

すこやか！

vol.41
2023.11



すみへいリフォーム



リフォーム全般、大・小問わずお気軽にご相談下さい。
お見積は無料です。

- 外壁 • キッチン • 浴室 • バリアフリー • 給湯器 • 洗面所 • トイレ
- 太陽光発電 • 蓄電池 • 屋根 • 玄関 • 部屋の改装
- エクステリア (塀 門扉 カーポート ウッドデッキ 等...)

BtoC事業部 リフォーム課

TEL (026) 213-8855 (代)



安心・安全・信頼の

炭平コーポレーション株式会社

<https://www.sumihei.co.jp>

すみへいリフォーム 検索

〒381-0025 長野市北長池1667番地

reform@sumihei.co.jp

TEL (026) 213-8855 FAX (026) 244-3794



ただ今、
受講生募集中!
詳しくは
ホームページを見てね!

あなたにぴったりの講座がきっとある!

講座カテゴリ

- ✿ 趣味・音楽 ✿ 茶道・お花・香道・着物
- ✿ 手芸・工芸 ✿ 書道・絵画
- ✿ 語学・教養 ✿ ダンス
- ✿ こども・親子 ✿ 健康・運動・球技



はじめよう! あなたの好きなコト。

すみへいカルチャーセンター

お問い合わせ

お電話でお気軽に
お問い合わせください。

☎ 026-213-8005

くわしくはホームページまで

すみへいカルチャー

検索

うんこ先生が
「未来テレビ」を
発明したんだって!?
さっそく
長野県の様子を
のぞいてみよう!

うんこドリル特設ページ



創立 25 周年を迎えました



一般社団法人 長野県環境保全協会

Nagano Association for Conserving Environment

〒380-0835 長野市新田町 1513-2 八十二プラザ長野

TEL 026-237-6620 / FAX 026-238-9780



すこやか Contents

Vol.41 2023-11

2

巻頭特別インタビュー

読み聞かせのすすめ

秋田 喜代美さん

子どもの頃の読書は
豊かな人生への一歩です

連載

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



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）

リフォームって
どこに
頼めばいいの？



株式会社 モリビ

本社
北信営業所
東信営業所
中信営業所
南信営業所

〒380-0912 長野県長野市大字稲葉日詰1383-1
〒380-0912 長野県長野市大字稲葉日詰1383-1
〒384-0809 長野県小諸市滋野甲588-2
〒399-0034 長野県松本市野溝東1-14-8
〒395-0806 長野県飯田市鼎上山4029-1

TEL.026-266-6226 FAX.026-266-6225
TEL.026-213-4655 FAX.026-266-6225
TEL.0267-31-5575 FAX.0267-31-5376
TEL.0263-88-3130 FAX.0263-88-3132
TEL.0265-48-5540 FAX.0265-48-5519



読み聞かせのすすめ

～子どもの頃の読書は
豊かな人生への一歩です～



学習院大学文学部教育学科教授
東京大学名誉教授

秋田喜代美さんに聞く



絵本の読み聞かせの大切さは、多くの人が認識していると思います。実際、子どもたちは園でも家庭でも、先生やお母さんなどの読み聞かせに目の色を変えて、食い入るように聞いていることでしょう。一方近頃は、スマホやタブレットなどを用いて読み聞かせをしている方も多いのではないのでしょうか。そこで改めて読み聞かせの大切さについて、学習院大学文学部教育学科教授で東京大学名誉教授でもある、絵本専門士の秋田喜代美さんにお聞きしました。



読み聞かせで育まれる親子の絆



絵本が親子の情緒を育てるということはよく言われることですが、実際、3歳から中学3年生まで積極的に読み聞かせをしてもらった自分と絵本を読んでいた子どもと、そうでない子どもは、どのように育つのかという研究があります。それに

よると、小さな頃から絵本に触れている子どもは、小学生になっても1人で本を読んだり、親子で会話をする割合が高くなっています。このほかにも、言語能力が身に付いていくという結果も出ています。また、赤ちゃんのときから読み聞かせを

して、親子で楽しいひとときを一緒に過ごす、幼児期で最も大切な「親子の絆」が形成されていきます。

読み聞かせのときには、せわしない気持ちではなく、一緒にお話の世界に入り、自分も楽しみながら子どもとまなざしを共にすることが大切だと思います。

「心のミルク」と言われる絵本

赤ちゃんや子どもたちで、絵本が嫌いな子はほとんどいないでしょう。読む声の心地良さもあり、「心のミルク」と言われる絵



本は、親子の情動の絆をしっかりと作ってくれます。

それだけでなく絵本によって子どもたちは、自分が経験したことのない様々な世界で、自分が主人公になった気持ちで楽しい時間を持つことができます。布団に入る前や食事の後など家庭でリラクセスしているときに絵本に触れられるのが、家庭の良さだと思います。



