

# 育もう！健康的な生活リズムと生きる力

早稲田大学 人間科学学術院  
教授／医学博士 前橋 明

## I. 近年の子どもたちが抱える3つの問題

これから、「育もう！健康的な生活リズムと生きる力」というテーマで、最近の子どもたちの生活実態をとりあげ、その中から、子どもたちの抱える問題を分析し、子どもたちが心身ともに健康で、いきいきとした生活が送れるような方策や子ども支援のためのいきいき実践のアイデア等を提供していききたいと思います。

### 1. 睡眠リズムの乱れ

まず、子どもたちの生活をみて、私が気にかかることを、3つ、ご紹介させていただきます。第一に、今の子どもたちは、夜型の生活に巻き込まれている点です。例えば、夜の10時すぎに幼児を連れ出している家庭が2割を超えて存在する地域のあることが報告されました。子どもたちが親に連れられて、ファミリーレストランや居酒屋、コンビニエンスストア、カラオケボックス等へ、深夜に出入りしている光景をよく見かけるようにもなりました。また、大人の健康づくりのために、小学校や中学校の体育館が夜に開放されていますが、そこへ、幼子を連れた状態で夜9時～10時くらいまで、親たちが運動や交流を楽しむようにもなってきました。子どもの方は、お父さんやお母さんがスポーツを終えるのを待ってから、夕食をとるというケースが非常に目立ってきました。子どもたちが夜型の生活に入り込んで、不健康になっている状況が、また、親の方が子どもの生活のリズムを知らない、子どものリズムに合わせてやれないという知識のなさや意識の低さも、今、クローズアップされています。

生活実態調査でも、幼児でありながら、午後10時を過ぎて就寝する子が、1998（平成10）年には、国の調査で40%（厚生省報告）いることがわかりました。早稲田大学前橋研究室での調査においても、2005（平成17）年には50%を超えた地域がみわかりました。それは、高知県の土佐川田町や沖縄県の石垣市、千葉県の野田市の子どもたちでした。そして、2006（平成18）年には、自然豊かな高知県の仁淀川町や石川県の河北郡、石川県のかほく市の幼児までも、50%を超える子どもたちが午後10時を過ぎてから就寝していました。その後、2007（平成19）年には、なんと60%を超えた地域が確認されました。それは、東京都の江戸川区や沖縄県的那覇市の幼児でした。

1955（昭和30）年代の多くの子どもたちは、午後8時頃には床につくようにしつけられていました。それも、幼児期だけでなく、小学校の中学年ぐらいまでの目安だったように思います。「8時を過ぎたら、大人の時間」という言葉がよく聞こえていました。ここで考えなければならないことは、その当時の子どもたちの保育園や幼稚園、小学校の始まる時刻が、今も変わっていないということです。つまり、朝の開始時刻は変わっていないのに、寝る時刻が以前より2時間ほど深夜に向かってずれている子どもたちが増えているわけです。そうすると、短時間睡眠になるか、睡眠を確保しようとして遅寝遅起きとなり、朝のゆとりがなくなってくるわけです。

したがって、朝食を充実したものにならなかったり、欠食したりするようになります。これが、気になることの2つ目です。

### 2. 摂食リズムの乱れ

朝食を抜くと、イライラする、幼児であれば積み木を放り投げたり、おもちゃを雑

に扱ったり、友だちを後ろからボーンとどついたりする行動が目立ってきます。今日、朝食を毎日食べている保育園児は、ほぼ8割で、約2割の子が、毎日、朝ごはんを食べていないか、不規則の摂取ということです。

私たち大人は、朝・昼・晩と3食を食べて、生活を維持しているわけですが、子どもが生活を維持するだけでなく成長するためには、3食では足りません。しかも、胃は小さいし、腸の働きも弱いから、一度に多くを取りこめないので、おやつでその不足分を補う必要があります。よって、おやつも食事の一部と考えると、1日4食～5食が必要です。それなのに、メインの1食を抜いている幼児がこれだけいるのは、大変心配です。小学校でも、毎朝、朝食を食べて登校してきている児童は、約8割です。

さらに、もっと問題なことは、例えば、6歳の男の子で85%の子が朝食を食べています。であれば、朝のうんちも85%程度の子どもはしていると思ったら、毎朝、排便があるのは、たった21%なのです。人間は何か食べると、消化のよい物で、7時間ほどでうんちになります。じっくり消化していくと24時間前後はかかりますね。夜10時間寝るとするならば、消化のよい食物の残りかすは、翌朝には、もう大腸に着いていますね。朝の胃は、空っぽです。その空っぽの胃に、朝の食べ物が入ると、胃は脳に食べ物が入ったことを伝えます。すると、今まで消化吸収された残りかすを出すために、腸が蠕動(ぜんどう)運動を始め、食物残渣(ざんさ)を押し出そうとします。その時に、腸内に満ちるだけの残りかすがある方が良く、大腸に刺激が伝わると、じわじわと押し出すわけです。満ちるだけの残りかすをためようと思うと、ジュースやお菓子だけでは、腸内に満ちるだけの残りかす(重さと体積)がくれません。内容の良い物を食べないと、重さと体積のある残りかすがたまらず、うんちに結びつかないのです。

アンケートをすると、朝ご飯を子どもに食べさせてなくても、食べたと答えるような、親の嘘が、ときにみられます。ところが、うんちについては、比較的、正直に答えてくれます。朝、うんちが出ないことが悪いとは思っていないからでしょう。アンケートで私が注目しているのは、朝の排便があったかどうかということです。

今は、排便を家で済ませから朝をスタートさせることもできなくなって、体調もスカーッとしないままの登園・登校になっている子どもが多いわけです。これでは、午前中の活動力が低下しても不思議ではありません。動きが減ると、体力も高まりません。

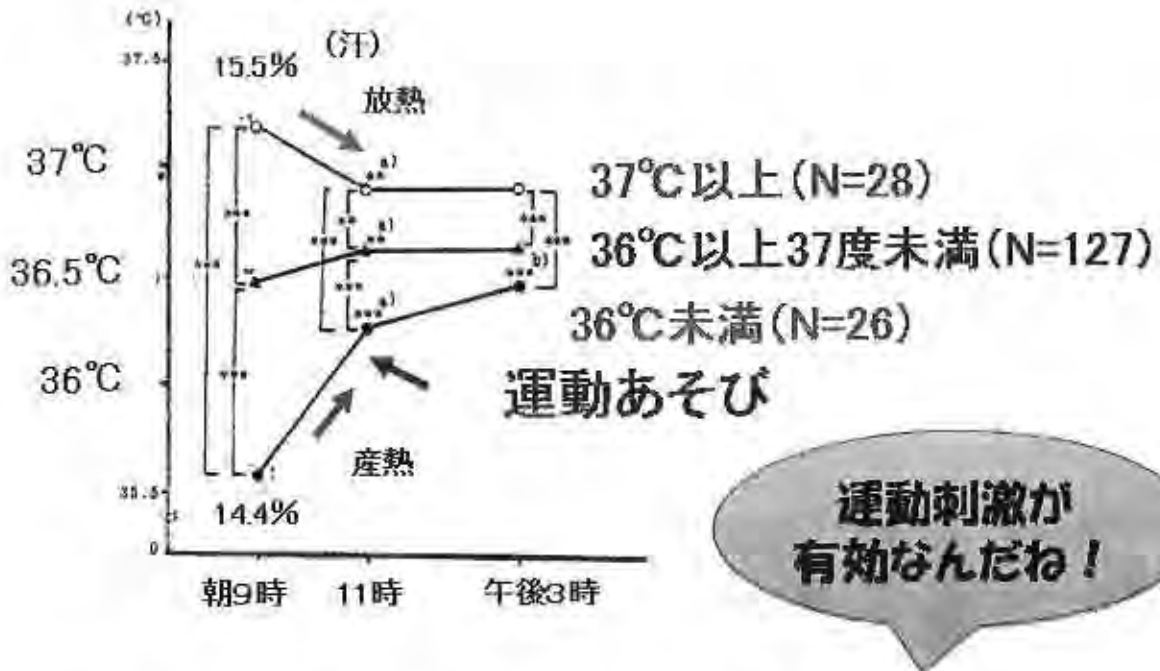
### 3. 運動不足

さて、第三に、子どもたちの生活の中で、運動量が激減してきていることです。例えば、保育園の5歳児ですが、1985～87(昭和60～62)年は午前9時から午後4時までの間に、だいたい12000歩ぐらい動いていましたが、1991～93(平成3～5)年になると、7000～8000歩に減ってきました。そして、1998(平成10)年以降になると、だいたい5000歩台に突入し、1985(昭和60)年代の半分ほどの運動量に激減してきました。それに、登降園も、車利用が多くなってきましたので、子どもの生活全体の歩数が減ってきて、必要な運動量が不足しています。

