

まえがき

わが国では、子どもたちの学力低下や体力低下、心の問題の顕在化が顕著となり、各方面でその対策が論じられ、保育・教育現場では悪戦苦闘しています。子どもたちの脳・自律神経の機能低下、不登校や引きこもりに加えて、非行・少年犯罪などの問題も顕在化しており、それらの問題の背景には、幼少児期からの「生活リズムの乱れ」や「運動不足」「親子のきずなの乏しさ」が見受けられ、心配しています。子どもたちが抱える様々な問題も、その生活実態を分析すると、幼少児期からの「生活習慣の悪さとそのリズムの乱れ」や「家族のコミュニケーションの弱さ」が原因となっていることに気づきます。

結局、子どもたちの睡眠リズムが乱れると、摂食のリズムが崩れて朝食の欠食・排便のなさへとつながっていきます。その結果、朝からねむけやだるさを訴えて午前中の活動力が低下し、自律神経の働きが悪くなって昼夜の体温リズムが乱れてきます。そして、ホルモンリズムが乱れて体調不良になり、さらに、精神不安定に陥りやすくなって、行き着くところ、学力低下、体力低下、心の問題を抱える子どもたちが増えてきたというわけです。

それらの問題の改善には、ズバリ言って、大人たちがもっと真剣に「乳幼児期からの子ども本来の健康的な生活」を大切にしていけることが重要です。

- (1) 夜型の生活を送らせていては、子どもたちが朝から眠気やだるさを訴えるのは当然です。
- (2) 睡眠不足だと、注意集中ができず、また、朝食を欠食させているとイライラ感が高まるのは当たり前です。保育中や授業中にじっとしてられず、歩き回っても仕方ありません。
- (3) 幼いときから、保護者から離れての生活が多いと、愛情に飢えるのもわ

かります。親の方も、子どもから離れすぎると、愛情が維持できなくなり、子を愛おしく思えなくなっていくます。

(4) 便利さや時間の効率性を重視するあまり、徒歩通園から車通園に変え、親子のふれあいや歩くという運動量確保の時間が減っていき、コミュニケーションが少なくなり、体力低下や外界環境に対する適応力が低下していきます。

(5) テレビやビデオの過度な使いすぎも、対人関係能力や言葉の発達を遅らせ、コミュニケーションのとれない子どもにしていきます。また、距離感が育たず、空間認知能力の低い子にもしていきます。こうなると、ケガや事故が多くなるでしょう。さらに、午後の運動あそびの減少、ゲームの実施やテレビ視聴の激増は、生活リズムの調整をできなくしています。

それらの点を改善していかないと、わが国の子どもたちの学力向上や体力強化は、決して図れないでしょう。しかも、キレル子どもや問題行動をとる子どもが現れても不思議ではありません。ここは、腰を据えて、乳幼児期からの生活リズムの確立と、親と子のふれあいがしっかりもてて、かつ、身体的にも、知的面にも良いことを努めて実践していかねばならないでしょう。

本書の編集にあたり、多大なるご協力をいただきました、大学教育出版の佐藤 守氏ならびに佐藤宏計様、安田 愛様に心より御礼を申し上げます。

2007年4月

早稲田大学 人間科学学術院
教授／医学博士 前橋 明

乳幼児の健康 第3版

目次

まえがき	前橋 明	i
------------	------	---

————— [第1部 健康の基礎理論] —————

第1章 健康とは	前橋 明	2
1. 健康とは		2
2. 体力とフィットネスおよびウェルネス		2
3. ヘルスプロモーション		3
4. 健康と運動		4
5. 健康とライフステージ		5
6. 健康と体力		7
第2章 子どもの心身の発達と心の健康	前橋 明・石井浩子	9
1. 幼児の心身の発達		10
(1) 幼児期の全体的特性	10	
(2) 心の発達	11	
(3) 身体発育・運動機能の発達	12	
(4) 健康のためのあそびと運動	16	
2. 幼児の精神発達特性		17
(1) 知覚	17	
(2) 記憶	19	
(3) 言語	19	
(4) 思考	22	
(5) 情緒	23	
3. 幼児の心の健康		24
(1) 近年の子どもの抱える心の問題	25	
(2) 心の健康を願っての提案	25	