想像力と創造性が生まれる絵本の力

絵本は「イマジネーション」や「クリエイティビティ」を育てると言われます。また、日常の行動で使う語彙よりも絵本の方が語彙数は多く、日頃使わないような言葉を、子どもたちは絵本を通して学んでいきます。

例えば『ねずみくんのチョッキ』では、「チョッキ」という言葉があります。普段はあまり使わない言葉ですが、絵本の中で見ることで、これがチョッキだと推測し、お話を見終わるときには理解しています。そういう新しい語彙を与えてくれる役割も絵本にはあります。

おもちゃだと、あれ取って、これ取ってと遊ぶだけになりますが、絵本だと豊かな

一方園では、同じ本をみんなで見つめて一緒に笑いつたり、それが遊びに発展したりすることが良いところだと思います。



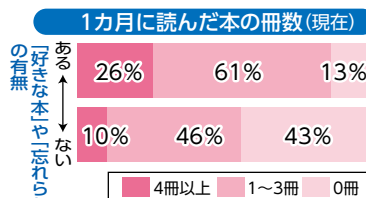
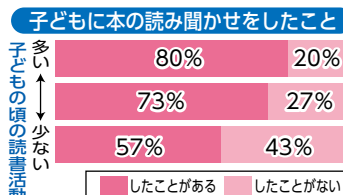
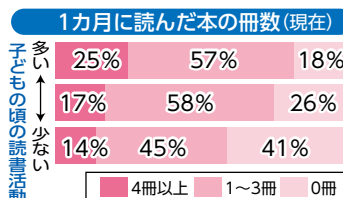
言葉、きれいな言葉、おもしろい言葉を楽しむことができます。また、お話の続きを予想したり、ある場面で主人公はこのように動いたかな、などと想像して自分で動いてみたり、それが劇遊びにつながっていったりします。

他にも主人公の持ち物や使っている物などを、空き箱や段ボールで作ってみたりすることもあります。

子どもたちがいろいろな形でお話の中を十分楽しむと同時に、そこから一歩お話の世界を表現したくて様々な製作活動をしたり、みんなで歌を歌いながら冒険したり、いろいろな遊びにもつながっていきます。

子どもの頃にたくさん本を読むと大人でも読書好きに

子どもの頃(就学前から中学時代)に読書活動が多かった大人や、これまでに「好きな本」や「忘れられない本」があると回答した大人は、1カ月に読む本の冊数が多い傾向にあるとともに、子どもに読み聞かせをするなど、読書活動を通じた子どもとの関わりが多いことがわかっています。



「子どもの読書活動の実態とその影響・効果に関する調査研究」国立青少年教育振興機構、平成25年2月より。P4・P5のグラフも同。

ごっこ遊びにもつながる絵本の世界

幼児期に大切にしたいのは、遊びと暮らしです。そういう意味では、遊びの出発点になり、ごっこ遊びが出てくること、お話の世界で、様々な経験を知っていることはつながっていきます。いろいろな種類の絵本がありますが、それが知らず知らずに



読み聞かせで大切なのは

「わかった?」ではなく「どうだった?」

読み聞かせのときに気をつけていただきたいことは、字が読めるようになったときに「読めるでしょ?」と言うのではなく、一緒に読んであげることです。また、読み終わった後に「わかった?」という質問をするのではなく「どうだった?」と、子どもの反応や言葉、表情をよく見て、それを受けて会話ができるといいですね。

また、子どもが好きな絵本にはそれなりの理由があります。何歳向けとか何年生用とか、これはこの子には難しい、優しすぎるなどの観点で親御さんがいろいろ考えず、子どもの好きな絵本をとことん一緒に楽しんでもいいです。

積もっていくことで、もっといろいろな絵本を読みたい、同じ作家の違う絵本を読みたい、同じ主人公の違う物語を読みたい、などの気持ちが出てきます。

そうすることで、子どもの絵本の世界は広がっていきます。アニメのキャラクターの絵本もいいですが、昔話、民話や童話などいろいろなお話を読んであげるといいと思います。

「また電車の絵本?」と言うのではなく、それがその子にとってお守りみたいな場合もあります。

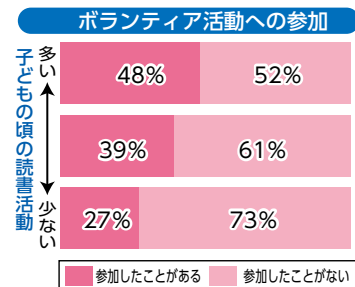
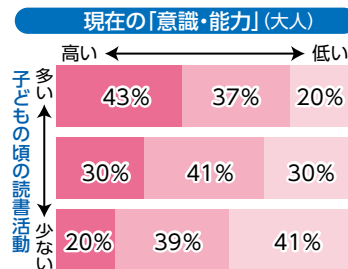
様々な種類の絵本を