### 4. 休養・栄養・運動の問題発生と自律神経

つまり、夜型生活の中で、子どもたちの睡眠リズムを乱していくと、子どもたちは、食が進まなくなり、欠食や排便のなさを生じていきます。その結果、午前中の活動力が低下し、動けなくなります。

つまり、睡眠の乱れや欠食、運動不足になると、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しなくなり、自律神経によってコントロールされている体温調節がうまくできなくなっていくのです。



## 登園時の体温別にみた園内生活時の体温 の日内変動

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、自律神経の働きが弱まって、昼夜の体温リズムが乱れてきます。そこで、体温調節のできない「高体温」や「低体温」の子どもがみられるようになってくるのです。

こういう3つの問題を心にとめておいていただきながら、子どもたちの抱える、さまざまな問題の改善策を考えていきたいと思えます。

## Ⅱ. 体温のリズムがつくる「子どもたちの元気さ」

### 1. 元気なときは、いつ？

みなさん、1日の中で一番元気のあるときは、いつでしょうか？ 少し小学生時代の頃を思い出してみてください。一番元気だった時間帯を思い出してください。

「朝 10 時頃」「昼食の時間帯」「昼休み」「放課後」「学校から帰って夕食までの間」など。要は、太陽が出ている時間に元気だったのでしょね。原始時代は、電球も電灯もありませんでした。夜も開いているコンビニエンスストアもありません。唯一の光と言えば、太陽。太陽が昇り始めると鳥たちもさえずって、人間も光刺激をいただいて目が覚めて、太陽が出ているときに活動する。そして、安全を確保するために、日が沈んで暗くならないうちに家族のもとへ帰る。あるいは、集落へ帰る。という状態で、1日を過ごしていたのでしょね。そして、安全を確保して夜を迎え、ぐっすり眠っていたのではないでしょねか。

いわゆる、太陽が出ているときに、人間は、元気に活動していたのでしょね。しか

も、私たち人類が地球を作って、夜も活動できるようになるまでの長い間、ずっと、そういう生活をしてきていたものですから、私たちの脳の働きも、神経の働きも、ホルモンの分泌の働きも、すべて太陽のリズムに適應できるように、私たちのからだは人類の歴史の中で長い時間をかけてできてきたのです。

つまり、太陽の「日の出・日の入り」のリズムに合わせて、私たちの体のリズムはできてきたのです。したがって、元気なときは、太陽が出ている「日中」ということでしょう。子どもたちを、太陽のリズムに合わせて自然に生活させると、子どもたちはもっている能力をフルに発揮して、大変元気に活躍できるということになります。

## 2. 体温リズムと元気さ

さて、ここで体温の話をしていきましょう。体温の研究を通して、生き生きと活動できる時間を、保育や教育の中でどのように考えていけばよいのか、どのように進めていったらよいかをお話したいと思います。

まず、赤ちゃん時代には、体温が高く維持されています。そして、生後100日くらい経つと、37℃近辺に落ちつき、2歳くらいになると36℃台に降りてきます。3歳くらいになると、寝静まっている午前3時～5時の時間帯に、体温が最も低くなり、そして、昼の3時～5時は体温が最も高くなるという生理的なリズムが、子どもたちのからだにできてくるわけです。

体温の低いときはぐっすり眠っていて、体温の高いときは非常に活動力が旺盛です。朝の早い人は、散歩や体操をして体を動かす。つまり、からだを動かして、熱を作っています。そして、朝ご飯をいただいて、カロリーを摂取して体温を高めています。また、朝、徒歩通園(通学)をして動くことによって、体温をさらに高めています。こうして、子どもたちが園や学校に着いたときは、ウォーミングアップができていて、保育(教育)が始まると、先生の話がよく聞けるわけです。

体温が36.5度くらいに高まると、非常に元気に活動ができます。スポーツの世界で、「競技の成績を良くしよう」「運動の効率を非常に良くしよう」と願うと、安全のためにも準備運動をしたり軽いジョギングをしたりして、血液循環をよくしますね。要するに、体温を高めておくと、後の活動効率が良くなるということです。

英語で「準備運動」のことを、何と言うのでしょうか? 「ウォーミングアップ」と言いますね。意味は温め上げることですね。ですから、スポーツの世界でも、体のある程度、温め上げると、非常に活動力旺盛になります。生活の中でも、体温が高まってくると、人間は動きやすくなります。そして、いろいろな元気に活動できます。

その体温の高まりのピークが、午後3時～5時頃です。この時間帯に運動エネルギーをグーンと発散し、そして、情緒の解放をしっかりと図っておくことが大切です。運動エネルギーを発散すると、お腹が空いて夕食がしっかり、おいしく食べられます。また、情緒の解放を図っていくので、精神的にも安定して落ち着いて勉強にも取り組みます。

## 3. 子どもにとっての午後あそびとその重要性

1日の中で、せつかくウォーミングアップできている時間帯に、今の子どもたちは運動や外あそびよりも、テレビ、ビデオ、あるいはゲーム機などを用いた静的な活動、しかも、冷暖房が完備されている室内での活動が多くて、運動エネルギーが十分に発揮できていません。情緒の解放が図れず、外界に対する適応力や抵抗力も、身につけてこないのです。こういう子どもが、近年、非常に増えてきました。

午後3時～5時の放課後に、地域のたまり場で夢中になって遊んだ頃、そういうときに非常に元気だということ。また、学校に残って遊び、先生に「もう帰りなさい」と言われるまで、元気に遊び込んだ思い出はありませんか?あるいは、学校から家まで、15分程度の短い距離でも、道草が楽しくて1時間くらいかけて、楽しく友だち

と帰った思い出はありませんか？また、家に帰り、ランドセルを放り投げて、家族の人に「宿題してから、あそびに行きなさい」と言われても、「あとで。友だちが待っているから。」とか言いながら、地域のたまり場へ行ってとことん遊ぶ。そして、家族に「もう夕飯よ、いつまで遊ぶの？！」と言われながら、帰っていった子ども時代。体温が高くてアップができていて、大いに挑戦のできた時間帯でしたね。学校で学んだことを、いろいろ使って遊んだ頃、自分が行いたいあそびや挑戦したいことを、時を忘れて熱中した子ども時代。「時を忘れて遊び込む」という子どもの世界が保障されていましたね。

運動エネルギーを使って情緒の解放を図り、精神的に安定させる。1日に30分でも1時間でも、そういうメリハリが、今の子どもたちにありますか？私たち大人は、幸せなことに、放課後のたまり場あそびを非常に大事にしてもらった時代に生きていたと思います。いかがでしょうか。