第3章 子どものからだの発達	岩城淳子	28
1. からだの発育・発達		28
(1) 発育の一般的経過	28	
(2) 体型・体格	32	
(3) 骨格・歯	33	
2. 生理機能の発達		34
(1) 呼吸・循環機能	34	
(2) 消化・排泄機能	35	
(3) 体温調節機能	36	
(4) 睡眠機能	36	
第4章 基本的な生活習慣の形成	佐野裕子	38
1. 基本的な生活習慣とは		38
(1) 基本的な生活習慣形成の意義	38	
(2) 基本的な生活習慣形成の過程	39	
2. 食事の習慣と自立		40
(1) 食事の自立	40	
(2) 食欲を育てる	44	
(3) 味覚を育てる	45	
(4) 食生活の安全性	45	
(5) 給食と弁当	46	
3. 睡眠の習慣と自立		47
(1) 規則正しい就寝・起床	47	
(2) 寝る子は育つ	49	
(3) 午睡	49	
4. 排泄の習慣と自立		50
(1) 排泄の自立	50	
(2) 言葉による排泄訓練	52	
(3) 幼稚園・保育所での排泄	52	
5. 清潔の習慣と自立		54
(1) 清潔の自立	54	
(2) 幼稚園・保育所での清潔の習慣	54	

6. 着脱の習慣と自立	55
(1) 着衣の自立	55
(2) 衣服の着脱と整理・整頓	56
(3) 幼稚園・保育所での着脱の習慣	56
7. 健康増進に関する習慣	58
(1) 子どもは風の子	58
(2) 薄着	59
(3) 裸・素足	59
(4) 乾布摩擦	60
(5) 幼稚園・保育所が担う健康増進の役割	60
第5章 子どものあそびと運動あそび	泉 秀生 63
1. 子どもにとってあそびとは何か	63
(1) あそびとは	63
(2) 子どものあそび	63
2. あそびで得られる力	65
(1) 身体的能力・精神的能力・社会的能力	65
(2) 運動あそび・体育あそびで得られる力	66
3. 季節のあそびと伝承あそび	69
(1) 季節のあそび	69
(2) 伝承あそび	72
4. 近年の子どものあそびとその課題	73
(1) 時間・空間・仲間の不足	73
(2) 気をつけるべき内容	74
第6章 安全管理と安全教育	森田陽子 76
1. 安全教育の必要性	76
(1) 園の建物内・園具における安全確保	77
(2) 望まれる安全管理方法	78
2. 子どもの発達と事故	79
(1) 園庭・運動場における安全の確保	79
(2) 運動中の注意	79

(3) 動線への注意	80
3. 安全教育と安全能力	82
4. 交通安全教育	83
(1) 交通事故の原因	83
(2) 幼児の交通事故の特徴	83
(3) 交通安全の学習	84
5. 防災訓練	85
(1) 非常時の指導	85
(2) 防災訓練	86
(3) 避難方法	87
(4) 避難時の持ち物	89
(5) 救急箱に入れておくもの	89

————— [第2部 近年の子どもの抱える問題とその対策] —————

第1章 乳幼児期の睡眠と生活リズム	前橋 明・松尾瑞穂	92
1. 生活リズムと生体リズム		92
2. 遅寝・睡眠不足の子どもたち		93
3. 増える体温異常		94
4. 乳児期から始まっている脳機能のかく乱		96
5. 生活リズム改善への提案		96
6. 都市の子ども、山間の子ども、島の子ども、 ともに生活状況が夜型化!		98
第2章 幼児の健康と栄養・朝の排便	前橋 明	105
1. 最近の子どもの朝食状況と排便		105
2. コミュニケーションづくりの食卓		107

3. 肥 満	107
4. おやつと夜食	109
5. 心の居場所づくりを大切に 一心のこもった料理で、家族のきずなを深めよう	110
6. 夜食を食べないための工夫	112
7. 幼児の食行動と食事のチェック	113
第3章 幼児の運動やあそび	前橋 明 116
1. 心地よい空間	116
2. 運動スキルの伝達とガキ大将	117
3. 紫外線と戸外あそび	118
4. 正しい姿勢	119
5. ケガと体力	121
6. 子どもにとっての安全なあそび場	122
7. 運動量の確保	124
8. 徒歩通園	128
9. 子どもの「運動やあそび」の重要性への理解	129
10. テレビゲーム	131
第4章 「キレル」子どもとその生活	前橋 明 133
1. 「キレル」子どもの増加	133
2. 24時間活動する社会の子どもたちへの影響	134
3. 「キレル」子どもと食生活	136
4. 「キレル」子どもと運動	136
5. キれない食事	139

