

はじめに

早稲田大学大学院 教授（医学博士）

前橋 明

本書の著者「門倉洋輔」氏は、早稲田大学人間科学部、大学院人間科学研究科を卒業・修了され、「子どもの健康福祉学」を専門に、修士号を取得されました。そして、教育経験を積みながら、専門学会での研究成果発表を経て、このたび、「幼児と健康」の執筆に着手されました。専門学会では、日本食育学会、日本レジャー・レクリエーション学会、国際幼児体育学会において発表を重ね、また、幼児の健康づくりセミナーにも積極的に参加され、幼児期からの健康づくりの知識を深める努力もされています。それも、幼児期の健康教育を大切にされながら歩んでこられ、今後も精力的に研究・教育・支援活動を続けようとされています。

「門倉洋輔」氏は、明朗で、与えられた課題や仕事に対しては一生懸命に努力することから、学生や子どもたちからだけでなく、同僚からも強い信頼があります。研究では、まじめな態度で望み、常に努力をし、あわせて、まわりに気を配る心優しい人柄です。

また、本書で取り上げた内容は、「保育における領域『健康』の概要」から始まり、「子どもの健康づくりと生活リズム」、「幼児期の健康に関する問題」、「幼児期における適切なメディアとの関わり方」、「子どもの発育・発達」、「子どもの生理的機能の発達」、「体力・運動能力の獲得」、「安全の指導」、「0～2歳児の身辺自立と生活習慣の形成」、「0～2歳児のあそび」、「3～5歳児の身辺自立と生活習慣の獲得」、「3～5歳児のあそび」、「親子体操のすすめ」、「運動あそびにおける保育者の役割」、「運動あそびへの意欲づくり」、「行事と自然体験」、「食育」、「保育計画と指導案」の、計18章の健康理論と健康づくり実践から構成されています。

このような背景をもとに完成された本書は、大学や短期大学、専門学校などにおいて、保育や幼児教育、福祉を専門とする学生のみなさんと先生方の勉学や生活に活かされていくものと、信じております。

2024 年 1 月吉日

幼児と健康

目 次

はじめに	前橋 明	i
------	------	---

第1章 保育における領域「健康」の概要	門倉洋輔	1
---------------------	------	---

1. 健康の定義 1
2. 健康、安全で幸福な生活 2
3. 領域 2
4. ねらい 3
5. 育みたい資質・能力 3
6. 幼児期の終わりまでに育ってほしい姿 4
7. 乳児保育の「健やかに伸び伸びと育つ」のねらいおよび内容 6
8. 1歳以上3歳未満児の保育における領域「健康」のねらいおよび内容 8
9. 3歳以上児の保育における領域「健康」のねらい、および内容 10

第2章 子どもの健康づくりと生活リズム	宮本雄司	15
---------------------	------	----

1. 生活リズム 15
2. 休養 16
3. 栄養 21
4. 運動 23

第3章 幼児期の健康に関する問題	板口真吾	29
------------------	------	----

1. 遅寝遅起き、睡眠不足 29
2. 朝食の欠食と栄養不足 31
3. 運動不足と外あそびの減少 32

第4章 幼児期におけるメディアとの適切な関わり方	五味葉子	35
--------------------------	------	----

1. メディア視聴時間の増加による影響 35
2. 生活リズムの良い（早寝・早起・10時間以上の睡眠時間を確保している）幼児の動画視聴の特徴 38

3. 動画視聴時間別にみた幼児の生活習慣と体力・運動能力	40
------------------------------	----

第5章 子どもの発育・発達……………前橋 明…45

1. 乳児期の発育・発達と運動	45
2. 発達の順序性と幼児期の運動	46
3. 言葉の意味：「どうもありがとう」について	47
4. 子ども理解とごっこ	48
5. 言葉の理解	52
6. 心理的発達と大人の理解	52
7. からだの発育・発達理解	53

第6章 子どもの生理的機能の発達……………照屋真紀…59

1. 睡眠パターン	59
2. 排 尿	60
3. 視機能	60
4. バイタル	61
5. 脳機能	63

第7章 体力・運動能力の獲得……………廣瀬 団…65

1. なぜ、今、幼児体育が必要なのか	65
2. 幼児体育とは	66
3. 幼児体育のねらい	66
4. 幼児体育の指導領域	67
5. 体 力	72
6. 測定評価のねらい	74
7. 反 射	78
8. 運動動作の発達	83

第8章 安全の指導……………吉村真由美…87

1. ケガ・事故の実態 87
2. 保育における安全指導とあそびのルール 89
3. リスクとハザード 93
4. 最新の事故情報と科学的視点に基づく事故予防 93

第9章 0～2歳児の身辺自立と生活習慣の形成……………山梨みほ…97

1. 0歳から3歳未満児の発達および留意事項 97
2. 食 事 99
3. 睡 眠 100
4. 身辺自立と着脱 102
5. 排 泄 103
6. 挨拶の時期の目安 104
7. 乳児期の清潔について 105
8. 乳児の手洗いや口腔内の清潔 105
9. 愛着の大切さ 106
10. 新学期、進級児・入園児への対応 107
11. 健康的な保育環境 107
12. 散 歩 108
13. 家族支援 109
14. 職員間の連携・協働と実施体制 110
15. 子どもの育ちを理解・既往歴や体質の把握と流行する感染症の把握

110

第10章 0～2歳児のあそび……………藤田倫子…112

1. 子どものセルフケア 112
2. おもちゃとあそび 115
3. 自然とともに 116
4. あそびの実践 116

第 11 章 3～5 歳児の身辺自立と生活習慣の獲得 …………… 笹井美佐…122

1. 幼児の生活習慣とは 122
2. 食事の習慣 123
3. 睡眠の習慣 127
4. 排泄の習慣 129
5. 衣服の着脱 131
6. 清潔の習慣 132

第 12 章 3～5 歳児のあそび …………… 野村卓哉…135

1. 幼児期の健康づくりとしての運動とあそび 135
2. 子どもたちの運動不足が引き起こす問題 136
3. 幼児期における運動とあそびの多様性 138
4. 子どもの成長と発達における保護者・保育者・教育者の役割 140

第 13 章 親子体操のすすめ …………… 廣瀬 団…144

第 14 章 運動あそびにおける保育者の役割 …………… 範 衍麗…159

1. 子どもが自らからだを動かす機会を用意することの必要性 159
2. 子どもが自らからだを動かす機会を用意するための工夫 163
3. 戸外に興味や関心が向くような環境構成 165

第 15 章 運動あそびへの意欲づくり …………… 門倉雄一郎…170

1. 2 種類の動機づけ（モチベーション） 170
2. 生まれもった内発的動機づけ 171
3. 幼児期のあそびと内発的動機づけ 172
4. 内発的動機づけの特性① 172
5. 内発的動機づけの特性② 174
6. アンダーマイニングされない報酬 175
7. 「内発的動機づけ」の観点を取り入れた運動あそびへの意欲づくり 176

第 16 章 行事と自然体験 加納拓朗…178

1. 自然あそびの重要性 178
2. 行事における自然あそび 180
3. 日常における自然あそび 181
4. 自然あそびにおける危険性・留意点 183

第 17 章 食育 若林仁子…185

1. 食育とは 185
2. 季節ごとの食育 193
3. 食育実施例 195

第 18 章 保育計画と指導案 鵜飼真理子…202

1. 計画の基本的な考え方 202
2. 計画の種類 204
3. 教育・保育内容 207
4. 振り返りの重要性 209

おわりに..... 門倉洋輔…214