絵本は絵と言葉が織りなすところがあると素敵なところがあります。できるだけたくさんの種類の絵本に出会わせていただきたいです。

女の子だと、物語やお姫さまの絵本などが好きかもしれませんが、科学の絵本や社会のことがわかる絵本など、いろいろなものも読んであげると、興味や関心の範囲が広がります。男の子はスポーツとか虫と

子どもの頃の読書は、意識や能力を高めます

子どもの頃の読書活動が多い大人ほど、未来志向や社会性などの「意識・能力」が高いことがわかりました。また、子どもの頃に読書活動が多い大人ほど、ボランティア活動に参加している人が多い傾向にあります。





受身的なデジタルよりも能動的な紙の絵本を

かが好きだと思いますが、こちらも、それにとらわれる必要はありません。
小学校1年生までに積極的に読み聞かせをしてもらった子は、高学年まで読書時間が長いという調査結果があります。一方、ほとんど読んでももらなかった子は、小学

最近、スマホやタブレットでも読み聞かせができる時代になりましたが、東京大学のCEDeP（発達保育実践政策学センター。幼児教育、保育に関する研究拠点）では、デジタルと紙とどちらが良いのか調査研究をしています。それによると、お話の内容にもよりますが、お話の筋を理解する

という点では、ほとんど差はありません。ですが、細かなところで子どもが何か言ったとき、親御さんがこの子は、まだ内容がよくわかってないかな、と思ひ言葉

を足したりすることは、



生における読書時間が短いという結果が出ています。ですから、幼児期にたっぷり絵本を読んであげてください。週に複数回読んでいる子どもほど、不読率は低くなっています。

紙の絵本のほうが多いという報告があります。ですから、親子で一緒に見るとき、少なくとも乳幼児期のときには、テクスチャーというか紙の感覚、大きさとかそういう意味でも、デジタルではなく、紙の方がいいと思います。

読書は認知能力や読み書きにも有効

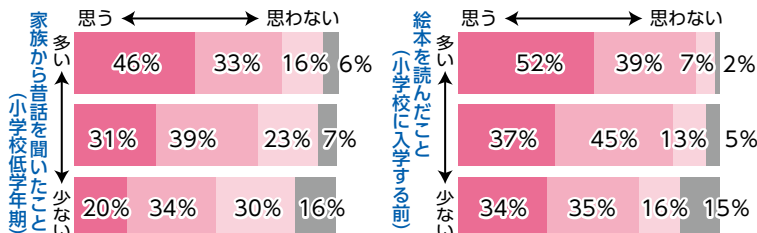
また、テレビやビデオでも語彙力については本と同じように思えますが、テレビは能動的というより流れてくるものを見る形です。これについてもCEDePで大規模な調査をしていて、読書は様々なことに有効だということがわかっています。読書は認知能力にも読み書きにも有効です。ところがスクリーンタイムといわれるような

子どもの頃の読書は、人生を豊かにします

大人と同様に、子どもの頃の読書活動が多い中学生や高校生ほど、人生が豊かになることがわかりました。例えば、小学校に入学する前や低学年に読書活動が多かった中学生や高校生は、人を思いやる気持ちや社会のルールを守る意識などが高い傾向にあります。

友だちがとても幸せな体験をしたことを知ったら私までうれしくなる(中学生)

電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人に席をゆずろうと思う(高校生)





絵本は1冊5〜10分くらいで読み終わるもの。1日10分ほどでいいので、習慣で寝る前に1冊読もうね、とか2冊読んだら終わるね、などとできればいいですね。あるいは、食事の前やおやつの後など、時間を決めて楽しむのもいいですよ。



多くの絵本を、多くの人の声で

う。普段は忙しくてなかなか難しい、ということなら、土曜日や日曜日に「今日はお父さんが読むね」などと役割を決めるのもいいでしょう。読み手が変われば、子どもたちも違う楽しさを味わうことができます。絵本の種類でも、お父さんやお母さんのお気に入りの絵本を読んだり、きょうだいと一緒に読むのも楽しいですね。

とにかく小学校に入学する前までに、ぜひ親子で、多くの絵本に触れてほしいと思います。

ディスプレイを多く見ていると、リテラシー（読み書き）に関してはマイナスな結果が出ています。

絵本だと、人と関わりながら自分のペースで能動的に読むことができます。それに対してテレビのようなデジタルは、わがうがわかるまいが、一方的に流れてきます。子どもが笑ったり、表面的な刺激で喜んでるように見えることはありますが、興味があるところはじつくりと見たり戻ったりできる紙の絵本の方が、子どもはより熱中するようです。

