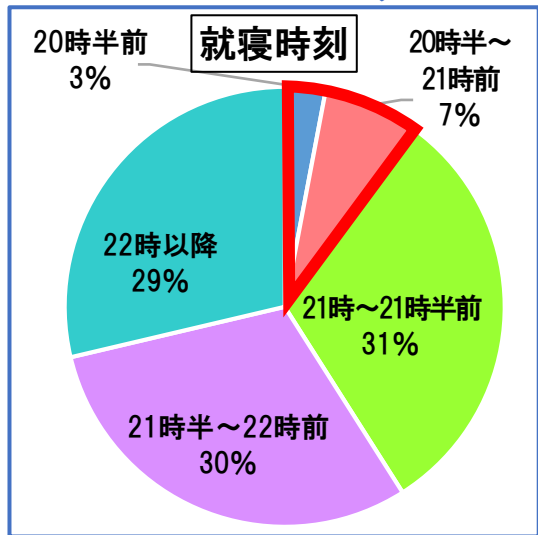
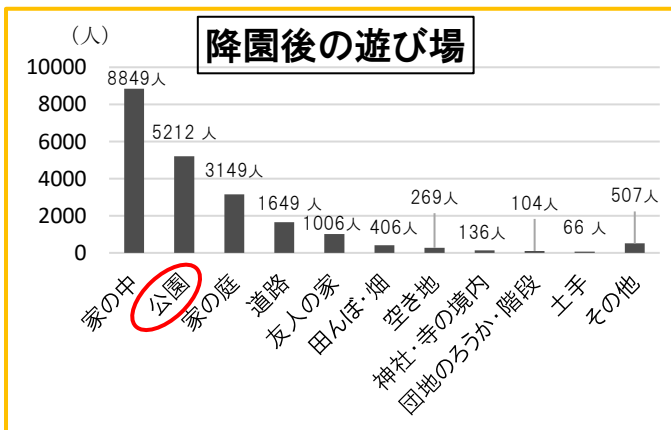
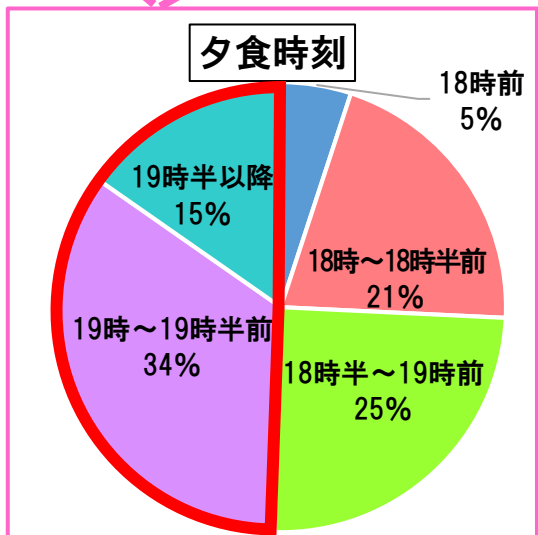


就寝時刻が遅く、夜 9 時までに寝ている子どもは 1 割しかいません。



19 時を過ぎて、夕食を食べる子どもたちが半数います。



よく寝よう

● 夜は9時までに寝よう！

- ◎幼児期には、夜間に10時間以上の睡眠が必要です。
- ◎睡眠には、疲労回復と、記憶を整理し定着させる働きがあります。
- ◎寝る前には、テレビやビデオ等の光刺激は避けて、眠りやすい環境づくりをしましょう。

● 朝は7時までに起きよう！

- ◎朝は太陽の光を浴びて、心地よい目覚めができるようにしましょう。
- ◎脳の働きには、起きてから2時間程度のウォーミングアップ時間が必要です。7時までに起きていれば、しっかり日中の活動を始めることができます。



睡眠が不足すると、注意集中できず、キレやすくなります。

● 夕食時刻を早めよう！

- ◎夕食を19時過ぎて食べると、就寝が22時を過ぎる確率が高くなります。



● 汗をかくくらい、からだを動かして遊ぼう！

- ◎体力をつけるには、しっかり食べて、疲労感を生じるくらいの運動をして、しっかり寝ることが必要です。
- ◎体温が最も高くなる午後3時～5時に、たくさん動いて遊みましょう。

● 人と関わる運動あそびをたくさんしよう！

- ◎徒歩通園をしたり、登降園時に親子体操をしたりする等、生活の中に運動を取り入れましょう。
- ◎テレビやゲームでは、空間認知能力やコミュニケーション能力がつきません。外に出て、お友だちと鬼ごっこやボールあそびをして遊みましょう。

