

長野県保育連盟の子育て情報誌

すこやか！

vol.39
2023.2



内装工事とビルメンテナンスで長野から全国へと〔i〕愛を届けます

〔i〕愛のある会社。

たしかな技術が裏付ける〔i〕＝愛のある仕事



東リ【クッションフロア】



東リ【クッションフロア】



ニチベイ【間仕切り】シャレードエスタ



ニチベイ【アコーディオンドア】やまなみ



株式会社岩野商会

株式会社 岩野商会（本社長野） 本社 〒381-8502 長野県長野市大字北長池 2051 番地 TEL：026-263-7000（代） FAX：026-263-7000
松本支店・新潟支店・東京支店・北陸支店・佐久市店・長野北営業所・名古屋営業所・北関東営業所・上田出張所・流通センター・製作センター

株式会社インテリア・イワノ デコレイト・アイ 株式会社岩野商会一級建築士事務所 岩野建設技能訓練学園 会場設備株式会社（長野）（松本） 株式会社アビックス

すこやか Contents

Vol.39 2023-2

2

巻頭特別インタビュー

幼児期の「食育」について考えましょう

上田 玲子さん

好き嫌いは命を守るための反射行為

6 健康なカラダのために

長野保健医療大学准教授 内田 美恵子さん

連載

- | | | | |
|---|---------|----|----------------|
| 5 | 楽しい食育 | 10 | 子育てニュース |
| 8 | 体を動かそう！ | 11 | 信州幼児教育支援センターから |
| 9 | 絵本のひろば | | |



表紙／にご蔵

発行／一般社団法人長野県保育連盟 編集／長野県民新聞社（026-227-0771）

おかげさまで沢屋は創業70年を迎えました

おいしいを、やさしく伝える。

沢屋



Karuizawa

SAWAYA

since 1952

軽井沢『沢屋』の
**ジャム作り
体験教室!**

ご予約受付中



旬の素材をおいしいジャムにしてみませんか？
材料はもちろん国産果実！
プロと作るジャム作りは夢になっちゃいます。
ご家族・お仲間と
楽しい時間をお過ごしください！

オンライン
教室も
やってます



おいしさのヒミツ

100%国産原料

旬の新鮮な果実だけ

自社工場で手作り加工

株式会社 沢屋

沢屋の最新情報は
こちらから

TEL.0267-46-2400/FAX.0267-46-2404
〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉塩沢702
E-mail:web@sawaya-jam.com



幼児期の「食育」について考えましょう



食の専門家

上田玲子さんに聞く

幼児期の食育

幼児期の「食育」
好き嫌いなく
“何でも食べて元気な子に”



「食」は健康なカラダづくりのためにとても大切なこと。今回は、その「食」について、小児栄養学・小児保健学・食育・健康教育学の博士であり、管理栄養士の
上田玲子氏（白梅学園大学・短期大学非常勤講師）にアドバイスをいただきました。

食べ物の好き嫌いは

命を守るための反射行為

味の5原味「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」を嫌がるのは有害なものを嫌うシグナル

んばく質源が含まれていますよというシグナルを受けて、子どもたちは好んで食べます。そして「塩味」は、体内のバランスを整える味です。

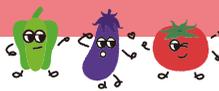
子どもの食べ物に対する好き嫌い。親としては何でも食べてほしい、と願ってはみるものの、何かしらの好き嫌いがありますよね。赤ちゃんは甘味やうま味は好み、苦味や酸味を嫌います。「味の5原味」というものがあります。「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つです。「甘味」は生き続けるために必要な味のシグナル。甘味のある食べ物には、生きるためのエネルギーとなるものが含まれていますよ、しっかり食べまじょうというお知らせがあり、子どもたちは喜んで食べます。

一方、「酸味」は食べものが腐った時のシグナル、「苦味」は生物界では毒物が含まれているというシグナルです。つまり、食べ物の好き嫌いは、体にとって必要なものが含まれているのか、体に有害なものなのかを判断した反射的な行動なのです。つまり「好き嫌い」がないと人間は生きていけないわけですね。