デジタルは2時間くらい見ることもあり

ますが、絵本はだいたい10分から15分です。その間ぎゅっと抱きしめてあげたり、ひざの上に乗せたり、抱っこしてあげたりしながら一緒に絵本を楽しむ時間は、とても大事なひとときだと思います。



Instagram @ 長野県建設業協会青年部会

第3回

フォトジェニック 建設フォトコン

応募期間

2023.11.1(水) - 12.31(日)

グランプリには現金5万円

長野県建設業協会では、長野県内の建設にまつわる写真をInstagramで募集します。

グランプリにはなんと現金5万円をプレゼントするほか、優秀賞には任天堂Switchもプレゼント！ ふるってご応募ください！

<応募について>

詳細は長野県建設業協会青年部会公式アカウント「@choken_young」をご覧ください。

★グランプリ：現金5万円1名様

★優秀賞：任天堂 Switch+コンストラクション

シミュレーター 1名様／

信州おいしいもののセット 1名様／防災グッズ 2名様

<主催>

一般社団法人 長野県建設業協会 <https://www.choken.or.jp/>



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」の学芸員、米山裕美さんに、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。



あたりまえですが、絵本は、絵と文で展開されていきます。でも、字が読めるようになると、意外と文字だけを追うことで満足して、絵を見ることがおろそかになりがちです。絵を見なければ、ストーリー展開が成り立たなかったり、違ったお話になったりしてしまうことも。絵を読み解くことは、子どもの方が得意かも。だからこそ、親子で一緒に読んでほしい絵本を紹介します。

「絵本美術館 森のおうち」学芸員 米山裕美

絵でストーリーを読む



『かえりみち とつとこ』

ひろまつ ゆきこ／文
こやま ともこ／絵
(岩崎書店) 定価 1,430 円 (税込)
(対象年齢 2 歳～)

くまくんは、家への帰り道をいそいでいます。辺りはだんだん暗くなってきて、こうもりさんに会って、だんだん不穏な空気が…。あれ？ うしろに誰かが!? ちょっぴりドキドキ、ハラハラの後には、「ほっ」と、ほっこり。以前、私が担当させてもらった未満児へのお話会で、子どもたちの「ほっ」とした表情が印象的でした。くまくん視点の短い言葉と「とつとこ とつとこ」の心地よいリズム。幼い子でも十分に理解できる、絶妙な絵と文の組み合わせです。



『シバ犬のチャイ』

あおき ひろえ／文
長谷川 義史／絵
(B L 出版) 定価 1,540 円 (税込)
(対象年齢 3 歳～)

シバ犬のチャイのおうちは、パパとママと“わるガキきょうだい” 3 人が住んでいます。そんな家族のある何気ない 1 日を描いた絵本です。犬を飼ったことがある人には馴染みの愛らしい犬の表情や仕草がたまりません。その後ろに絵で繰り広げられる家族の生活。文はチャイの言葉が進みます。チャイは、家族のしていることには触れません。でも、それぞれがしていることは、しっかりとストーリーになっています。さあ、この日はどんな日だったのでしょうか。

体を動かそう！

幼児期から運動遊びを

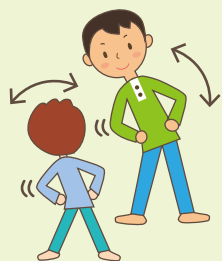
長野県教育委員会 スポーツ課からのメッセージ

幼児期の運動遊びは、運動する心地よさを知る身体を育てるとともに、意欲や気力を高め、人とのコミュニケーション能力を向上させるなど、心の発達にも大きな影響を及ぼします。たくさん身体を使って遊びながら、脳の血流量を増加させ、脳や神経系の発達を促すことも非常に重要なことです。

そこで、「一緒にやろう！」と子どもを誘って、スキンシップをしながら一緒に運動できる「親子運動遊び」の一例を紹介します。

ミラー体操

脳の発達・動きの獲得・コミュニケーション向上



Point

親は、大きな動きで運動量を確保しましょう。
動きを見て真似ていくことは、運動において非常に重要な力です。笑顔で楽しく、声をかけあいながら行いましょう。

- ①親と子どもが向かい合って立ちます。
- ②親は、動きを声に出しながら、大きく動きます。
※動きの例（横に揺れる、後ろに下がる、大の字でジャンプする、前屈する、頭や足先を素早く触る）
子どもは、親の動きをまねします。
親は、最初は横向きの動きから、慣れてきたら縦向きの動きも入れましょう。
さらに、時折フェイントを入れたり、言葉では「頭」と言いながら「お腹」を触ったり、子どもの脳を刺激しましょう。

トンネルくぐり

支持力・逆さ感覚・引き付け力



Point

親は、身体を上手にを使って、最初は大きなトンネル、徐々に小さなトンネルを作っていきます。「こんなに小さいけど通れるかな」と挑戦を促し、上手にくぐれたら、ハイタッチしたり抱擁したり、大きく賞賛しましょう。