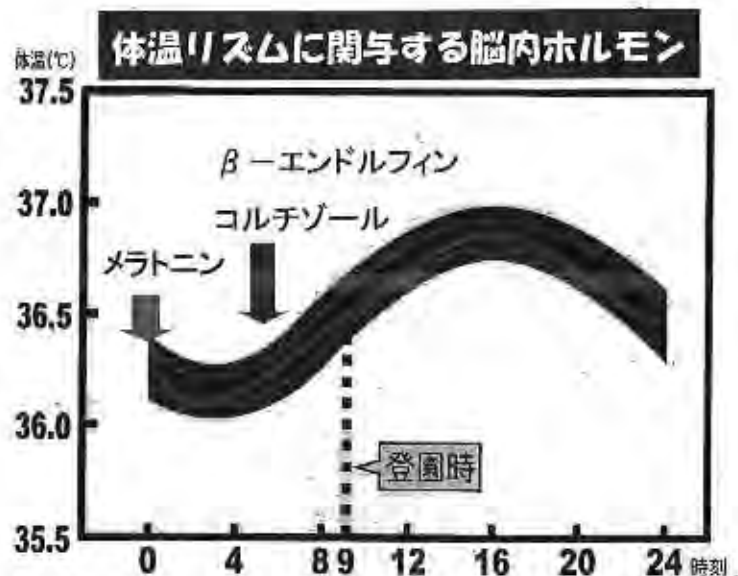
#### 4. 体温リズムをつくるしくみ

さて、日中、そうしてしっかり太陽のもとで遊んでいると、午前0時頃には脳内にメラトニンというホルモンがしっかり分泌されて、そのおかげで脳の温度を下げられます。つまり、「脳の温度よ、下がれ。脳よ、休めよ。」と、脳やからだを休めてくれるのです。

脳の温度が下がってきますと、次第にからだ全体の体温も下がり、ぐっすりと眠ることができます。そして、明け方から、β-エンドルフィンやコルチゾールというホルモンが分泌されながら、今度は「元気や意欲を出せよ」という形で、脳の温度を高めてくれます。そのようなホルモンの分泌によって、体温のリズムが調節されているのです。

そして、朝ご飯をいただき、歩いて通園・通学していくことで産熱をして、子どもたちの体温は36.5℃ほどに高まり、1日、元気に活動できるのです。このような体のリズムを、私たちはいただいているのです。

これまでの話をまとめてみますと、人の体温が高まる午後3時から5時ごろ。子どもたちはクラブ活動をしたり、あるいは地域のたまり場で体を使って遊んだり運動したりすると、お腹が空いた状態で夕ご飯がしっかり食べられて精神的にも安定してくるので、勉強にも集中でき、夜には心地よい疲れが生じて質の良い睡眠がとれます。そして、質の良い睡眠がとれると、朝は機嫌良く起きられます。こうして、生活は良い循環になっていくということです。



### Ⅲ. 子どもの健全育成に必要なサンマと活動量増加のための人とのかかわり

#### 1. 午後の時間の費やし方

「体温が高まってウォーミングアップができている午後に、友だちとしっかり遊んで汗をかいていますか？」という質問を投げかけてみます。どうでしょう。

降園後の幼稚園児のあそび場をみてみますと、第1位は家の中です。小学校の子どもたちも、1年生の85%、3年生の75%は家の中です。

具体的なあそびは、幼児の5歳・6歳の男の子は、テレビ・ビデオが、女の子はお絵かきが第1位でした。続いて、小学1年生になると、男女ともテレビ・ビデオが第1位となり、3年生以降は、男の子はテレビゲーム、女の子はテレビ・ビデオが第1位になっていきます。

テレビ・ビデオ、テレビゲームは、家の中でできる、からだを動かさないものです。せっかく体温が高まっているのに、エネルギーをグーンと発揮して十分に使い込むことがありません。対人的なかかわりも減っています。

#### 2. 3つの間(マ): サンマ

子どもたちが成長するには、3つの間(ま)が必要です。それは、①「あそびの空間(遊ぶ場所)」、それに、②「集う仲間(友だち)」ですね。でも、そこには、③「時間が共有」できないと、人間同士のかかわりは成立しません。

そういうことで、空間・仲間・時間という3つの要素が子どもの育ちには必要なのです。これらを3間(サンマ)と言っていますが、子どもたちが健全に育っていくためには、これら3つの間が必要だと感じています。

ところが、小学校から帰っても、幼稚園から帰っても遊び場がない、仲間がいない、時間もない、そういうような状況で、個別に活動し、人とのつながりを十分にもてないで育っていく子どもたちが、だんだん増えてきています。「間(ま)」がないということで、私は、間抜け現象と呼んでいます。

食事でもそうですね。家庭の中で「食卓」という空間があって、「家族」という仲間が集って、そして、みんなで「時間」を共有して 栄養素の補給だけでなく、心の栄養もとる。いろんな話題のキャッチボールを食事中に交わす。そういう「育ち」に必要な3つの「間」(サンマ)が食卓にもあります。あそび場ではなく、食卓にも3つの間が必要ですね。

#### 3. 午後あそびの実際

幼稚園児の午後あそびをとりあげてみますと、全国的にも地域で遊ぶことができなくなっています。小学生も同様です。実際には、保育園児は、昼寝後におやつをいただいて、お迎えの時間まで、元気に遊べる空間と仲間と時間の3つがそろっているわけですが、多くの保育園では、その時間帯にテレビ・ビデオを見せていることが、近年、非常に多くなってきました。

そうすると、体温は高まっているけれど、室内で静かな活動をしたり、エアコンをつけて好きなテレビ番組やビデオを見たりしています。好きなことをしているものですから、落ち着いているようにはみえません。汗をかいて遊ばないから、服は汚れていません。お迎えのときには、「お母さんがお迎えに来たよ！」と言われれば、すぐに帰りの準備ができます。お兄ちゃんやお姉ちゃんの塾のお迎えにも、買い物にも、そのままいっしょについて行けますね。でも、本人は、身体を動かしていないので、疲れていません。好きなことをして落ち着いているようですが、1日のサイクルの中で体を動かす機会がないので、お腹も空かず、夕食も、手づくりのご飯でもあまり食べられません。疲れていないから、夜になっても眠くなりません。「午後に心地よく疲れる」という経験が不足してしまいます。

#### 4. 高知県の保育園の挑戦

次に紹介するのは、高知県の吾川（あがわ）村の保育園での取り組みです。「午後3時ごろからお迎えまでの時間、子どもはテレビやビデオを見ておとなしいし、落ち着いて見えるから、そのことが良い」と、保育士は思っていたわけですが、外で遊ばせていないと、睡眠のリズムは遅寝遅起きで、保育園に遅刻して登園してくる子どもや朝からねむけやだるさを訴える子どもが目立っていたのです。

そこで、村の保育園をあげて、午後3時以降に、運動や体を動かす戸外あそびを積極的に取り入れ、先生もいっしょに外に出て遊ぶように保育のプログラムを改善したところ、なんと、子どもたちは夜8時台には寝つくようになったそうです。朝も遅刻がなくなって、いわゆる午前9時をすぎたの登園をしていた子どもたちが、9時前までには保育園に来て、元気よく遊べるようになったのです。つまり、午後あそびを積極的に取り入れることで、子どもたちの生活に良いリズムがついたのですね。

あそびや運動を健康の刺激として与えていくことを、1日の中で考えていただくと、崩れている生活のリズムが健康的に改善していくわけです。

#### 5. 子どもが活発になるとき

子どもが一番活発になれる時を知るために、5歳児を対象に、朝の9時～11時までの2時間の中で、どのくらい動くか、歩数計をつけてもらって調査をしてみました。

体操をした後、部屋での自由あそびやお絵かき等をして室内で過ごした場合は2000歩台です。そして、園庭で自由あそびをした場合は3000歩台です。今の子どもたちは、午後あまり遊ばないから、朝の9時から午後4時までで、つまり1日で5000歩くらいです。