「うま味」はグルタミン酸やイノシン酸、つまりアミノ酸が含まれているお知らせ。アミノ酸が集まったものがたんぱく質です。体や血液の材料となります。



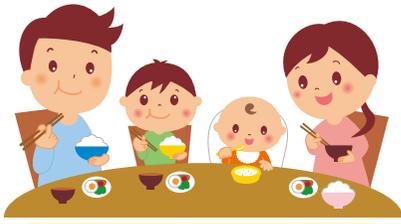
すっぱくても
安全な食べものがある



周囲の人の食行動から「安心」を学ぶ大切な「共食」。言葉もここから学ぶ

しかし、すっぱいものでも、苦いものでも体に害はなく、有益なものがあります。それを学ぶのが「共食」です。家庭で、あるいは保育園や幼稚園で大人などと一緒に食べると、「すっぱくても命にかかわることはない。周りが食べていて大丈夫だ、楽しそうだ。おいしそうだ」とわかり、子どもは口に入れてみようとしてみます。

その時に、「おいしいね」「おいしいよ」と言ってあげると食べる勇気が出ます。そして食べられた時に「おいしいでしょ、おいしいね」と声をかけると「お



食べ物の好き嫌い
共食で安全情報とおいしさを

いしい」という言葉を覚えます。子どもはもともと「おいしい」という言葉は知りません。周囲の人が「おいしい」と言ってあげ、その味覚刺激が一致することとで「おいしい」ということを学んでいきます。言葉を覚えていくということからも、「共食」はとても大切です。

このように赤ちゃんや幼児には、生き延びるために、本能的に味の好き嫌いがあります。しかし「共食」によって学習し、好き嫌いを乗り越えて食の世界が広がり、雑食性が増していくのです。人類はいろいろなものを食べられたからこそ生存率がアップし、繁栄したのです。

咀嚼力への配慮が足らずに好き嫌いが出ることも 調理形態を工夫することも大切

子どもたちの味覚とともに、好き嫌い対策としては、歯にも注意しましょう。

幼児期の2歳半〜3歳頃になると乳歯が20本全部生えそろいます。乳歯が生えそろう前は、

噛む力が弱いのです。特に奥歯が上下生えそろわないと、レタスや油揚げなど、薄くて繊維のあるものを白のようにスリスリできないため噛み切れず、のどにつまらせて窒息するリスクが高くなります。

一度喉に食べものをつまらせて怖い経験をする、次からは恐怖のために、その食べ物を嫌がるようになってしまいます。プチトマトでもこの時期には4分の1にカットしないと、皮が喉にはりついて恐怖心を抱きます。調理法に注意しましょう。飲みこめないことによる恐怖心から嫌がるのは、子どものわがままでなく、命がけの恐怖です。調理法に配慮が必要です。

3歳以降になると乳歯が生えそろう噛む力がつきますが、5〜6歳ごろからは乳歯が抜け、永久歯が生えはじめ、乳歯がぐらぐらします。そのため、再び咀嚼力は低下します。親知らずを除く永久歯が生えそろうのは11〜13歳。それまではあちこちの乳歯が、口のなかでグラグラして噛みにくい時期です。幼児期を卒業し小学生になっても、口の中の歯の様子をよく観察し

て調理形態に配慮する必要があります。

箸を使うのはしついでではなく、発達過程に合わせた対応を○や□が描けるようになってから

箸はいつ頃から使わせたらよいか。多くのお母さんやお父さんが気にするところです。

そこで、まずは指の発達過程からお話ししましょう。

指は小指から発達し始めて、その後、順番に親指の方に発達が進んでいきます。赤ちゃんは生まれてから間もなくして、お母さんの指をギュッとつかみますね。「手のひら握り」です。次に指でものをつかむ「指にぎり」となり、その後「鉛筆持ち」と進んでいきます。

箸を持たせる時期は、指に力を入れられるようになり、始める目安は「お絵描きをしていて、○や□が描けるようになってから」です。

それ以前に無理に持たせて、食べさせようと強制するのは無理強いになります。手指機能の



発達を大人はしっかりと認識して対応してください。

その○や□が描ける時期ですが、一般的には4〜6歳の幅があるとされています。早い子は4歳、ゆっくりな子は6歳ということです。周囲の子と比較しないで、子ども一人ひとりの発達を見て対応したいものです。

また、食べる時の姿勢は、足を補助版や床にしっかりとつけて、ふんばれないと咀嚼力がつかないので注意してください。

食事中に動き出すのも発達段階の現れ

発達過程において一人歩きができるようになると、子どもは歩きたがります。ハイハイができるようになるとしきりにハイハイをし、歩けるようになるのと歩きたがるのは筋力を鍛え、しっかりと歩けるようになるために自ら練習しているのです、必要な行為です。