- ①親と子どもが向かい合って立ちます。
- ②親が身体でトンネルを作ります。
※例（足を大きく開いて、手と足をついて、片膝をついて足を延ばす、屈伸の姿勢で、横になって肘をついて）
子どもは、親の身体でできたトンネルの大きさによって、四つん這いになったり、這ったりして、トンネルをくぐっていきます。

足つかまり体操

握力・引き付け力



Point

親がなるべく大腿で歩いてあげると、子どもはぐーんと引っ張られる気持ちよさを感じます。また、一生懸命つかまっていようと、身体をひきつける力も向上します。

子どもは、手だけでつかまる、腕ごとつかまる、手も足も使ってしがみつく等、多様なつかまり方に挑戦できるようにしましょう。

- ①親は子どもの前に立ちます。
- ②子どもはうつ伏せになって、親の足首の辺りにしがみつきます。
- ③親は、子どもの身体を足で引っ張るように、大きく足を振り上げながら歩きます。
- ④子どもは、手を離さないようにしがみついています。

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身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。幼児を対象とした「幼児期からの運動遊び」もありますので、右記のQRコード等から、ぜひご活用ください。



ただ、子どもの運動を見守るだけではなく、親も一緒に運動することができます。

声をかけたり、手をつないだり、だっこしたり。タイミングを合わせたり温もりを感じたりすることで、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。

みんなで楽しく 鍋料理

☆親子で楽しむポイント

大人と子どもが一緒に鍋料理を楽しむためには工夫が必要です。鍋つゆの味付けは子どもが好きなスープを基本にし、薄めのペーストつなものでしましょう。大人は物足りなかつたら大根おろしやにんにくなどの薬味などの辛みをプラスするといいですね。我が家は甘口のカレーウと出汁、みりん、しょう油を使った和風カレー鍋が定番。大人はさきパイをちよい足ししています。材料はお子さんが食べやすい大きさに切りましょう。特にお肉は噛み切りにくいことも。鶏だんご(鶏つくね)は食べやすく、ニンジンや長ネギなど細かく刻んだ野菜を入れておけば、野菜が苦手なお子さんも食べてくれます。



●**お手伝いもいっぱい**：食材の準備は簡単なものが多いのでお子さんのお手伝いポイントがたくさんあります。まずはどんな食材を入れるか、冷蔵庫をお子さんと一緒に覗いてみましょう。食材について

◆**肉だんご作り**：ちよつと上級になります。肉だんごをスプーンで丸めて鍋に入れてもらうなど興味

て話したり、触れたり、自分で選んだものを自分でお鍋に入れるだけでも鍋料理に愛着がわくものです。お手伝いはお子さんのやりたいうま味は、食欲のスイッチを入れてくれますので、食が細いお子さんや疲れて食欲がないときなどにも最適。

◆**ニンジンの型抜き**：下ごしらえは型抜きやピーラー(皮むき器)を使うと子どもも楽しく作業できます。ニンジンやダイコン、はんぺんを型抜きを使い星形や花形などにすれば苦手な野菜も食べられるかも。おすすめは、野菜がたっぷり食べられる「リボン鍋」。ピーラーでニンジンやダイコンなどの野菜を薄くりボン状にスライスします。火が通りやすく時短にもなるし、かわいいお鍋になりますよ。

◆**きのこを裂く**：エリンギを縦に裂くと断面がデコボコになって味が絡みやすくなります。包丁を使わないので安心して子どもに任せられますね。エノキタケやブナシメジを小房に分けてもらったり、白菜を手でちぎってもらったりしてみましょう。

◆**孤食**：子どもだけで食事をする。

◆**固食**：決まったものだけを食べる。

◆**孤食**：一人で食事をする。

◆**共食でコミュニケーション**：鍋料理はいろいろな「こ食」を防ぐことができます。「こ食」は近年の家庭の食卓の問題点をわかりやすくあらわした言葉です。

鍋料理は食育の絶好のチャンス

寒い冬に心と体を温めてくれる鍋料理には魅力がいっぱい。何しろ材料を切つて煮るだけと簡単なおいしい、野菜がいっぱい食べられる、みんなで鍋を囲んで楽しい時間が過ごせるなどなど良いことづくめ。そして「食育」の絶好のチャンスでもあります。

●**栄養満点**：野菜がたっぷりと食べられて、汁に溶け出した栄養も余さずとれる優れたもの。きのこに肉や魚介類、豆腐など様々な具材を入れることで栄養バランスも整います。また温かい汁物

●**調理が簡単**：材料を切つて、鍋に入れて火にかけるだけ。洗いの物も少なく、片付けもらくちん。冷蔵庫の一扫にもお役立ち。アレコレも無限大。味付けや薬味などを組み合わせて楽しみましょう。