ところが、ある保育園のそばに土手があって、段ボール箱を持って土手滑りをしたら、なんと、おもしろかったのでしょうか。5000歩くらい上がっていたのです。やっぱり、自然環境の魅力ってすごいなあと感じました。

それからもっとすごいのがあって、戸外あそびで先生がいっしょに遊んでくれたら、6千歩に増えるのです。子どもは、人と関わって遊ぶと、活動量が大幅に増えてきます。午後もいっしょに遊べば、6000歩程はいくので、合わせて12000歩くらいにはなるでしょう。

つまり、昭和の頃には、それくらいの運動量は軽く確保していたのです。先生も遊んでくれたり、地域で遊んだりして活動量が多くなると、お腹も空いて、食のリズムもとれ、そして、夜はぐっすり眠れていました。

このように、人と関わることをもっとしていく必要があると思います。先生ばかりでなく、お父さんお母さん等、人と関わるのが大事だと考えます。

#### 6. 午前中に遊ばせているから、問題なしと置いていらっしゃる方へ

幼少児期には、体がまだ強くなっていないので、体力も弱く、午前中のあそびだけでも、夜にはけっこう疲れが出てしっかりと寝ます。その様子を見ているために、「午前中は、戸外あそびをしっかりとさせているから、大丈夫です」と言われる先生も実際に多くいらっしゃいます。

でも、子どもは、幼少児期の短期間で大きく成長し、体力がどんどんついてきます。だから、体力がついてくると、午前中のあそびでの疲れは、給食でエネルギーをとり、昼寝で回復するので、どうしても、もう一度、午後にも遊ばせないで体力を消耗しないので、夜寝ないですね。子どもは成長していつているのです。とにかく、体力が高まってくると、生活の中で汗をかき午後あそびが重要で、必要不可欠になってきます。小学校・中学校の子どもたちにとっては、ぜひとも午後に運動刺激を与えてやってください。そうすると、生活全体のリズムの調整が効いて、精神的にも安定して勉強にも専念できます。

1日のサイクルの中で運動刺激を与えていくというのは、人間にとって大切なこと

です。放課後あそび・クラブ活動・あるいは、地域でのあそび等をどんどん実践させていただけたらありがたいと思います。

#### IV. 最近の子どもの睡眠状況

##### 1. 最近の子どもの睡眠状況

最近の子どもたちの睡眠状況は、どうでしょうか。私は、子どもたちの生活調査を、毎年、全国的に展開しています。その中の2007年春のデータのうち、幼稚園と保育園の5歳児の結果を紹介します。

幼稚園の子どもの平均就寝時刻は、午後9時半頃でした。幼児期の健康な子どもは、遅くても午後8時くらいには寝てほしいと考えますが、今は1時間半ほど遅くずれています。私の子どもの頃は、小学校の中学年頃までは、母親が「8時には寝なさい」と厳しく言っていました。夜8時以降のテレビを見るには、父親の許可が必要でした。そんなことを思い出すと、1時間半ほど、遅くずれていて心配です。

また、保育園の子どもをみますと、就寝は、平均にして午後9時50分頃ですね。今日の保育園児では、午後10時を過ぎて寝ている子が4割を越えました。そして、平均もかつてから2時間ほど、遅くずれています。これでは、朝、睡眠不足でねむけとだるさを訴えたり、食欲がわかなくなったりするでしょうね。睡眠の時間を確保しようと思うと、遅寝遅起きになり、朝がとでも忙しいでしょうね。つまり、ぎりぎりまで寝て、ボーッとして登園している状況が多いのではないのでしょうか。

幼児期には、少なくとも10時間は寝てほしいものです。その点、幼稚園の子は、平均にして10時間程度の睡眠をとっています。一方、保育園の子は、遅寝で、睡眠時間は平均9時間10分程度と短く、「遅寝・短時間睡眠」タイプとなっています。これが今の幼児の特徴でしょうか。

##### 2. 短時間睡眠児の特徴

短時間睡眠の子を観察してみますと、注意集中ができない、イライラする、じっとしてられない、歩き回る等にどんどんチェックが入っていきます。短時間睡眠で幼児期を過ごして小学校に上がっていくと、1時間の授業が集中できません。10分～20分たってくると、集中力を失ってキョロキョロし、イライラしてきます。じっとしてられない、歩き回るという行動が起きてしまうのです。いくら優秀な先生がいらっしゃっても、子どもの方の生活基盤がしっかりしていないと、とくに短時間睡眠のままに就学してくると、教員も太刀打ちができないのです。

短時間睡眠がずーっと続くと、もっと激しい症状、いわゆるキレても仕方がない状況、子どもたちが中学校に行っても問題行動を起こしても仕方がない状況が自然と出てくるでしょう。ですから、乳幼児期から睡眠を大事にすることを、学校(園)や家庭だけの問題ではなく、地域社会をあげて、もっと大切に考えていく必要があると考えます。

さて、夜の10時を過ぎて寝ている幼児がどのくらいいるのでしょうか。今では、全国各地で、1998(平成10)年度の4割に比べて増えてきました。心配すべき問題ですね。日本では、午後10時を過ぎて、これだけ多くの幼児が起きているのです。「夜8時くらいには寝ようよ」と言いましたが、午後10時という、毎日2時間ずれた生活をしているのです。4歳の頃から4割が、5歳の頃から5割が、毎日2時間、睡眠のリズムが遅くずれて生活をしているから、慢性的な時差ぼけ症状が起きても仕方がありません。つまり、毎日2時間の時差ぼけを感じながら過ごしていると考えて下さい。子どもたちは、朝から目がボーッとして、輝けないのです。

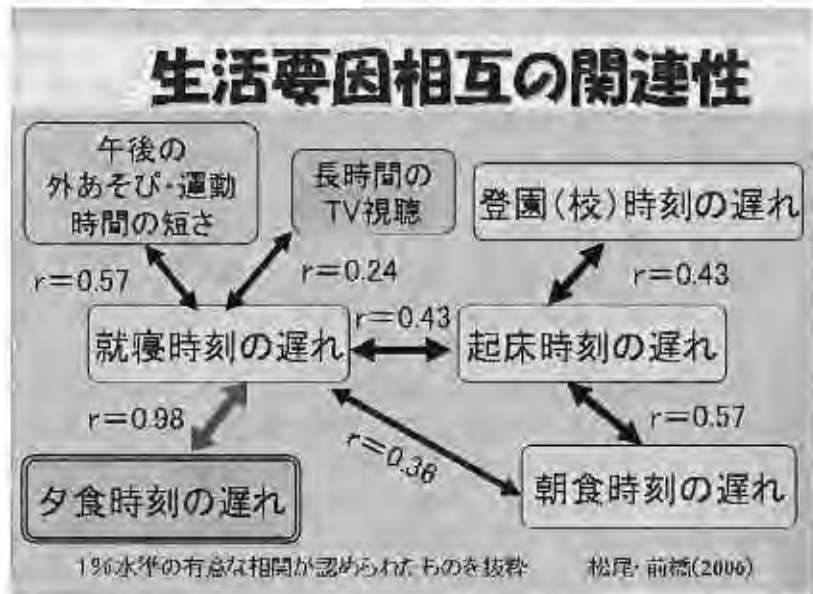
小学校5・6年生では、7～8割が午後10時を過ぎて就寝しています。子どもたちは、夜10時を過ぎて何をしているのでしょうか。午後10時以降に行っている活



動の第1位は、4～6歳ではテレビ視聴です。夜なのに光刺激をもらって、昼の世界を作っています。小学生では、午後10時を過ぎての活動は、テレビ・ビデオが第1位なのです。学校から帰ってから、どうするのでしょうか。テレビ・ビデオが多いのです。夜もテレビ・ビデオが多いのです。過度なテレビ・ビデオ視聴は、健康づくりに逆行する非常に手ごわい相手となっています。小さい頃から、テレビ・ビデオに打ち勝つ「人と関わるあそびの楽しさや運動のおもしろさ」の感動体験が非常に少ないのかもしれない。テレビ・ビデオに負けていますね。