したがって無理に食事中だからと歩くことを叱らないこと。食事中に歩き始めたら叱らないで、「戻ってくるまで待ちましょう。追いかけると追いかけて

こが楽しくなってしまう。戻ってきて食べ始めたら食べさせ、食べないようなら片付け、次の食事時間まで間食は与えないようにして待ちます。食事のリズムは壊さないようにします。次第に長い時間座って食べられるようになりますが、食事中歩きまわらず座って食べられるのは3歳〜4歳2カ月が一般的です。

そして、4歳児〜年中さんになると、自発性・意欲・協調性・自己コントロール力、我慢する力・競争心・人に対する思いやりなどが少しずつ育っていく時期です。また、5歳児〜年長さんになると、友だちとのかわりの中から自分のプライドや競争心も発達し、頑張る・あきらめない・譲るなどの複雑な気持ちの変化も経験しながら、「協調性」や「応用力」「適応力」を身につけていきます。

このような時期ですから、生活面では身の回りのほとんどのことが、自分でできるようにあります。食事の手伝いや後片付けも一緒にやるようにしてみましょう。



飾りいなり

を紹介します!

つくって、
かわいい



雪うさぎいなり

味付いなりあげを使って
かわいい〈飾りいなり〉を
作ってみませんか?
毎日の食卓もお弁当も
もっと楽しくなりますよ!



ネコちゃんいなり



きつねいなり



だるまさんいなり



ひよこいなり

株式会社みすずコーポレーション

〒380-0928 長野県長野市若里1606 TEL:026-226-1671(代)

いなり寿司の
色々なアレンジを
ご覧ください。



食品ロスを考えてみよう!

野菜スタンプで 楽しもう!



●野菜スタンプ

料理で余った野菜の端っこを使って野菜スタンプを楽しんでみませんか? ハタ、芯などを活用します。オクラやレンコンは断面がかわいいです。チンゲンサイや小松菜の葉っぱの根元を切り落とした部分は、お花のようなスタンプになります。実際に野菜に触れて観察し、断面の違いなどを知ること、お子さんが野菜に興味を持ったり、野菜嫌いの克服につながります。もちろん、食品ロスを考えるきっかけにもなります。布用の絵具を使って、世界にひとつだけのエコバッグを作ることでもできます。ビニール袋の代わりにエコバッグを使うことは環境にも優しいですね。

●食品ロスとは
食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。食品ロスのおよそ半分は一般家庭から出ており、日本人1人当たりの食品ロス量は1年で約45kg。1日当たりでは約124gで茶碗一杯のご飯の量に近い量が捨てられています(令和元年度推計値)。

様々な食品ロスを減らすポイント

が解決すべき課題のひとつとして取り上げられています。日本の食料自給率はカロリーベースで38%(令和元年度)。6割の食料を輸入しているが多くの食品ロスを発生させているのは持続可能とは言えませんね。また、世界では飢餓に苦しむ人が8億人以上いると言われています。世界人口のうち9人に1人は、食べ物が足りずに苦しんでいる中で、まだ食べられるのに捨ててしまうのは本当にもったいないことです。

家庭から発生する食品ロスの内訳は大きく分けて3つあります。



おすすめ 絵本 やさいぺたぺたかくれんぼ

作: 松田奈那子/アリス館

絵の一部が野菜スタンプになっていて、何の野菜が隠れているのか子どもと会話するのが楽しい絵本です。野菜スタンプのやり方も載っています。

食品別でみると、家庭の食品ロスのうち、半数近くを占めるのが実は「野菜」なんです。冷蔵庫の奥で忘れられて傷ませてしまうことありませんか? 野菜の特性を知り、上手に保存し、使い切る、



野菜ソムリエ上級プロ N A H O
フリーアナウンサーを経て、ぶどう農家に嫁いだのを機に、野菜ソムリエの資格を取得。「畑から食卓まで」「ミニユニークションでつなぐ」をモットーにレシピ、料理教室、講演会、イベント、メディアなどで野菜・果物の魅力を楽しくわかりやすく発信している。1児の母。須坂市在住。

また、規格外の野菜を購入する点などが、食品ロスを減らす第一歩と言えます。

●親子で考えてみよう

食品ロスや食べ物の大切さ、もったいない、命をいただくことなどをテーマにした絵本がたくさんあります。親子で読んで「食べ物を残すと何か困るのかな」とお話ししてみるといいですね。また、普段の何気ない食事の挨拶、「いただきます」「ごちそうさま」の意味を確認してみましょう。「いただきます」は、私たちが生きていくために、命をくれた動植物や、手間をかけた人たちに対しての感謝の気持ちを表す意味です。そして「ごちそうさま」は多くの生き物の命を「ごちそう」になり、良い「ごちそう」を食べられたことに感謝の気持ちを表す言葉。また、漢字で書くと「御馳走様」と書きます。昔は今のようにはスーパーもありませんでしたから、食材を揃えることは大変なことでした。「馳走」は走り回るとい意味で、あちこち走り回って食材を集めていたそうです。食材を準備し、食事を作ってくれた人への感謝の気持ちをこめて言えると良いですね。