をとることで、内臓が温まり消化・吸収をよくします。出汁に代表されるうま味は、食欲のスイッチを入れてくれますので、食が細いお子さんや疲れて食欲がないときなどにも最適。



野菜ソムリエ上級プロ NAHO
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。「畑から食卓までコミュニケーションでつなぐ」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。

子育てニュース

小さい頃から、本に親しむことで 学力もアップします



巻頭特集でも紹介しました

が、子どもへの読み聞かせは、創造性や語彙力など、子どもたちの成長に大きな影響を与えます。さらに、小学校入学後の読書と学力にも関係があることが、文部科学省『全国学力・学習状況調査』の結果からも明らかになっています。同調査は毎年、全国の小学6年生と中学3年生を対象に行われているもので、ここでは小学6年生の結果を紹介

します。

グラフⅠは「読書は好きですか」の問いに対する回答結果と、国語の正答率の相関関係を示したものです。「当てはまる」Ⅱ「読書は好き」と回答した児童の国語正答率は72.9%になっています。一方、「当てはまらない」Ⅱ「読書は好きでない」とした児童の正答率は57.4%。15.5ポイントもの差が生じています。グラフには示していませんが、

算数も同様な傾向で、国語と同じく15.5ポイントの差があります。

グラフⅡは、平日の読書量と学力の関係を示したものです。読書を「全くしない」児童は全体の24.2%おり、これら児童の国語の正答率は62.1%になっています。一方で、「1〜2時間」読書する児童の正答率は71.3%。ここでも10ポイント近い差が生じています。

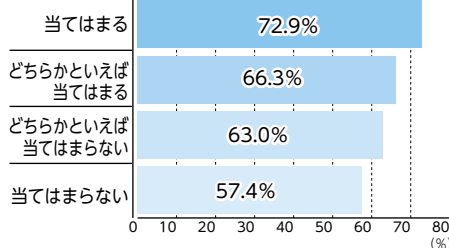
学校の図書館や地域の図書館に行く頻度と、正答率の関係を示したのがグラフⅢです。「ほとんど、または、全く行かない」児童は全体の4割を占め、この児童たちの正答率は63.4%になっています。一方、「週に1〜3回」行く児童の正答率は71.7%です。

以上から、読書が好きで、毎日1〜2時間本を読んでいる児童の学力は確実に高いと言えます。その基礎は幼児期の「読み聞かせ」にあります。

最後にグラフⅣには新聞と学力の関係を示しました。ここでも読書と同様な結果になっており、新聞を読む児童の方が正答率が高くなっています。

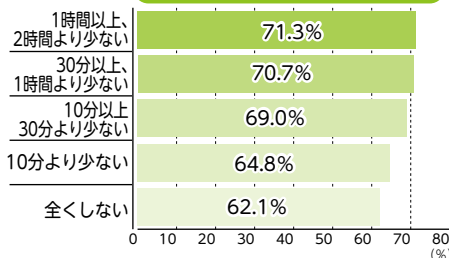
グラフⅠ 読書は好きですか

国語の平均正答率



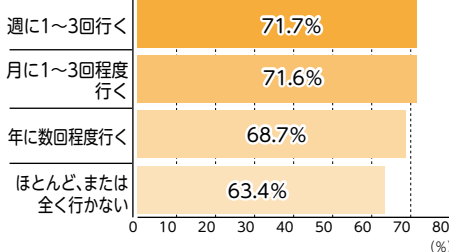
グラフⅡ 学校の授業以外に、普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、読書しますか(電子書籍の読書も含む。教科書や参考書、漫画や雑誌は除く)

国語の平均正答率



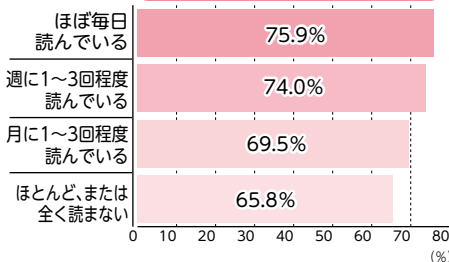
グラフⅢ 休みや放課後、学校が休みの日に、本(教科書や参考書、漫画や雑誌は除く)を読んだり、借りたりするために、学校図書館・学校図書室や地域の図書館(それぞれ電子図書館を含む)にどれくらい行きますか

