

幼児期における健康づくりの重要性と指導方法

——運動あそび、睡眠習慣、食生活の観点から——

大 曾 基 宣

1. はじめに

幼児期の生活習慣は、学童期の体力・運動能力、食生活、睡眠習慣に影響する。さらに、学童期の体型や代謝異常は、成人期の生活習慣病のリスクを高めることが知られている。筆者は幼稚園や小中学校に出向き運動習慣、食事、睡眠などを主なテーマとして健康教育を行っている¹⁾。健康教育前後に質問紙を用いて子どもの意識・態度・行動の評価を行った結果から、小学校高学年や中学生になると生活習慣の改善に多くの労力を要することを実感している。成人期になってからの生活習慣の改善にはさらに多くの労力を要する。実際に特定健診・特定保健指導をはじめとした成人の保健指導には多くの公的予算が使われている。一方、幼児期より健康教育を実施し、健康的な生活習慣の基礎となるものを身に付けている場合、成人後に生活習慣が崩れてしまったとしても、元に戻しやすい。それゆえ、幼児期から、運動量の確保、基礎的な動きの習得、バランスのとれた食事、早寝早起きなどの規則正しい生活習慣を確立していくことが重要である。以下では、運動あそび、睡眠習慣、食生活の3つの観点から幼児期の健康づくりの重要性と指導・援助方法のポイントについて述べる。

2. 幼児期の運動

運動は、子どもの体力・運動能力の向上、身体的発達、心理・社会的発達などに関わる。特に幼児期は、運動遊びを通して様々な運動の土台とな

る多様な動きを獲得する重要な時期である。幼児期において獲得しておきたい基本的な動きには、「体のバランスをとる動き」、「体を移動する動き」、「用具などを操作する動き」などがある²⁾。幼児期運動指針（文部科学省、2012）によると、幼児期には、一日の生活全体の身体活動を合わせて、幼児が様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが望ましいとされており、連続した60分でなくてもよい。

幼児は自ら課題を発見しながら、個々の興味や関心に従い夢中に遊び、「もっとたくさん遊びたい」、「もっと速く走りたい」等、次の活動へのモチベーションや自己効力感を高める。そのため、幼児への直接的な援助においては、個々の発達を考慮しながら、子ども自らが参加したくなるような多様な遊びを取り入れた環境づくりや、じっくり遊べる時間の確保が重要である。例えば、伝承あそびの鬼ごっこには、歩く・走る・逃げる・追いかける・止まる・走り出す・曲がる・よける・回る・しゃがむ・ふれるなどの多様な動きが含まれる。参加する子どもの発達に合わせてルールを考えたり、場所やコースを設定したりすることで自然に子どもの意欲を高めたり、新しい動きの習得や身体活動量の増加に繋げることができると考えられる。子どもの身体活動と大人のサポートに関する研究では、「行動実践に対する励ましや賞賛」、「一緒に体を動かす」、「お手本を見せる」などのサポートが有効であるとの報告がある³⁾ことから、このようなサポートを組み合わせた援助により幼児の身体活動量の増加が期待できる。

山下ら⁴⁾は、園児の運動能力を規定する生活及

び環境要因について検討し、運動能力を伸ばす要因として、規則正しい生活習慣に加え、父親の運動習慣やきょうだいをはじめとする遊び仲間との存在という人的な環境因子の重要性を指摘している。そのため、幼児期の運動遊びは、園での活動の工夫にとどまらず、家庭や地域と連携して、保護者を巻き込んだ週末の過ごし方等を含む身体活動量増加の動機付けを高める働きかけが求められる。

3. 幼児期の睡眠習慣

近年、社会の多様化や生活環境の夜型化などを背景として、幼児の就寝時刻が遅れ、睡眠時間が短縮しているという報告が散見される。世界の国々と比較して、我が国の乳幼児の睡眠時間は短いことが報告されている⁵⁾ (図1)。