第5章	ふれあいの大切さ・命の重み	140
1.	命の重み	笹井美佐 140
2.	責任感とお手伝い	前橋 明 143
第6章	生命力の低下と今後の方向	前橋 明 145
1.	親子ふれあい体操と親子クッキングのススメ	146
2.	育つ寝つきのよい子 —寝つきをよくするためには—	148
3.	外あそびで治る夜型(遅寝遅起き)のリズム	149
4.	生活リズム改善へ向けての 日中のあそびや運動に集中する知恵	151
5.	旬の食べ物・四季のあそびを大切に	152
6.	子どもの生活と疲労症状—研究知見の紹介—	153
7.	一点突破・全面改善のための知恵	155
第7章	まとめ	
	食べて、動いて、よく寝よう！	
	— 学力低下、体力低下、心の問題に歯止めをかける 生活リズム向上戦略—	前橋 明 156
1.	近年の子どもたちが抱える3つの問題	156
(1)	睡眠リズムの乱れ	156
(2)	摂食リズムの乱れ	156
(3)	運動不足	157
2.	睡眠・食事・運動を軽視して、 生活リズムを大切にしなかったら、どうなる？	157
3.	正しい生活リズムが身につく3つの法則 —食べて、動いて、よく寝よう—	158

- 4. すくすく生活習慣チェックシート 159
- 5. 生活リズム向上大作戦！「食べて、動いて、よく寝よう」 160

————— [資 料 ポスター] —————

親子ふれあい体操	168
0歳児の親子ふれあい体操	170
1歳児の親子ふれあい体操	174
体力づくり運動をしよう ㉠	178
体力づくり運動をしよう ㉡	180

あとかき	前橋 明	182
------	-------	------	-----

第1部 健康の基礎理論

第 1 章

健康とは

1. 健康とは

健康の定義について、最も広く知られているのは、世界保健機関（WHO）憲章の前文に示されているもので、「健康とは、身体的、精神のおよび社会的に完全に良好な状態であって、単に疾病がないとか虚弱でないというだけではない」とされている。このWHOの定義は、健康を単に病気でないというだけでなく、完全に良好な状態（well-being）としたことが特徴である。そして、社会的な側面までを含めていることから、理想的な健康像を示したものと言えるかもしれない。また、同前文には、「到達しうる最高水準の健康を享受することは、すべての人の基本的権利の一つである」とも述べられている。

人は、自らの健康状態について尋ねられると、多くの人は、たとえ病気や障害をもっていても、「健康である」と答える。つまり、理想的な健康状態とは言えなくとも、各個人の価値観で自らの健康状態を受容し（主観的健康）、生きがいをもって生活している人も多い。

2. 体力とフィットネスおよびウェルネス

わが国では、健康に関連する概念として、体力という語がある。体力とは、人間の生存と活動の基礎をなす身体的および精神的能力であり、行動体力と防衛体力とがある。防衛体力とは、疾病や病原体に対する身体的および精神的な抵抗力（免疫力）であり、健康の基礎をなすものである。一方、行動体力は、

活動や運動・スポーツを行うときに発揮される能力であり、この能力が高いほど、活動的で、健康的であることが推測される。また、行動体力は、体力テストにより測定されている。

一方、欧米では、フィットネス (fitness) という語が広く使われている。フィットネスとは、一般に「生理的および心理的・社会的ストレスをうまく調整することにより、恒常性を維持し、環境に適応する能力」¹⁾とされている。フィットネスは、環境への適応能力というだけでなく、健康的な生活習慣、食生活・運動実践などを含む健康体力づくりを指す言葉として用いられるようになってきた。また、体力は、フィジカルフィットネス (physical fitness) と理解されることが多い。

また、フィットネスを発展させたウェルネス (wellness) という概念があるが、このウェルネスは、より高い健康を実現するための、健康的なライフスタイル (生活習慣) の実践活動をいい、今では、医学や健康科学の進歩などにより、平均寿命が長くなり、健康を人生の長さ (生命の量) だけでなく、その質 (QOL : quality of life) で捉えようとする考え方に関心が高まっている。つまり、QOLの意味するところは、健康を主観的および客観的に、また身体面、社会面、知的面、精神面、情緒面から、トータルに捉えようとするものである。