### 3. 遅寝遅起きの子どものリズム

生活調査の集計結果を統計処理にかけると、こんなことがわかります。「午後7時を過ぎて夕飯を食べ始める家庭の子どもは、就寝が午後10時を過ぎる確率が高くなる」ということです。ですから、夕食時刻が遅くずれると、就寝も遅くずれることとなります。この一つが乱れると、他もどんどん悪くなっていくのです。したがって、夕食時刻をどうにか早める工夫



を考えないと、遅寝の問題は改善できないのではないかと感じています。夕食時刻を早める工夫については、育児と仕事の両立に努力してきた保護者に対して、その知恵集め調査を行った結果、①野菜洗いやテーブルふき、食器運び、おはし並べ等を、子どもたちに手伝ってもらいながら、いっしょに食事を作ると、子どもたちも喜んで、すんなり夕食を食べ始める。②汁物は、熱くて子どもがすぐに飲めないのも、濃い目に作って氷を入れて冷ます。③子どもとは、帰宅後、5分でもじっくり向き合ってみると、その後は自分のあそびに集中してくれるので、夕食の準備が一気にできる。④24時間営業ストアで、早朝に買い物を済ませる。等の知恵が寄せられています(松尾, 2008)。参考にさせていただければ、幸いです。

では、次は、朝早めに起きることに注目してみましょう。脳の働きがよい形で機能していくには、覚醒してから2時間～3時間のゆとりが必要です。そういうことを考えると、朝9時から保育が始まるならば、少なくとも2時間前の午前7時には起きておく、3時間と考えるならば午前6時ですね。つまり、「朝6時から7時までには起きておこうよ」ということです。小学校では、午前8時20分くらいから朝の会が始まるのであれば、その2時間前の午前6時20分くらいには起きておこう。中学生で、これから高校受験・大学受験を迎えるのであれば、朝の1校時が始まる2時間前には起きていないと、1校時のテストでは、脳の働きが鈍くて、点が採れないですね。そういう理由で、「朝の6時台には起きようよ」ということを確認していただいた上で、午前7時半を過ぎて起きている幼児の人数割合をみていただきましょう。男児で28%、女児で22%です。また、午前7時を過ぎて起きている小学生は、男子で53%、女子で43%います。朝のスタートも遅れていくわけですね。そして、遅寝遅起きのリズムを繰り返すと、体温の健康的なリズムも、さらにずれていくのです。

# 夕食時刻を早める知恵

早稲田大学  
教授/医学博士 前橋 明  
前橋 明 研究室 松尾瑞穂

ちゃんぶる一料理は、  
簡単に早くでき、栄養もよし

子どもに、皮むきや野菜洗い、  
お箸ならべ、米とぎ等、  
できることを手伝ってもらう

子どもとのコミュニ  
ケーションもとれる

子どもとは、帰宅後、5分  
でもじっくり話らうと、その  
後は子どもが自分のあそびに  
集中してくれて、夕飯の  
支度に専念できる

汁物は濃いめに作り、  
子どもがすぐに飲めるように  
水を入れて冷ます

買い物は、  
24時間営業  
ストアで、  
早朝に済ませる



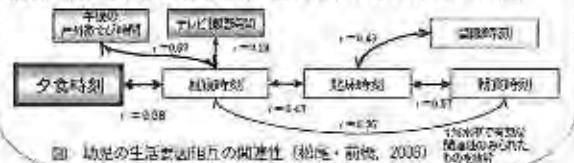
圧力鍋や電子レンジ、  
オーブンレンジ等を使って、  
調理時間を短縮する

## なぜ夕食時刻を早める必要があるの？

近年の幼児の生活をみてみると、下の図のように、夕食時刻の遅れが、生活リズムの乱れを引き起こす大きな誘因となっていることがわかりました。つまり、夕食時刻を少しでも早めることが、生活リズムを整える突破口となりうるのです。

でも、仕事をしながら子育てをなさっている方にとって、夕食時刻を早めることはとても難しいものです。

そこで、先輩の子育て経験者の方に、夕食を早める知恵をお聞きしました。少しでも参考にいただければ幸いです。



早稲田大学 前橋研究室 埼玉県熊谷市三ツ島二丁目1-15 TEL&FAX: 049291-6902

図 幼児の生活要因相互の関連性 (松尾・前橋, 2006)

# 夕食時刻を早める知恵

早稲田大学  
教授/医学博士 前橋 明  
前橋 明 研究室 松尾瑞穂

炊飯器クッキングを利用し、  
炊飯器で、ご飯といっしょに魚  
やハンバーグ等のおかずを一  
品作れるように、朝、タイマー  
でセットして出勤する

米を洗い炊飯している  
間に、スープと炒め物、  
または、煮物や焼き物を  
同時に火をつけ、  
酢の物を作り、ご飯の  
炊き上がりを待つ

夕食準備をしている間に、  
子どもには、まず納豆や  
きゅうり、もずく、つくだ煮、  
マリネ、くだもの等、すぐに  
食べられるものを少しでも  
先に食べさせておく

ちゃんぶる一  
料理は、簡単に  
早くできて  
栄養もよし

汁物は濃いめに作り、  
子どもがすぐに飲める  
ように水を入れて  
冷ます

仕事の後に一度、  
帰宅して、お迎え  
までの間に  
夕食の準備を  
進めておく



## なぜ夕食時刻を早める必要があるの？

近年の幼児の生活をみてみると、下の図のように、夕食時刻の遅れが、生活リズムの乱れを引き起こす大きな誘因となっていることがわかりました。つまり、夕食時刻を少しでも早めることが、生活リズムを整える突破口となりうるのです。

でも、仕事をしながら子育てをなさっている方にとって、夕食時刻を早めることはとても難しいものです。

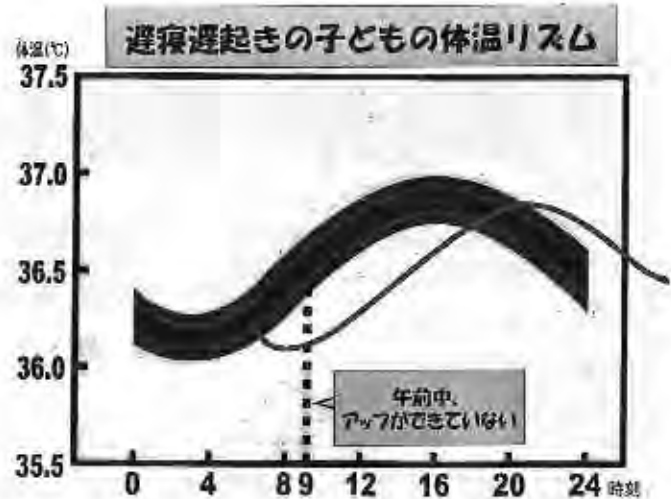
そこで、先輩の子育て経験者の方に、夕食を早める知恵をお聞きしました。少しでも参考にいただければ幸いです。



早稲田大学 前橋研究室 埼玉県熊谷市三ツ島二丁目1-15 TEL&FAX: 049291-6902

図 幼児の生活要因相互の関連性 (松尾・前橋, 2006)