健康なカラダのために

子どもたちの身の回りには、たくさんの「危険」があります。二ニュ
ーなどでも、「えっ」と思う事故が、よく取り上げられていますね。今回
は子どもの事故について、長野保健医療大学で准教授を務めるとともに、
助産師・看護師でもあり、さらに日本新生児看護学会理事長も務める内
田美恵子先生に、子どもたちの事故とその対応策について聞きました。



長野保健医療大学
准教授 内田美恵子

身の回りにはたくさんの危険が潜んでいます

防げる事故は親が責任を持って防ぎましょう

1 転落

転落事故でよ
くあるものの一
つに、ペランダ
からの転落事故
があります。



子どもは何でも親のマネをし
たがるものです。親がペランダ
のドアを開ける様子を見てい
て、自分も真似て開けてしまい、
ちよつと体乗り出して…。
このような事故を防ぐにはき
ちんとドアロックをすること。
お子さんの手の届かない場所に

ロックがあれば、さらに良いで
しょう。お子さんの目の位置に
「やくそくシール」などを貼つ
ておくのも効果的です。また、
ペランダにはお子さんが乗りや
すい、段ボールなどは置かない
ようにしましょう。

浴槽での転落事故にも注意し
ましょう。浴室に一人で入り、
浴槽に落ちてしまう事故です。
このような事故を防ぐには、
まず浴室のドアは、毎回施錠す
るなどして、お子さんが簡単に
浴室に入れない工夫をしましよ
う。また、残り湯をしないこと

も予防策の一つですが、災害時
に備え残り湯をしているご家庭
も多いと思います。そういうご
家庭では、シャッター式のフタ
よりも、少々重くても2枚組の
フタ等にする予防策を考えてみ
ましょう。少々重いフタを利
用すれば、お
子さんが上
った場合に
も、転落す
る可能性は低
くなります。



学科 理学療法学専攻 / 作業療法学専攻

学専攻

きる医療人を育てます

最新の治療・ケアを実践するために、
「ム」で行うことが不可欠です。
連携ができる人材を育成します。



学校法人 四徳学園

長野保健医療大学

NAGANO UNIVERSITY OF HEALTH AND MEDICINE

〒381-2227 長野市川中島町今井原 11-1 (JR 今井駅から徒歩2分)
TEL : 026-283-6111 FAX : 026-283-6122



2

食物による 窒息

以前、カップゼリーが喉につかえて窒息死する事例が頻発しましたが、それ以外にも、プチトマト、ブドウ、さくらんぼ、球形のチーズ、うずらの卵などで窒息する事例は、多々報告されています。これらの食物による窒息を防ぐには、次の2つのことに気を付けましょう。

1つ目は、「噛む力」です。離乳完了期の頃までに、前歯で噛み切ることを練習させながら、食べさせることが大切です。噛む行為ができないために丸飲みしてしまい、喉につかえてしまうことがあります。また、噛む力は大人と比べて弱いので、硬いものはうまく噛むことができません。プチトマトも噛み切ることができずに、丸のみしてしまうケースもあります。カットして出すなどしましょう。また、表に向かって吐き出す力も、うがい時に練習するなどして、併せて育てましょう。

もう1つは、親がお子さんの

食事時の行動に、十分気を付けることです。食べる時は、食べることに集中させることが何より大切。よく噛んで食べる習慣、

窒息を起こしやすい危険な食品

丸いもの・つるつとしていもの

さくらんぼ

ぶどう

プチトマト

落花生

ラムネ菓子

白玉団子

ソーセージやウインナー

こんにゃく

球形個装チーズ

うずらの卵

粘着性が高く唾液を吸収するため
飲み込みづらいもの

パン類

ごはん

お餅

硬くて噛み切りにくいもの

イカ
棒状のセロリ

生の人参

リンゴ

そのためには、ひと口の量を多くしない、水分を摂って、喉を潤してから食べさせるなども大切な視点です。

3

ヤケド

意外と多いのがヤケドによる事故です。

たとえば、テーブルの上にある、高温の飲み物や汁物をこぼして、ヤケドをするケースがあります。これは、食事の時、高温のものはテーブルの中央に置くように注意することで、多くは防げます。また、テーブルクロスは、それをお子さんが引つ張り、こぼれてヤケドをするケースもあります。テーブルクロスやランチョンマットなどは使わないようにしましょう。