文部科学省は2006年より民間との連携による早寝早起き運動を発表し、国民運動として推進している。夜10時以降に寝る幼児(1~5歳児)の割合を国民運動前後の2000年と2010年とで比較すると、1歳6ヶ月児は55%→30%、2歳児は59%→35%、3歳児は52%→31%、4歳児は39%→26%、5~6歳児は40%→25%と減少している⁶⁾。しかしながら、1980年と2010年を比較すると、1歳6ヶ月児~6歳児それぞれの年齢において、夜10時以降に寝る幼児の割合は増加しているのが現状であり、改善の余地がある。

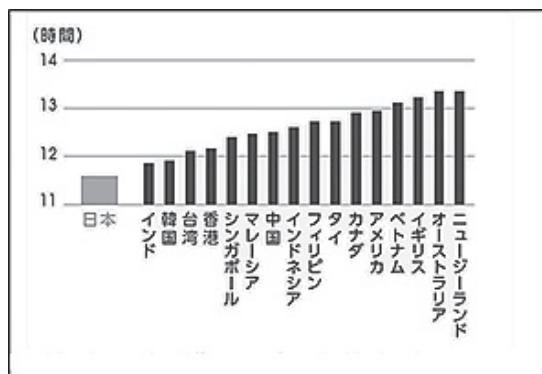


図1. 世界の3歳以下の乳幼児の平均睡眠時間

睡眠は、脳や身体の発達、体型、いらいらなどの精神症状、血圧、日中の眠気、集中力、記憶の整理・定着などに影響を与えるという知見が得られている^{7~8)}。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、レム睡眠は体がぐったりしているが、脳は覚醒に近い状態で、レム睡眠時には記憶の整理などが行われるものと想定されている。ノンレム睡眠は、いわゆる安らかな眠りであり、脳も体も休めている。睡眠中の成長ホルモンは、ノンレム睡眠時に多く分泌される。特に入眠後最初のノンレム睡眠時に最も多く分泌され、体の成長が促されるとともに、心身の疲労回復、けがの修復などが行われる。

睡眠に関わるホルモンにメラトニンがある。メラトニンは、夜暗くなってから分泌される。眠気を起こしたり、成長段階の子どもの性的な成熟を抑制したりする働きがある。遅寝で明るいところでは、メラトニンの分泌が抑えられることが知られている。それゆえ、テレビやスマホなどのブルーライトを発する機器を就寝前に使用するとメラトニンの分泌が抑えられて睡眠リズムが崩れ、慢性的な睡眠欠乏や体内時計の混乱につながる。慢性的な睡眠欠乏と体内時計の混乱は乳幼児期から始まる場合があることが指摘されており、メラトニンは1~5歳で最も多く分泌されることから、特に幼児期の就寝前のテレビ視聴やスマホの使用には注意が必要である。睡眠脳科学研究では、睡眠と学習能力、動きの習得などの関係が明らかにされてきており、規則正しい睡眠習慣の形成は幼児の発達の重要な指標であると捉えられる。

小児科のテキスト(Nelson Textbook of Pediatrics⁹⁾)によると、小児期に必要な標準睡眠時間は、1歳6ヶ月で13時間30分、3歳で12時間、5歳で11時間と示されている。我が国において、本来その年齢で必要と考えられている睡眠時間を充足できていない子どもが多数いることは明らかである。それゆえ、子どもの睡眠不足は今日でも喫緊の健康課題である。科学的根拠をもとに、幼児期から規則正しい睡眠習慣を形成するためのポイントを図2にまとめる。

- ・早起きをして、朝日を浴びる
- ・登園前に朝食を食べる
- ・日中は運動や外遊びをする
- ・午睡は15時半までに終える
- ・お風呂は早めに入る
- ・夜ごはんを食べた後のおやつを控える
- ・寝る前にテレビを観ない
- ・眠るための儀式をつくる（安心させる）
- ・寝る時は部屋を暗くする
- ・保護者も早寝早起きを心がける
- ・親子で一緒に生活習慣チェックカード実施
- ・早寝早起きのメリットを伝える（脅さない）