例えば、生活のリズムが大変悪いAちゃんのケース。Aちゃんの体温の変動リズムは、ずれています。「Aちゃん、朝よ、起きなさい。」と言って起こされたとき、まだぐっすり寝ている低い体温の状態のときに起こされるので、機嫌が悪いのです。Aちゃんが朝9時くらいまでに、幼稚園に登園しなければならないとします。登園した午前9時頃は、他の子どもたちの体温は36.5℃ぐらいにアップができていて、元気よく遊んでいます。しかし、Aちゃんは、なかなか遊べないのです。体温がまだまだ低くて、ウォーミングアップができていないんですね。担任の先生が心配します。「Aちゃん、お友だちは楽しそうに遊んでいるよ。あそびに行ってください。」と言って、外へどうにか連れて行って交流をさせたいと願っています。「Aちゃん、先生もいっしょに遊ぶから、外に行こうよ。」と誘います。しかし、いつまでたっても、Aちゃんは「嫌、ここがいいの。」と言って、全く動きません。他の子どもたちは、アップができて活動していますが、アップのできていないAちゃんは動けないわけです。



そして、一番体温の高い時間帯も、ずれてきます。Aちゃんの体温のピークは、夜の8時頃になっています。ところが、「8時だから寝る時間よ。寝なさい」と言われても、Aちゃんは眠くないのです。アップができていて、一番活動力旺盛な時間帯となっているので、眠れないのですね。そこへ、お父さんが帰ってきて、「娘が僕の帰りを待っていてくれるんだ」と思い、嬉しくなります。Aちゃんが、「パパ遊ぼう」と言うと、「遊ぼうかあ」ということになります。高い高いをしたり、メリーゴーランドをしたりすると、血液循環がよくなって、ますます眠れなくなります。そんな状況を作り上げていくのです。

父と子のふれ合いは大事なのですが、ふれ合いの時間帯とか、内容を考えた方がいいですね。そんな状況だったら、お布団のところに行って、いっしょに寝ころんで、「今日は、何をして遊んだのかなあ？」なんて話をして、電気を消して寝る環境を作り、その中での父と子のふれ合いを考えた方がいいですね。ここで親子体操的なことをしてしまうと、血液循環がどんどんよくなって、ますます寝なくなります。活動的なものは、朝に取り入れるのがよいでしょう。朝、父子がいっしょに体操をしたり、犬といっしょに散歩をしたりして、1日のスタートをうまく切れるようにすると良いでしょう。ふれあいの内容と時間帯を考えなければなりませんね。

#### 4. 睡眠時間と元気さ発揮

朝の9時、昼の1時、午後の3時に、握力検査をしてみました。幼児に握力計を両手で握ってもらいます。力比べをしようという設定で、呼びかけます。子どもも負けたくないから、必死で握ります。そして、前の晩から何時間寝ているか、ということで、筋力の移り変わりをみてみます。

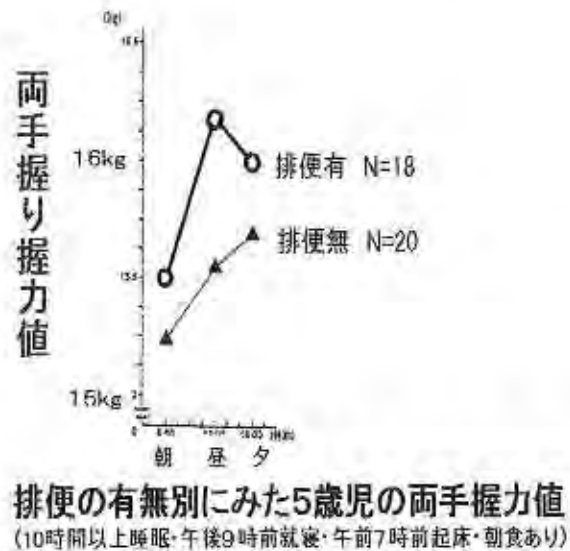
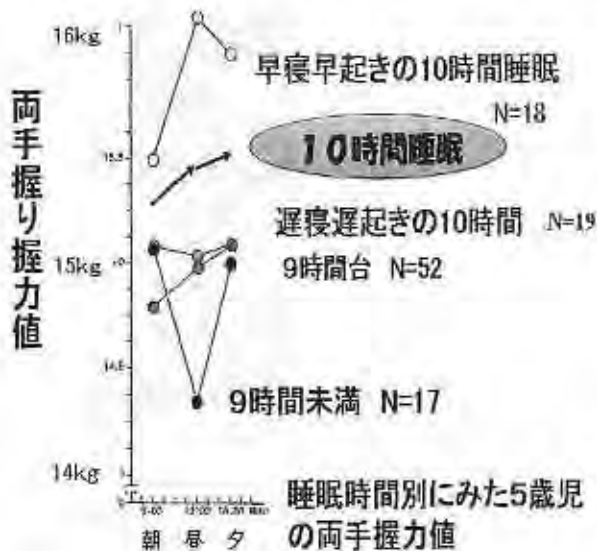
一番短い睡眠時間で9時間未満の子がいます。5歳児で、9時間未満という睡眠は非常に短いです。朝、保育園に登園したときは、15kgぐらいの力が出ました。ところが、日中にグーッと下がって、給食やお昼寝をさせてもらって、お迎えのときには、また15kgぐらいにもどりました。お母さんは、子どもを預けたときと、迎えに来たときの様子しか、ご存じありません。日中の力の出していない様子は、全く知らないのです。また、9時間睡眠の子どもは、少し高くなっています。そして、10時間寝て

いると一番良い状態になります。

ところで、最も力の発揮の良い10時間睡眠の子を分類してみました。同じ10時間寝ていても、早寝早起きの10時間睡眠と遅寝遅起きの10時間睡眠とがありますね。脳の働きのためには、2時間前には起きていることが大切ですから、午前9時に活動が始まる場合は午前7時起床で、また、夜間に10時間以上の連続した睡眠を確保する重要性を考えると、就寝時刻は遅くとも午後9時であり、その9時よりは前に寝て、朝7時よりは前に起きる場合と、午後9時より遅く寝て朝7時より遅く起きる場合とがあります。同じ10時間寝ても、このリズムが違うと、どういう違いが起こるのでしょいか。

結局、遅寝遅起きの10時間睡眠の子の握力発揮は、9時間睡眠の子の力発揮とあまり変わりませんでした。ところが、早寝早起きで太陽のリズムと合った形で生活を送っている(できるだけ夜8時近くには寝ている)場合は非常によい形で元気さの発揮ができています。こういう早寝早起きのリズムで、小学校・中学校時代を過ごす、活動力が大変良い状態で、いろいろなことに挑戦できることになります。太陽のリズムにあった形で生活のリズムを作ると、子どもたちは、とても効率よく力を発揮できます。

さて、睡眠リズムが乱れたり、運動不足になったり、食事が不規則になったりすると、メラトニンというホルモンの分泌の時間帯もずれてきます。夜に活動のピークがくるといような変なリズムになってしまうのです。



### 5. 排便の有無と元気さ発揮

早寝早起きをして、睡眠をしっかりとり、朝ご飯を食べた子どもたちの中で、登園前にうんちをしたときとうんちをしないときで、元気さ発揮に差がみられるのかを、両手握りの握力測定で比較してみました。答えは、うんちをしたときは、筋力発揮が良いです。太陽のリズムにあった生活をしている子は、力の発揮がいい、元気がある。睡眠リズムや食のリズムが整っても、さらにうんちをしている子は元気がもっと良いというわけです。

良いマラソン選手は、レースの前日までには、トイレの下見を必ずしておきます。海外で試合があるときは、栄養補給を十分にし、必ず宿舎で排便を済ませてスカートとして会場に臨みます。しかし、緊張していることもあって、もう1回トイレに行きたいと思うことがよくあります。しかし、スタートライン付近のトイレはもう行列ができています。遠いところでも、自分が安心して用を足すことのできる場所を捜しておいて、ウォーミングアップを兼ねて済ませてもどってきます。そんな行動がよく