自分と物との位置関係を理解する空間認知能力を鍛えるには、ジャングルジムやトンネルあそびが有効です。

京都府の特徴として、子どもの遊び場に公園を活用されています。

動いて



食べて

● 朝ごはんを食べよう！

- ◎朝食をしっかり食べて、体温を上げよう。

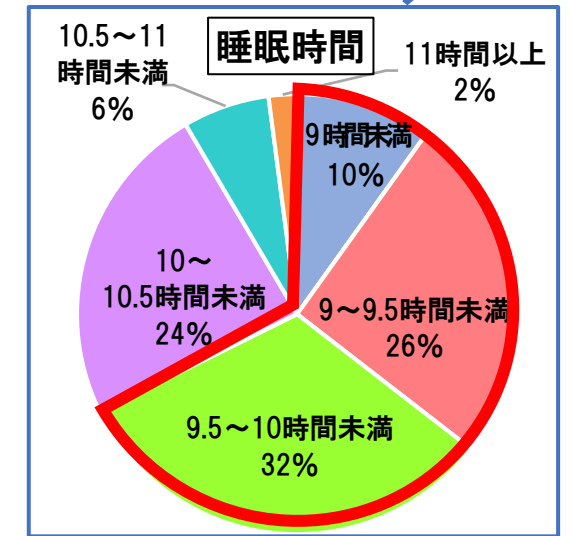
● 朝うんちの習慣を！

- ◎朝、うんちをすることで、すっきりして1日元気に活動できます。
- ◎うんちが出なくても、トイレに入って座りましょう。

朝うんちには、食事の量と質、朝のゆとり時間、運動が必要です。



京都府の約7割の子どもが、10時間の睡眠をとれていません。



※平成27年12月に京都府内(京都市を除く)の保育所(園)に通う子ども9,284人を対象に、アンケート調査を実施した結果を掲載しています

親の意識が危険を避ける
公園での安全な遊び方

服装

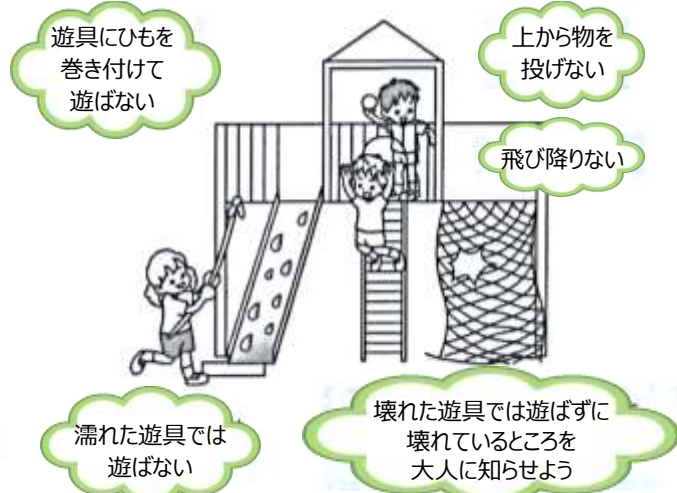
なるべく動きを妨げない服装が良いでしょう。挟まったり、引っかかったりする危険がないよう、遊ぶ前に大人がきちんとチェックしてください。



～公園で安全に楽しく遊ぶための
約束事をおさらいしておきましょう～

遊具

安全な遊具でも、使い方を誤るとケガや事故が起こります。はじめて遊ぶ遊具は、大人が事前に確認して、使い方を子どもに教えましょう。特に子どもに伝えておきたいのは、以下のことです。



【前橋 明：生き生きとした子どもを育てる秘訣，日本幼児体育学会ニュースレター10（2），p6，2016.】 から転載しました

1 移動する運動スキル
はしる、はう

2 バランスをとる運動スキル
わたる、たつ

3 操作する運動スキル
まわす、なげる

4 その場でする運動スキル
ぶらさがる、つかまる

**運動あそびに取り入れたい
4つの運動スキル**

子どもの生活リズムを守りましょう

規則正しい生活リズムは、子どもの意欲や学力・体力の向上、情緒の安定につながります。
いきいきした笑顔あふれる子どもを育てましょう。

心・ふれあいを育てるには「食」を
キレないで精神を安定させるには「睡眠」を
自律神経を鍛え生きる力を育てるには「運動」を
大切にしましょう

一般社団法人
京都府保育協会

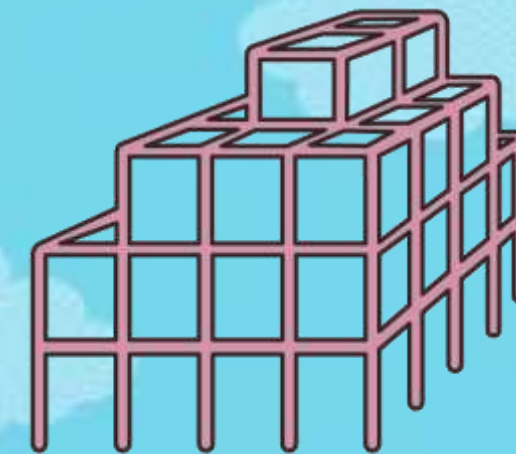


**元気な子どもを育てる
生活リズム**

食べて

動いて

よく寝よう



早稲田大学 人間科学学術院
教授・医学博士
前橋 明 先生 監修