図2. 幼児期の規則正しい睡眠習慣形成のポイント

園においては、上記のポイントに加え、保護者から家庭での睡眠リズムを聞き取るなどの家庭との連携、個々の発達を考慮しながら、午睡が必要でない子どもには静かに休むスペースを設けたりするなどの一人ひとりに合わせた援助が必要である。

4. 幼児期の食生活

食育基本法には、「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。」と示されており、幼児期における食習慣の確立は子どもの心身の発達のために必要不可欠である。中でも朝食をとることは、概日リズムの調整、身体の発達、精神的な安定、学力、低体温予防などに影響することが知られており、非常に重要である。しかし、現在でも朝食を欠食する幼児は一定数存在しており¹⁰⁾ (図3)、園においても食に関する相談など、保護者への支援が求められている。

幼児の食事量には、食べ物の「好き嫌い」が影響する。人間の赤ちゃんは生まれながらにして甘味を好み、苦味や酸味を嫌う。そして、離乳食が始まる少し前の生後4ヶ月頃からは塩味も好むようになる¹¹⁾。しかし、甘味の強い食べ物には高エ

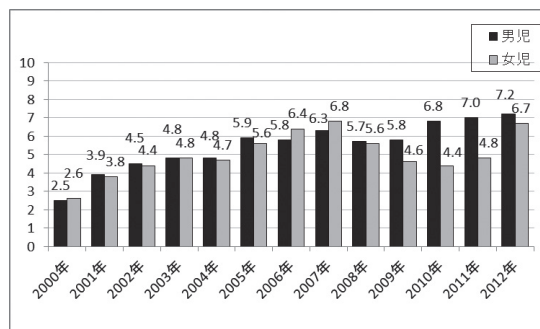


図3. 1～6歳児の朝食欠食率の推移

ネルギーのものが多く、塩味の強い食べ物も脂質や炭水化物が多く高エネルギーのものが多い。食後に得られる満腹感も手伝い、高エネルギーの食事は幼児に好まれるが、野菜はエネルギーが低く、苦みを伴う食材もあるために嫌われやすくなる。しかしながら、野菜に含まれるビタミンやミネラルなどの微量栄養素は、生体内では作り出せず、作り出しても十分な量ではないため、幼児に嫌われがちな食品にも興味を持たせる必要がある。女子大学生を対象とした調査で、魚介類を好む学生には、幼児期に魚介類を好きになった者が多いという報告もあり¹²⁾ (図4)、幼児期に確立された食嗜好は成人期の食嗜好に影響する可能性が高い。

幼児を対象とした研究で、友達や重要な他者が一緒に食べることで、苦手な食べ物を食べるようになるという報告がある（モデリング）。また、何かの報酬として与えられたり、短い会話をしながら与えられた食べ物を好むようになるという報告もあることから、他者との感情的なやりとりも食嗜好に影響する要因である。そのため、保育者や保護者がおいしそうに食べる姿を見せたり、楽しく会話を交わしながら食事することは、社会性の発達だけでなく好きな食べ物を増やすために重要な要因である。一方で、何かを得るための報酬（条件）として食べ物が用いられた場合は、その食べ物を好まなくなるという報告がある。そのため、ピーマンが苦手な子どもに「ピーマンを食べたら、ゲームをしてもよい」などのやりとりは逆効果になる可能性が高い。