見られます。それくらい、排便の問題は大切なことなのです。

「1日の生活の中で、朝、家で排便ができるような習慣ができていると、園や学校生活の中で力の発揮がよくできる」と、理解していただく家庭が増えたらいいなあと願っています。

## V. 疲れのピーク

小学校時代の1日の中で、疲れていたのは、いつでしたか。「朝?」「5時間目?」「夕食後くらい?」「夜?」ですか。

夜、疲れていた人は、1日ががんばったから、夜に疲れがピークになったのでしょうか。1日の中でいつ疲れているかを、15項目からなる疲れの症状チェックを小学生にしてもらいましたので、その結果をお知らせします。保有する症状が1つあれば、1点とし、加算していきます。1校時が始まる前の、朝の会のときにチェックをし、次に2校時の開始前にチェックというように、各校時の授業の前にチェックをしてもらいました。

平均的な傾向として、1校時の前が、疲労の訴え点数が一番多く、とくに午前中は眠気とだるさを訴えて、授業に集中できない状況でした。そして、だんだん疲労の訴えが軽減され、夜の時間帯が、疲労度が低くて一番よい状態になっている特徴がわかりました。ともすると、日中、学校の先生の言ったことは身に入らない、ということになりかねません。そんな発想も出てくるかもしれませんね。朝から眠くてだるいのだったら、いくらすばらしい先生に教えていただいても、学習効率が悪いですね。だから、朝の疲労度の高い状態を少なくするために、家庭との連携がいるのでしょうか。

つまり、今の子どもたちは、朝に弱いのです。体温リズムを正常にもどしていかないと、学習効率が悪くなっていきます。そのためには、家庭との連携が不可欠です。徒歩通園(通学)で体を動かして血液循環を良くしてから、勉強に取り組むことが大事になってきます。中学・高校生は、遅刻しそうになると、すぐ家の人に車で送ってもらっていますが、これでは、体のウォーミングアップにはならないのです。

では、学校で何ができるのでしょうか?月曜日の1校時目に、体育を組み入れ、レクリエーション活動を取り入れて、子どもたちの生活リズムを築こうとしている学校があります。朝の1校時に体育の授業を入れている学校の例ですが、体育の授業の中でレクリエーション的に体を動かし、疲労回復と気分転換を図るというものです。ところが、体育というのは、体力の向上をめざして、強い体を作っていく必要があります。いつもフレッシュだけのレクリエーション的な活動ばかりさせては不十分です。ある程度、疲れさせる活動を、体育授業の中で行う必要があります。

もうひとつは、1日のサイクルの中で放課後から最終下校時刻まで、つまり、午後3時以降のあそびを大切にすると試みがあります。「放課後、自由に遊んでいいよ」と、放課後あそびを積極的に展開させているところがあります。そこでは、エネルギーを発散させて、1日の生活リズムを作り、生活にメリハリをつけて学習効果を上げていくという取り組みですので、これからも注目を浴びるのではないかと考えています。

朝の疲労度の高い子どもの特徴ですが、テレビやビデオ視聴、ゲーム実施時間が長いということがわかっています。お母さんの生活調査も合わせてしてみると、疲れている幼児のお母さんのメール時間も長いのです。親子共々、メディアと多く関わっている家庭の子どもさんは、朝の疲労を強く訴えています。人間的なふれあいの、家の中では少ないのです。夜型の生活を送っていると、眠気やだるさを訴えるのは当然ですね。短時間睡眠になると、注意集中ができない。朝ご飯を欠食していると、イライラし、体温も上がらない。こういう状態では、授業中にじっとしてられない子どもたちができるのはしょうがないですね。

## VI. 食の充実と親子体操のススメ

### 1. 食事の内容の充実：魚と豆のススメ

栄養科学の研究では、魚にドコサヘキサエン酸が非常に多く含まれていることもわかってきました。そのドコサヘキサエン酸が脳の神経細胞の働きを非常に良くしてくれ、鬱的にならないこと、あるいは攻撃性も緩和してくれるということから、キレにくい子を育てるためにも、食の内容として魚を推薦します。

近年、子どもたちは、魚をあまり食べなくなりました。そういうところから、キレやすい子どももできてきているのかなと思います。

それから、あまり豆類を食べなくなりましたね。味噌汁も少なくなり、菓子パンとジュースという朝食の子どもが多くなってきました。豆は、脳の神経伝達を非常に良くしてくれ、記憶に関与してくれます。豆とか魚とかは、日本の和食の定番です。和食を見直そうというのも、一理あると思います。子どもの食事の内容も考えて作っていくことが大事だと思います。

### 2. 親子体操のススメ

保育園・幼稚園で、参観日にお父さんお母さんが来られたとき、「子どもたちのために、いっしょに親子体操をしようよ」というような取り組みがいろいろなところで見られます。お父さんお母さんを独り占めにできる時間帯です。子どもにとってこんなに嬉しいことはないですね。子どもは、とても喜びます。保護者にとっても、「わが子が大きくなった」「もう持ち上がらないなあ」と、子どもの成長を肌で感じながらやりとりができます。また、友だちからも、いろんな動き方を見て学びます。子どもも、他の家族を見て勉強するわけですね。

そういう親子体操を大切にすれば、小さい頃から人とふれ合うことの楽しさをもっともっと身につくのですが、残念なことに行事だけに終わっていることが非常に多いのです。参観日のときだけにするのは、生活化していきません。小さい頃から親子体操や親子のふれ合いあそびの体験をしっかりもたせることで、「人とふれ合うこと」がテレビやビデオより「楽しい、おもしろい」ということを体験させてもらいたいのです。そうしないと、子どもたちの自由時間は、いつもテレビやビデオの魅力に負けて、対物的な活動になってしまいますね。いったん人と関わる魅力を感じて感動体験をもつと、テレビやビデオを見ていても、友だちが「いっしょに遊ぼう」と誘ってきたら、人と関わるあそびのおもしろさを知っているのです、すぐに出ていきますよ。しかし、今は、どうしても負けているのです。

私は、今、親子体操の冷蔵庫作戦を全国展開でしています。冷蔵庫作戦とは、A4判くらいの紙に親子体操のイラストを描き、ポスターを作って、それを冷蔵庫に貼ってもらうのです。冷蔵庫というのは、子どもが必ず開けます。お母さんも開けます。お父さんも、「ビールはないか？」と言いながら開けます。子どもが冷蔵庫に貼ってある親子体操のポスターを見て、「お母さん、これを、いっしょにしようよ！」という訳です。すぐにできるような親子体操のメニューが描いてありますから、すぐに実践しやすいです。作戦をたてて、「イヤー、これはお母さんにはできないよ。僕は大きくなって重くなったから、お父さんが帰ってきたら、してもらおうね。」と言いながら、お父さんをうまく巻き込んでいきます。お父さんにもしてもらおうのも、良いアイデアですね。

もう一つは、トイレ作戦というのがあります。便座の前の壁に貼っておくのです。お父さんが便座にすわって前を見ると「おっ、こんなあそび、俺も小さいときにしてもらったなあ。でも、自分は全然してやっていないなあ。」等と思いながら見てもらい、参考にしてもらいます。一つでも、子どもにしてやろうかなあと思ってもらえれば、しめたものです。



冷蔵庫作戦やトイレ作戦で、若いお父さんやお母さん方に、また、あそびの伝承がなされていない方に、そういうメッセージを投げかけていくことで、子どもが求めていることに気づいてもらい、すべき内容も簡単にわかっていただけるのではないかと思います。