4

最後に

電気ケトルや電気ポットのコードを引っ張り倒してしまう事故もあります。コードには十分注意しましょう。また、ヤケドだけではありません。台所は危険物がたくさんあります。安全柵を置くなどの工夫も大切です。

身の回りにはたくさん危険が潜んでいます。親御さんの対応1つで事故は防ぐことができます。大人が子どもたちの「一歩先」を行って、「まさか」が起きないように、いつも心掛けていましょう。

信州で専門職連携教育を

- ◆保健科学部 リハビリテーション
- ◆看護学部 看護学科
- ◆大学院 保健学研究科 保健

広く社会に貢献で



現在の医療は患者さん一人ひとりに対して、さまざまな専門職が連携をとり「チー
長野保健医療大学は専門領域を越えた

体を動かそう！

親子運動遊びで心も体も豊かに育てましょう

長野県教育委員会 スポーツ課からのメッセージ

幼児期から運動する習慣を！

小学5年生、中学2年生を対象として毎年実施されている「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、令和元年から連続して体力低下が進んでいます。小学生や中学生と聞くと、「まだ先の話」と思うかもしれませんが、その調査結果を見ると、改めて幼児期からの運動習慣の形成が重要なことがうかがえます。

そこで、「一緒にやろう！」と子どもを誘って運動できる、「親子運動遊び」の一例を紹介します。

運動が嫌いと答えた児童のうち、50%が理由として「入学前から運動が嫌いだった」を選んでいます。

本県では、運動が好きな児童が多い一方で、運動時間が少ない児童が多い傾向があります。

小学生女子では、1週間の総運動時間が60分未満の児童が、16%を超えています。

【全国体力・運動能力、運動習慣等調査 児童質問紙より】

自転車こぎこぎ

体幹を育て、脳の発達を促す

Point

- 1 親と子どもが横になって足の裏と足の裏を合わせます。
- 2 足の裏が離れないようにつけたまま、「1、2、1、2」とリズムに合わせて交互に足を動かします。
- 3 慣れてきたらだんだん速く動かすなど、リズムを変えてみましょう。



お互いの顔を見ながら行うと、上体を起こして足を動かすことになり、体幹が鍛えられます。また、太ももの大きな筋肉を動かすことで、血流量もアップします。息を合わせることも大切な運動感覚の一つです！

カニさん鬼ごっこ

俊敏さを育てる

Point

- 1 親が一本のラインの上で大きく手を広げて立ち、子どもはその前に立ちます。
- 2 子どもは、カニのように左右に動いて親を抜こうとします。
- 3 親は手を広げて、子どもに抜かれないように左右に動きます。
- 4 子どもがラインの向こう側に抜けられたら、反対を向いて再チャレンジです。

親は、どちらかをわざと空けたりしながら、子どもが左右上手に動けるよう促します。正面に走りこんでしまったら、思いきり抱き締めてあげましょう！



リズムジャンプ

走力・跳躍力を育てる

Point

- 1 新聞紙を丸めて棒をつくり、親と子どもが向かい合って新聞の隣に立ちます。
- 2 好きな音楽をかけてリズムに合わせて新聞紙を跳び越えながら左右にジャンプします。
- 3 慣れてきたら、左右だけではなく、前後、グーパー、駆け足、回転など、いろんなジャンプに挑戦したり、組み合わせたりします。



親は、エクササイズ用のインストラクターのように、「1・2」とか「グーパー」とか、元気に声を出しながらやりましょう。親の動きに合わせてやりますが、正しい動きをすることより、リズムに合わせて跳び続けることを意識しましょう。

長野県版 運動プログラム

長野県教育委員会スポーツ課では、子どもたちの適切な体づくりを推進するために、「長野県版運動プログラム」を活用した運動遊びの普及を行っています。右記のQRコード等から、読み込むことができます。



声をかけたり、手をつないだり、抱っこしたり。タイミングを合わせたりすることで、親の愛情を全身で感じ、心を安定させることにもつながっていきます。温かい雰囲気で行われる楽しい時間の中で、「運動っていいな」と思える心を育てましょう。

絵本の ひろば

絵本は、子どもが本来持っている可能性を広げてくれる貴重な存在。読み聞かせなどを通して親子の絆が深まるなど、子どもの成長に不可欠なものと言えるでしょう。

そんな絵本の魅力に迫っていくコーナー。安曇野市穂高にある「絵本美術館 森のおうち」の館長、酒井倫子さんに、テーマ別におすすめの絵本を紹介してもらいます。絵本選びの参考に活用してください。