国語の平均正答率



グラフⅣ 新聞を読んでいますか

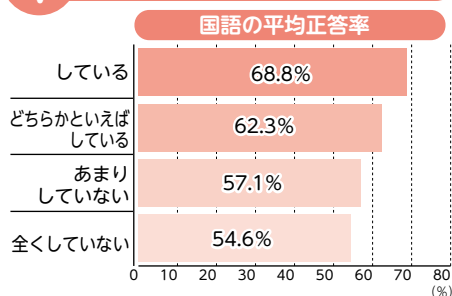
国語の平均正答率



規則正しい生活と 自己肯定感も学力に大きく影響します

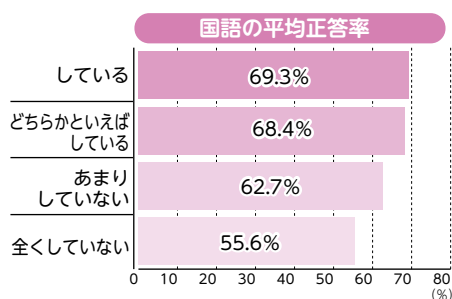
前ページの読書と学力の関係に続き、ここでは、朝食や就寝などの規則正しい生活や、自分の自分肯定する感覚である「自己肯定感」との関係について見ていきます。

グラフ V 朝食を毎日食べていますか



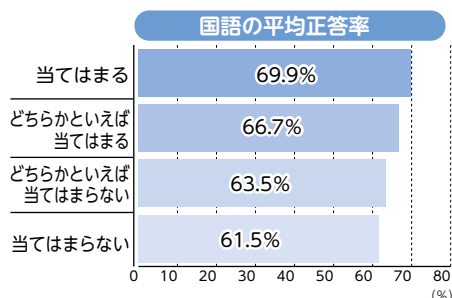
グラフ V は「朝食を毎日食べていますか」に対する回答と、国語の正答率をクロス集計した結果を示したものです。84.0% の児童は毎日、朝食を食べている一方、食べていない児童もい

グラフ VI 毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか



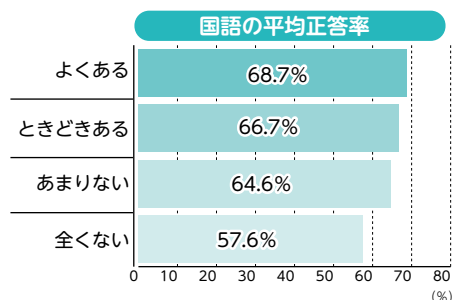
「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」の回答結果を示したのが、グラフ VI です。「している」から「全くしていない」まで、正答率が確実に下がっていることがわかります。このほか、「毎日、同じくらいの時間に起

グラフ VII 自分には、よいところがあると思いますか



きていますか」でも、ほぼ同じような数値になっています。規則正しい生活は学力に大きな影響を与えていることがわかります。次に「自己肯定感」に関する質問に対する回答結果を紹介します。自己肯定感が高い人は、自分自身を尊重して自分の意見や感情を大切にしている傾向があり、困難な状況に直面したときでも、自分自身の力を信じて行動することができると言われています。

グラフ VIII 普段の生活の中で、幸せな気持ちになることはどれくらいありますか



グラフ VII は「自分には、よいところがあると思いますか」に対する結果です。「当てはまる」とする児童の正答率は 69.9%、「当てはまらない」とした児童の正答率は 61.5% となっています。さらに幸福感についても調査しています。「幸せな気持ちになるか」を聞いていますが、「よくある」児童の正答率は 68.7%、「全くない」児童の正答率は 57.6% と、10 ポイント以上の差が開いています。「自己肯定感」を高めるには、親が子どもの長所を認識し、伸ばしてあげることが有効であるとされています。

見守る目と見極める目

包み込むように捕まえる

「大丈夫だよ。こうやって持てば匂いがしないよ。」

そう私に伝える娘の手の中には、カメムシがうずくまっていた。

我が家は山の近くにあるせいか、カメムシがよく現れます。今年は例年にも増して数が多く、室内に入ったカメムシの退治に追われる毎日です。

カメムシと言えはあの独特の匂いです。わずかな刺激を加えるだけで、あの匂いを発します。自分の身を守ろうと、カメムシも必死です。

ですので、退治をする際には、粘着テープを使ったり箸でつまんだりするなどして、どうにかしてあの匂いを防ぐことが重要です。にもかかわらず、カメムシの抵抗に遭うことも珍しくありません。

そんな中、5歳になる娘が、カメムシを素手で捕まえて、私に見せたのです。

いったいどうやって捕まえたのか尋ねると、こうやってという言葉と一緒に、指を軽く曲げて、カメムシの動きに合わせなが

ら包み込むように持ち上げてみせました。彼女なりに、カメムシが嫌がらない強さで包み込む感覚をつかんだのでしょうか。ですが、そこに至るまでに何度も失敗があったことは言うまでもありません。

何度か失敗したから

幼児期の子どもたちは、何度も何度も挑戦し、その数と同じくらい失敗を重ねて、その結果どうやったらいかがが分かっている、そんな姿を見せてくれます。

何度か失敗したから

秋の野原を駆け回る。すると、いつの間にか体いっぱい植物の種がついている。センダングサの仲間です。ちくちくした痛みを感じて、次からは遊ぶ場所に気を付けるようになります。

