

## こども教育宝仙大学 研究室だより 第3回

### 「子どもたちを元気に」

近年、子どもを取り巻く環境が便利になり、体を使う機会が減ったことや早寝早起きなどの生活リズムが乱れていること、朝ごはんを食べないことなどが原因となって、子どもたちの体力や運動能力が低下していることが指摘されています。また、体を動かすことへの興味の持ち方によって、体力、運動能力の高低差に二極化が見られています。このことが指摘されるようになってから、解消するためにさまざまな対策が行われてきていて、少しずつ解消してきています。大人になってから生活習慣病などに悩まされないためにも、子どものうちから健康な体の基礎作りをしておくことは、現代を生き抜いていくためにもとても大切なことです。

普段の生活で、十分な休養・運動・栄養（健康の3原則）を確保することで健康な生活が送れるといわれています。子どものうちから、「よく食べ、よく遊び、ゆっくり休む」ことが健康な体づくりにつながることを理解し、規則正しい生活リズムで日々過ごすことができるよう、子どもたちに働きかけることは大人の役割でもあります。特に、就学までの乳幼児期は、基本的な生活習慣を身につけ、規則正しい生活リズムを形成する大切な期間です。子どもたちが自らの健康



に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につけられるよう、保育者は保護者とともに子どもたちが元気に楽しく過ごせる保育を心がけましょう。（宇佐美かおる）