3. ヘルスプロモーション

健康を維持・増進するための予防活動について、わが国では健康づくり、あるいは、健康増進という語が使われるが、欧米ではヘルスプロモーション (health promotion) という考え方が取り入れられている。ヘルスプロモーションの概念として最も広く知られているものは、WHOが1986年のオタワ憲章で、「ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスである」とした。また、健康は身体的能力であると同時に、社会的ならびに個人的資源であることが強調されており、ヘルスプロモーションは、個人による生活習慣の改善のみならず、健康政策を通じて個人を取り巻

く環境に対しても積極的に働きかけ、それを支援しようとするものと言えよう。

4. 健康と運動

外国で生活してみると、資源の無いわが国にとって、資源に代わるものは何かというと、「私たち自身」であることに気づく。つまり、日本人という人間なのである。したがって、私たち日本人が運動不足によって心身ともに軟弱化していくと、これからの日本という国の将来を土台からゆさぶっていくことになる。運動あそびであれ、体操であれ、スポーツであれ、とにかくからだを動かすことを日常生活の中で定着させていきたいものである。

今日のわが国では、戸外の自然の中を走るよりも、高いお金を支払って、わざわざルームランナーを買い求める時代に入った。高度に工業化や機械化がなされればなされるほど、豊かで安心した生活が送れると信じてきた。確かに、工業化や機械化は生活を豊かにしてきたのは、疑う余地もない。仕事や家事(炊飯、洗濯、掃除)、どれをとっても、簡略化、電化、省略化されて便利となってきたが、その反面、人間の精神とからだの状態は、健康な状態とはほど遠いマイナスの方向にますます拍車がかかってきた。

そういう現代社会の中で健康を維持しながら、心身ともに健全な生活を送っていくためには、自己の生活を見直して、適度な身体活動を生活の中に積極的に取り入れていくことが大切である。中でも、体操やジョギング、ハイキング、ウォーキング、散歩など、手軽にできる身体活動は、積極的に日常生活の中に取り入れてもらいたい。また、エレベーターやエスカレーターを使わずに、階段ぐらいは、自分の足を使って登り降りしてみてもどうだろうか。さらに、自動車の利用を最小限にとどめ、できるだけ歩く機会を増やしてもらいたいものである。

つまり、運動の実践は、現代の機械文明がもたらす恩恵の中で、心身ともに弱くなりつつある日本人のからだの柔弱さを是正・改善し、トータルな健康を確保するための生活改善の積極的な努力行為であるといえる。その前向きな努

力の積み重ねによって、トータルな健康はつくられる。しかしながら、言うはたやすいが、実行、それも定期的で、かつ、継続的な実行となると、なかなかできないのが、この運動の実践である。その大切さは、誰もがわかっている。日頃から病気にならないための生活パターンをつくったり、自由で公正な行動ができる心身の状態を確保し、社会の一員として責任ある行動がとれるよう、運動を通した生活環境の整備を行っていくことは極めて大切である。病気であれば、なおさら健康なからだをとりもどしたり、バランスのとれた生活を営むための健康・体力づくり運動の実践は重要である。

5. 健康とライフステージ

乳児期には、親からの言葉かけやスキンシップを十分に与えながら、身体運動を活発に行わせてもらいたい。また、自分で移動できるように、しっかり這うことや寝返りをうつことを十分に楽しませて、全身の筋力の発達を促してほしい。

幼児期・児童期の前半は、子どもの興味のそそるような遊戯的要素のある運動や運動あそびをさせてもらいたい。しかも、特定な動きに偏ることなく、多様な運動体験をもたせることが大切である。この時期は、平衡性や敏捷性、巧緻性などの調整力の獲得に適時性がある。そして、様々な身のこなしの習得をめざしてもらいたい。

児童期の後半になると、からだは質的にも量的にも発達するので、少しずつ鍛錬的意味の運動やスポーツを導入するとよいだろう。しかし、競争的価値ばかりを強調し過ぎないように注意しなければならない。そして、動きの洗練から、次第に持久力運動へと進めるとよい。