小さな子どもたちに人気のあるキックバイク。両足で地面を蹴って進み、気持ちよく風を感じます。その反面、ちよつとバランスを崩すとボタン。時に擦り傷を負うこともあります。どうしたらまっすぐ進むの



かが分かると同時に、大げさな上手な転び方も体で分かっています。

2つの目に包まれて

どの段階までの挑戦を見守るか、保護者にとってその判断はいつも悩むところかと思えます。カメムシを捕まえるような挑戦と比べ、体を動かす遊びや道具を使う遊びには、安全を見極める大人の目が求められます。何でもかんでもやらせればよいというわけではありませんし、この逆も同じです。この見極めが本当に難しいところなんです。「もつとやらせてあげればよかったな」「今のはちよつと危なかった。」そんなことを繰り返しながら、大人の目も少しずつ育っていくのかもしれない。

挑戦を見守る目と安全を見極める目

子どもたちがのびのびと挑戦することができるように、大人も子どもと一緒に磨いていきたいものです。



ながの子育て家庭優待パスポート事業協賛店

ながの子育て
家庭優待パスポート
ご提示で \ いつでも /



ブルーカード
ポイント



全品

2倍

多子世帯応援
プレミアムパスポート
ご提示で \ いつでも /



ブルーカード
ポイント



全品

3倍



平安堂

※金券・プレイガイド・一部特価品は除く



BLUE SEAL ICE CREAM

沖縄育ちのアイスクリーム
ブルーシール



ブルーシール
長野東和田店／飯田店 限定

クーポン
お会計時の合計金額より
50円 割引券

※クーポンの併用はできません

有効期限：～2024.1/31(水)



きりとり

ブルーシール長野東和田店
平安堂東和田店内

☎026-262-1396／11:00～20:00

ブルーシール飯田店
平安堂飯田店内

☎0265-49-3196／11:00～20:00

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
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！

睡眠のはなし

人は一日の約 4 分の 1 を眠って過ごしています。睡眠が不足すると心身の機能に様々な支障
が出やすくなります。今回は、私たちが健やかに過ごすためにとても大切な睡眠のはなし。

睡眠とは

睡眠は私たちが生きていくうえで必要不可
欠なものです。睡眠中は心身の休息はもとより、細胞の修復を進めたり、記憶の再構築や定着が行われたりしています。また、成長を促進する成長ホルモンは睡眠中に多く分泌されます。十分な睡眠がとれないと、ストレスの増加、疲労感・倦怠感、集中力の低下等様々な症状が現れます。

睡眠の種類

睡眠には「レム睡眠」と
「ノンレム睡眠」という性
質の異なる2つの眠りがあります。



レム睡眠

主に体が
休んでいて、
脳内では記
憶の整理・定
着が行われ
ている。

ノンレム睡眠

脳がぐっすり休んでい
る状態。眠りにつくときまず
ノンレム睡眠に入る。
一晩のうちにノンレム
睡眠とレム睡眠が交互に
数回繰り返されています。

朝日を浴びて、ゆっくり
入浴、リラックスした状
態で眠りの準備に
入る。これより
良い睡眠をとって
毎日元気に過ごし
ましょう！



睡眠障害

不眠症や過眠症などの睡眠障害の原因は、対人関係のストレスや痛み
を伴う疾患、アルコールやカフェインの摂りすぎによる影響や精神的な
要因等様々です。まず根本的な原因が何かを知ることがとても大切です。

不眠症には異なった症状が出る4つのタイプがあります

- ①入眠障害▶寝付くのに30分〜1時間以上かかる
- ②中途覚醒▶いったん眠りについても夜中に何度も目が覚めてしまう。
- ③早朝覚醒▶通常の起床時間より2時間以上早く目が覚め、そのあと眠れない。
- ④熟眠障害▶眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られない。



より良い睡眠をとるために

では、より良い睡眠をとるためにはどうしたらよいのでしょうか？

- ①朝、太陽光を浴びる▶太陽光を浴びることによりセロトニンが分泌される。夕方、暗くなるにつれてセロトニンを原料とするメラトニンが分泌され、眠りを促す。
- ②寝る90分前に入浴する▶人は体温が下がるときに眠くなる。入浴によって上がった体温を、副交感神経が優位に働くことにより深部体温を下げ、眠りを促す。
- ③カフェイン等の摂取を控える▶カフェインには利尿作用もある

ため中途覚
醒の原因に
もなる。寝る
4時間前から摂取は控える。



④スマートフォンやパソコンからの光を浴びない▶
強い光はメラトニンの分泌を妨げる。



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



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冬に気を付けたい睡眠のはなし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ひます。次回をお楽しみに。