今回はイタリアの絵本作家、ガブリエーレ・クリーマさんの魔法のような仕掛け絵本を2冊紹介しましょう。「ちいさな ゆびで、ほら！ さわってごらん、絵がうごいてくれるんだよ！」。お父さん、お母さんへ。私たちの子どものころはありませんでした。ガブリエーレ・クリーマさんの絵本は大人になった私たちにも魔法の夢をくれますよ。幼い子どもたちが小さな指で何回も何回もこころみることを想像するとなんてわくわくすることでしょう。子どもたちといっしょに、あなたの夢も膨らませてみてください。

「絵本美術館 森のおうち」館長 酒井倫子

“ちいさな ゆび”で魔法をかけよう！



『あおいよるの ゆめ』

ガブリエーレ・クリーマ／作・絵
さとう ななこ／訳

ワールドライブラリー 定価 1,980 円 (税込)
(対象年齢 2 歳～)

ほら！ さわってごらん、星がひかったよ！ こんどはどうか。あらふしぎ、チューリップの花の色がかわったよ。どんな色になったかな？ おや！ こんどは、おふねがうごいた！ どこへ旅をするのかな？ みんなわかったね！ どのページにも魔法のしかけがあるんだよ。



『ようせいたちの もり』

ガブリエーレ・クリーマ／作・絵
さとう ななこ／訳

ワールドライブラリー 定価 1,980 円 (税込)
(対象年齢 2 歳～)

あら、表紙もうごかせる！ うごかすと、おともだちがのぞいて木にお花もさいたよ！ こんどは、静かなふくろうの森に、おや！ 星がキラキラひかって、みんなが集まってきたよ！ つぎは、ことりのさえずる森に何がおこるんだろう？ みんなでたしかめてみよう。あら、まっさおな空に、雪が降ってきたよ！ 次のページもきっと不思議なことがおこるから！

子育てでニュース

健康なカラダづくりのために大切な 適切な食事と睡眠時間、そしてスクリーンタイム



健康なカラダづくりのためには、しっかり朝食を食べ、ゲームやテレビはほどほどにし、十分な睡眠が大切なことが、文部科学省の『全国体力・運動能力、運動習慣調査』の結果から明らかになりました。調査は全国の小学5年生と中学2年生を対象に実施したもので、ここでは、小学5年生の結果を紹介します。なお、体力合計点とは握力・50m走、立ち幅跳びなど8種目の合計点を指します。

「朝食を毎日食べていますか」の結果から見てみましょう。10年前は男女ともに9割前後の子どもたちは、しっかり朝食を食べていましたが、この10年間は年々減少。男児で毎日食べる割合は82.3%、女児は81.1%。気になる状況になっています。

男児の回答結果と、体力合計点の関係を示したのがグラフ

I。体力合計点の平均点52.3点を上回るのは「毎日食べる」子どもたちだけで、あとは全て平均点を下回っています。女児も同様な結果です。まずは、しっかり食えることが基本、と言えます。

次に睡眠時間です。66.7%の男児、69.2%の女児は「8時間以上」睡眠をとっています。男児の3.8%、女児の2.7%は「6時間未満」です。

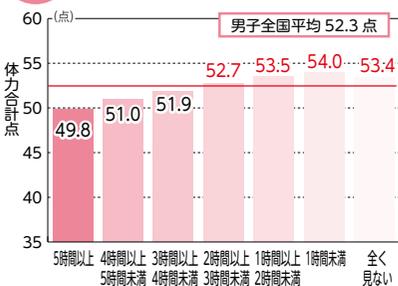
男児について、睡眠時間と体力合計点との関係をグラフIIに示しました。8時間以上、しっかりと睡眠をとっている児童は、平均点を上回っています。ただし、10時間以上の子は下回っています。さらに、8時間未満の児童は、全て平均を下回っています。特に6時間未満の子は、平均点を2.7ポイント下回っています。8〜10時間の睡眠が、健康には良いようです。

最後に「テレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の映像を1日にどのくらい見ますか」に対する回答結果がグラフIIIです。男児の16.9%は「5時間以上」視聴。3時間以上の男児は40.9%に達します。グラフIVには体力合計点との相関を示しましたが、3時間以上の子どもは全て全国平均点を下回っています。視聴時間などのルール作りが大切と言えます。