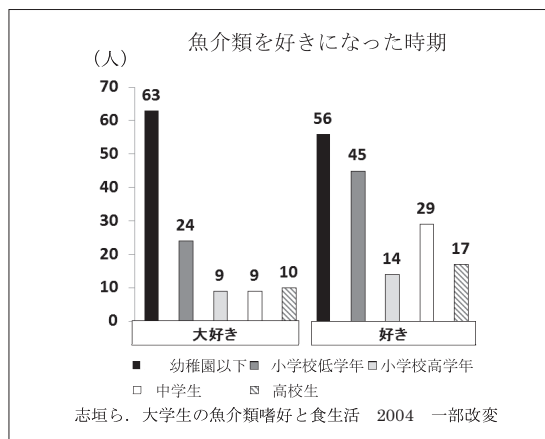


図4. 食嗜好の形成と年齢の関係

幼児期に身につけたいことのひとつに正しい咀嚼がある。咀嚼能力は離乳食をとりながら、口唇食べ→舌食べ→歯ぐき食べ、の順序で徐々に発達する¹³⁾。丸飲み等、食べ物をよく噛まずに飲み込む習慣を続けると咀嚼能力の発達は遅延する。咀嚼は、食べ物の消化・吸収、顎の発達だけでなく、幼児の体型にも関わり、咀嚼回数を増やすことで小児の肥満が改善されたという報告もある¹⁴⁾。援助方法としては、個々の咀嚼能力の発達をみながら与える食べ物の硬さを工夫したり、ゲーム感覚で一口30回噛む習慣を育むなどの工夫が有効である。

幼児期には、食物好悪や咀嚼以外にも、食べ物の命、生産者、調理者への感謝の心をはじめとして、食器具の使用法、正しい姿勢、規則正しい食事時間など、身につけておきたい食事マナーや習慣は多い。保育者や保護者には、強制せずに食べられるようになるまで、あるいはできるようになるまでゆっくりと待つ姿勢、できた時に一緒に喜ぶ姿勢、忍耐強くあきらめない姿勢などが求められる。

5. おわりに

本稿では、幼児期の健康づくりの重要性や指導・援助方法について、運動あそび、睡眠習慣、食生

活の観点から述べた。これらは独立したのではなく、それぞれが相互に関わり合いながら、子どもの健全な発達を支えている。幼児期には、運動、睡眠、食事などの基本的な生活習慣を総合的に確立させることが重要であり、そのために子どもの成長に関わる保育者の果たす役割は大きい。

引用文献

- 1) 厚生労働省. 平成26年版厚生労働白書. 愛知県内の小中学校への学校教育支援事業～こころとからだの健康教育～. 2014; 219～223
- 2) 文部科学省. 幼児期運動指針. 2012
- 3) 公益財団法人日本体育協会. アクティブ・チャイルド60min. 一子どもの身体活動ガイドライン. 2010; 20-21
- 4) 山下晋, 他. 幼児の運動能力の伸びに関わる生活及び環境因子. 岡崎女子大学・岡崎女子短期大学 研究紀要 2014; 47, 25-32
- 5) Mindell et al. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep. 2008; 31: A61.
- 6) 社団法人日本小児保健協会. 幼児健康度調査報告書. 2010
- 7) 藤内修二, 他. 小児の血圧に影響する生活習慣—運動習慣、テレビ、食生活など—. 小児科診療 1995; 58: 117-123
- 8) 原田哲夫. 現代夜型生活とこころの健康 小児保健研究 2004; 63: 202-209
- 9) Behrman RE, et al. growth, development and behavior. In: Nelson Textbook of Pediatrics, 19th ed, Elsevier, 2011
- 10) 厚生労働省. 国民健康・栄養調査. 2000～2012
- 11) 今田純雄. 食べることの心理学 有斐閣選書 2005; 114-127.
- 12) 志垣瞳, 他. 大学生の魚介類嗜好と食生活 日本調理科学会誌 2004; 206-214
- 13) 二木武. 咀嚼と小児の健康. 日本咀嚼学会雑誌 1991; 11-18
- 14) 松田, 他. 小児肥満解消セミナーにおける肥満度の改善と咀嚼回数の関係. 日本咀嚼学会雑誌 2000; 35-40

付記 本稿は、2015年8月に実施した愛知県T市「教員免許状更新講習、養護・保健部会夏季実技研修会」において、幼稚園教諭、養護教諭を対象に行った筆者の

幼児期における健康づくりの重要性と指導方法（大曾）

講演をまとめたものである。原稿作成にあたり、ご指導をいただいた 愛知県立大学大学院人間発達学研究科の山本理絵教授に謝意を申し上げる。