## Ⅶ. 早寝早起きの知恵：1点突破・全面改善

さて、「どうやったら早く起きることができるか？」ということですが、家庭の状況に応じて、一つでも目標を決めて実践できたらよいと思います。例えば、わが家では、「早起きに取り組んでみようか」と、目標を一本に据える方法があります。具体的な方法として、ある家庭では、おぼあちゃんが部屋のカーテンが厚すぎるので、もっと薄くしたらどうかと、お母さんにアドバイスをしてくれました。それを聞いた母親は、薄いカーテンと取り換えたところ、わが子が朝、自分で起きられるようになったのです。また、朝6時になったら、カーテンをパッと開けて、さらに窓も開けて、部屋の空気を入れかえた例もあります。それも一つの良い方法かなと思います。

エアコンも文明の利器なので、寝るときは使ってもよいけれど、寝ついたら切るといことや、朝になったら、母親が子どもの好きな曲を流し、子どもは音楽を聴きながら自然に起きられるようになったという話もあります。また、こんな例もあります。自分の好きなおかずを作ってもらったときに、扇風機でそのにおいが流されて、起きられるようになったという事例もあります。いろんな生活の知恵がたくさんあります。みんなで知恵を出し合って、挑戦していきましょう。そういう知恵を集めることも大事なことだと思います。

生活というのは、1日のサイクルでつながっています。午後、外あそびもせず、おやつをパクパク食べながらテレビやゲームで遊んでいると、お腹が空いていないので、夕食はおいしくいただけません。そして、夜8時や9時頃になると、夜食に手を出すようになり、その後、元気が出て就寝がどんどん遅くなっていきます。朝になると、夜遅くに夜食を食べたものですから、食欲がわきません。起きたときに、お腹が空かない。ご飯がほしくない。そして、朝ご飯を食べないから、午前中の活力がない、そういう状況で、どこかが悪くなると、どんどん悪くなるのが生活のリズムなのです。でも、考えを切り替えてみましょう。

どこか一つを改善したら、どんどん良くなるのも生活なのです。ぜひとも、どこか一つ、できそうなところを、例えば、体温の高まる放課後の午後あそびを30分でも、子どもに思う存分、させたらどうでしょうか。すると、お腹が空いて、夕食がしっかり食べられて、他のことも、どんどん調子づいてきます。ぜひ1点突破、全面改善をしてほしいのです。1点突破するポイントを、各家庭の中で考えてみたら、どうでしょうか。そのために、保育や教育の先生方は、保護者の悩みを聞いてあげながら、相談にのってあげてください。先生方の知恵が生かせる場ではないでしょうか。

幼少児期には、体がまだできていないから、体力も弱く、午前中のあそびだけでも、夜にはけっこう疲れが出てしっかりと寝ます。ところが、体力がついてくると、午前中の疲れは、給食でエネルギーをとり、昼寝で回復するので、どうしても午後に遊ばせないと、夜は早めに寝ません。汗をかく午後あそびが大事です。小学校・中学校では、ぜひとも午後の運動刺激がほしいですね。そうすると、生活全体のリズムの調整が効いて、精神的にも安定して勉強にも専念できます。人間の1日のサイクルの中で運動刺激を与えていくというのは、人間にとって大切なことです。放課後あそびやクラブ活動、あるいは、地域でのたまり場あそび等をどんどん実践していただけたらと思います。

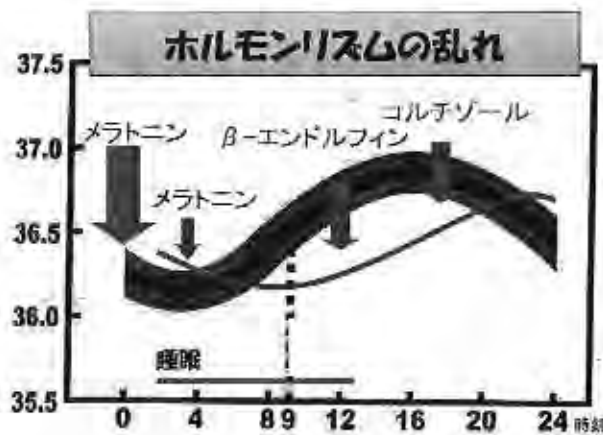
今回、生活実態調査結果の一部（睡眠や朝食、排便などの実態）を紹介しながら、話を進めて参りましたが、ぜひ生活調査をしていただき、その結果を用いて、園や学



校とか、教育委員会や行政単位で、地域の子どものための健全育成の作戦を練っていたければ幸いです。でも、全体的な結果は、各家庭まできちんと伝わらないので、各家庭には子どもの個人健康カードの形で、メッセージを投げかけることも必要かと思えます。私も、研究で、わが子の状況はどんな状況かを誠実に伝えるメッセージカード、実際に役に立つ個人の健康評価票を作っています。参考にいただければ、幸いです。

## Ⅷ. ま と め

睡眠のリズムが乱れてくると、朝ご飯が食べられない、摂食のリズムが崩れていきます。エネルギーをとらないと、午前中の活動力が低下してきます。そして、体温のリズム、自律神経の働きも弱まってきて、ホルモンの分泌のリズムも崩れてきます。こういう状態になってくると、子どもたちは、体調の不調を起こして、精神不安定にも陥りやすくなります。ぜひ、子どもの睡眠というものを、大切に考える大人たちが必要です。



### 睡眠リズムが乱れると

- 摂食リズムが崩れる（朝食の欠食）
- 午前中の活動力低下（運動不足・体力低下）
- 自律神経機能の低下  
（昼夜の体温リズムの乱れ）
- ホルモンのリズムの乱れ
- 体調不良
- 精神不安定に落ちやすい
- 学力低下・体力低下・不登校・暴力行為

子どもたちの活動力や体力の低下を防ぐために、睡眠と食事に家庭の協力がいるし、活動力が低下している子どもたちをどういうふうを受け入れて、どういうふうに保育や教育実践の中で、より良い状況にしていくか、より良い学習効果が得られるようにするにはどうしたらよいか等、園や学校現場での模索や研究が大いに必要になっています。

以上、大切にしてもらいたいことを3つにまとめてみますと、(1) 生活リズムを整えていくためには、朝、光刺激を受け、光の恩恵をいただくこと。カーテンを開ける、窓を開けること。それから、(2) 食の方では、栄養吸収された食物の残りかす（うんち）を排泄する刺激を与えるならば、食事の内容を充実させる啓発活動や家庭との連携が必要です。そして、起きてすぐに「早くうんちをして、早く服を着て、早く行くよ」なんて、子どもは急にはできませんから、朝のゆとりが必要ですね。朝食を食べたから、最低20分から30分は、トイレへ行く前にゆとりがあれば、うんちも出やすいものです。朝のゆとり時間の確保も必要です。それから、(3) 運動、とくに午後3時以降の運動が極めて大事ですよという話をしました。人と関わる戸外での運動実践をすると、大脳の前頭葉が鍛えられ、また、人と関わることで運動量がいつそう増えて活動量が旺盛になって、体力づくりや、あるいは心地よい疲れをもたらす体づくりにもつながっていきます。体育の先生には、子どもたちがもっと運動に関わることができるようなしかけを考えていただきたいものです。それから、子どもたちがドキドキするような、血液循環が良くなるような刺激が、1日に1回はほしいと願います。

こうして、健康的な生活を楽にいただきたいと思います。

今回は、子どもたちの生活の様子を見て、気にかかることを取り上げながら、大切なことを説明させていただきました。とくに、睡眠時間が短いということ、排便がないということ、あそびの方ではテレビ、ビデオが多いということ、中でも気にかかるのは、短時間睡眠のためか、注意集中ができず、また、衝動的な行動を作りやすい状況になっていくところが心配になっているということでした。これからも、子どもたちの応援をしていきたいと思っています。最後まで聞いていただき、ありがとうございました。

## 文 献

- 1) 前橋 明：輝く子どもの未来づくり－健康と生活を考える，明研図書，2008.
- 2) 松尾瑞穂・前橋 明：沖縄県における幼児の健康福祉に関する研究，運動・健康教育研究 16(1)，pp.21-49，2008.