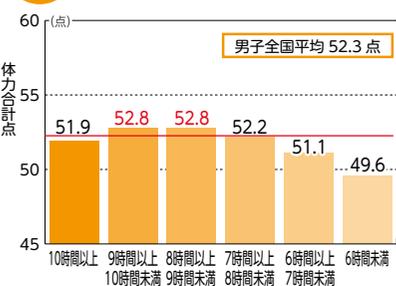
グラフ III テレビやゲームをする時間



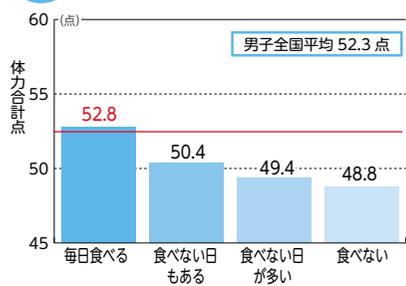
グラフ IV テレビやゲームを見る時間と体力合計点との関連



グラフ II 睡眠時間と体力合計点との関連



グラフ I 朝食と体力合計点との関連



入学を前に大切にしたいこと

「小学校入学への期待と不安」

園の年長児さんは、間もなく園生活を終えて小学校へ入学ですね。

「学校は、園みたいに遊ぶところではなくて勉強をするところ」と子どもたちは何となく思っているようで、学校で何をしたいか聞くと、

「九九を覚えたい」「漢字が書けるようになりたい」「かけっこを頑張りたい」「サッカーしたい」など、初めての学校生活への大きな期待がこもったこんな答えがよく返ってきます。一方で、生活の場が大きく変化する小学校への入学ですので、内心では不安も感じながら、最後の園生活を過ごしているのではないかと思います。そんな子どもの期待と不安の気持ちを大切に受け止めながら、安心して入学を迎えられるように支えていきたいものです。

「遊びの中の大切な学び」

ある園での出来事です。数人の年長児が、どんぐりがコロコロ転がり落ちるジェットコースターを作ろうと、雨どいや半分に分割った竹をいくつもつなげたり、勢いよく

転がるようにと、土台の置き方を工夫したりしながら夢中になって遊んでいました。



「こうすればうまくいくかな」「途中で止まっちゃうね」「じゃあ、こつちをもっと高くしてみよう」「スピードが出すぎてどんぐりが飛び出ちゃう」などと自分たちで考えたり試したりを繰り返しながら、何とかまで転がるようになりました。

すると一人の子どもが、「途中でどんぐりがジャンプするようにしたい」と、雨どいの途中にジャンプ台のようなこぶを作り始めました。

「いいね」「おもしろそう」と友だちも手伝います。転がってきたどんぐりがジャンプして雨どいの中に再び着地するのはそう簡単ではありませんが、諦めず試行錯誤を繰り返していました。そして、ようやくうまくいった時の子どもたちの「やったあ」という達成感や嬉しさはとても大きなものでした。しかし、これで満足して終わりになるのではなく、「次はこうしてみよう」と、子どもたちの探究心は更に大きくなってい

きました。

子どもたちは、夢中になって遊ぶ中で、気付かぬ間に自分自身の興味、関心に沿って試行錯誤しながら何度も挑戦する大切な学びを積み重ねています。そして、こうした学びは、時間と場が十分に保証された園での遊びの中で培われていくのです。

「遊びを存分に楽しむ」

こうして遊びの中で育まれた力は、小学校入学後も、子どもが自ら学びに向かう力の基礎となっていくます。「できることの数が多い」子どもよりも、「何かに夢中になってひたひた込んだことのある」子ども、「できることを増やしていこう」と学びに向きになれる」子どものほうが、小学校入学後にも大きく力を伸ばしていきます。

「入学までに〇〇ができるようにさせなくては」と考えるのではなく、園生活だからこそその遊びを存分に楽しむ時間を大切に、入学までの時間を過ごしていくたいものです。



知っていましたか?
働くスタイル
いろいろ

今の仕事を 続けながらでも

学研の先生になれるんです!

自由に仕事がしたい!

こどもの笑顔に囲まれて働きたい!



はじめての私にもできる!

お仕事相談会 随時開催中

- Wワークのライフスタイルってどんな感じ?
- 子育てとの両立できるかな?

詳細は
コチラ▼



お悩み相談だけでも大歓迎!

私らしく

はじめられる! 続けられる!

