがおかしい！？こどものからだ」 野井真吾 芽ばえ社 2007年