青年期は、からだの成長が極めて旺盛で、心筋は著しく増大するが、初期には持続的に強度の運動を行わせることは要注意であり、極端な筋肉の過労は避けたいものである。中でも、18歳から20歳前後では、筋肉的にも均衡状態ができていくので、運動強度のより高いものへの挑戦も意義があり、効果もあるが、自己の実態とニーズを考慮しなければならない。

成人期になると、運動力の強大な前期と、体力が漸次衰えようとする後期とでは、実践してもらいたい運動内容や運動強度は異なる。しかしながら、運動力強大な前期といえども、就職してから運動する機会がなくなった者にとっては、急に激しい運動は禁物である。したがって、自己の生活環境や自己の体力の現状と照らしあわせて、運動を選択・実践してもらいたい。

後期に入ると、体力や心肺機能の衰退をみるので、ウォーキングや体操、手軽にできる楽しいスポーツ等、過度にわたらない運動の実践が必要である。50歳を過ぎてから、過去に行ったことのない運動を始めることで、不安のある場合には、ホームドクターに相談して、体力に応じた運動や程度を定めもらうとよい。腎臓病や心臓病、高血圧や動脈硬化などの疾患にかかっているながら、自覚のない場合もでてくるので、要注意である。

老年期には、歩くことを中心に無理をせず、運動後の爽快感が味わえるよう、少しずつからだを動かすことに努めてもらいたい。年をとられていても、元気なお年寄りに共通することは、常に歩きに歩いていることである。つまり、歩くことをいとわないことが健康の維持につながるのである。人間の長寿・健康のためには、自動車に頼り過ぎず、機会を見つけては歩くことが大切である。しかも、平地ばかりではなく、坂道や変化に富んだ道を歩くことである。また、人間の寿命を支えるものは、基本的には各人の生きる意欲と姿勢であることをしっかり頭に入れ、毎日を大切に生きていくことも重要である。そして、どんな困難にも耐えていくことのできる強靱な神経を小さいときから鍛えていくことや、からだを活発に動かし、平素より正常に身体機能が働くようにしておくことが大切である。そのためには、学生時代にはしっかり体育の授業に取り組んだり、機会を見つけては、スポーツや各種の運動に励むことが長寿への第一歩となろう。

次いで大切なことは、積極的な生活様式を採用することである。例えば、からだをあまり動かさない生活をしていると、やがてからだがかたかた動かなくなってしまい、ついにはいろいろな病気を招くようになる。病的では、長寿なんて考えられるものではない。また、からだを活発に動かすことに並行して大切なことは、合理的で価値ある食事と規則正しい生活リズムにあった十分な睡眠と休息であることも忘れないでもらいたい。

とにかく、どの年齢層でも、手軽にできる運動を、自己の体力や労働の実態に応じて行い、意欲をもって楽しく継続していくことが健康維持の秘訣である。

そこで、今、あなたが若いなら、健康を脅かす外界の刺激に打ち勝って健康を保持していく力と、運動やスポーツをするときに必要とされるからだを積極的に働かせる能力を前向きに身につける努力をしてもらいたい。つまり、いろいろなストレスに対する抵抗力としての防衛体力と積極的に活動するための行動体力を養ってもらいたいのである。

6. 健康と体力

では、体力とはいったい何なのであろうか。考えてみたい。体力には、人間の勢いを決める身体的資源という側面があり、人間が活動していくうえでの原動力のようなものをいう。英語のフィジカル・フィットネス (physical fitness) という言葉に相当する。このような意味での体力は、大きく2つの側面に分けられる。

一つは、健康を脅かす外界の刺激に打ち勝って健康を保持していくための能力で、病気に対する抵抗力、暑さや寒さに対する適応力、病原菌に対する免疫などがその内容で、防衛体力と呼んでいる。もう一つは、運動やスポーツをするときに必要とされる能力で、からだを積極的に働かせる能力で行動体力と呼ばれる。つまり、体力とは、いろいろなストレスに対する抵抗力としての「防衛体力」と積極的に活動するための「行動体力」を総合した能力であるといえる。

また、行動体力¹⁾は、行動を起こす力 (筋力・瞬発力)、持続する力 (筋持久力・全身持久力)、正確に行う力 (敏捷性・平衡性・巧緻性・協応性)、円滑に行う力 (柔軟性) の4つに分けられる。

(1) 行動を起こす力

- ① 筋力・・・筋が収縮することによって生じる力のことで、英語では strength という。つまり、筋力とは、筋が最大努力によって、どれくらい