たくさんの先生が活躍中



予防は治療にまさる

長野県全県を巡回健診しております、メディカルチェックの健康マスター 藤島志保 がお送りする、健康だより。



※日本健康マスター検定【健検】は、最新の健康情報に基づくヘルスリテラシーを学び、資格を習得できる、国内唯一の検定制度です。当法人は健検の取得を通して、職域、地域、学域において必要な健康知識とそれを活かすためのスキル = 「健康リテラシー /ヘルスリテラシー」の向上に努めております。

健やかな生活を送るために！ 自律神経のはなし

自律神経ってなに？

自律神経は、「体の内外からのストレス（刺激）に反応して、生命を維持するために様々な器官の働きを制御する」役割をしています。これはほとんどが無意識のうちに行われています。今回はそんな自律神経のお話。

自律神経とは？

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。この2つは概ね、相反する役割をして体の様々な器官の働きを制御しています。交感神経と副交感神経がバランスよく働くことがとても大切です。

交感神経の役割

交感神経は「興奮モード」の時に強く働きます。運動をしたときに鼓動が速くなったり、血圧が上がったりするのは、交感神経の働きによるものです。

副交感神経の役割

副交感神経には、「リラックス」させる働きがあります。交感神経とは逆に、心拍数や血圧を下げて、末梢血管を拡張させることで手足を温めたり、身体機能を元の穏やかな状態に戻そうとしたりします。



自律神経のバランスを保つことは、私たちが元気に生活していくためにとても大切なことです。「少し疲れたな」と感じたら、ゆっくり深呼吸をして、自律神経のバランスを整えてみてはいかがでしょうか？

今回は当法人が実施している巡回健康診断や健康指導の実績をもとに、健康マスターエキスパート 藤島志保が自律神経についてお伝えしましたが、これからもその時々にあった健康情報をお届けしていきたいと思っております。次回をお楽しみに。



一般社団法人メディカルチェック

〒381-0022 長野県長野市大豆島1562
TEL026-222-3115 FAX026-222-3117





「JAのこども共済」は、たくさんの先輩ママ・パパに選ばれて **2冠** 受賞!

※「第13回 マザーズセレクション大賞2021受賞」(主催:一般社団法人日本マザーズ協会)と「ママリロコミ大賞2022 春 学資保険部門 大賞受賞」(主催:ママ向けQ&Aアプリ「ママリ」)の受賞



それいけ! アンパンマン
©やなせたかし/フレールレーベル-TMS-NTV

お子さまの学資金づくりに。



JAのこども共済「学資応援隊」

ポイント1

学資金のお受取りは、進学時期に合わせた中学・高校・大学プランからお選びいただけます。

ポイント2

高い貯蓄性と保障がバランスよく備わっていて、効率的に資金準備できます。

ポイント3

ご契約者(親族)がもしものとき※1
その後の共済掛金はいただきません。

※共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合を除きます。

ポイント4

お子さま・お孫さまのために75歳までご契約いただけます。

※共済金のお支払いには所定の条件があります。

この契約例の場合

給付率

給付総額 ÷ 払込共済掛金総額

約 **102.6%** ※2

●共済掛金(年払い・口座振替扱い) 162,351円
●払込共済掛金総額 2,922,318円
●給付総額 3,000,000円

〈ご契約例〉こども共済 学資金型(大学プラン)/0歳加入/22歳満期/
18歳学資金支払開始・共済掛金払込終了/タイプ:基本型/
契約者:お父さま30歳/主契約:共済金額300万円/特約:指定代理請求特約

(2022年4月現在)

「JAのこども共済」資料請求 キャンペーン

応募締切 2023年3月28日まで

Web限定
先着
60,000
名様

キャンペーン期間中に「こども共済」の資料をご請求いただいた方に

JA共済オリジナル アンパンマン
KIDS ソックス プレゼント!!



©やなせ・F・T・N

資料請求はこちらから!

JAのこども共済

検索



<https://shiryu.ja-kyosai.or.jp/kodomo/lp01.html>

※当キャンペーンの賞品は、1家族につき1点となりますので予めご了承ください。※発送は諸事情により遅れる場合がございます。※賞品受取の権利を他人に譲渡したり、金品に交換したりすることはできません。※パケット通信用等は利用者ご自身の負担となります。※当キャンペーンは予告無くサービス内容を変更あるいはサービスを停止・終了する場合がございます。※ご登録いただいた個人情報、JAおよびJA共済連の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。※当キャンペーンやご加入に関するご不明点がありましたら、お近くのJAへお問い合わせください。

※1「もしものとき」とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態、または災害による所定の第2級～第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。※2 給付率は、ご契約者・お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

くらしの保障、相談するなら



耕そう、大地と地域のmiraい。 JAグループ

22481050427