

長野県保育連盟の子育て情報誌

# すこやか！

vol.43  
2024.7



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・佐久支店・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.43 2024-7

2

巻頭特別インタビュー

早寝早起き朝ごはん

田中 壮一郎さん

生活習慣を整え 体力も学力もアップ

8 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

7 体を動かそう！

10 絵本のひろば

11 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)



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

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中になっちゃいます。

ご家族・お仲間と楽しい時間を

お過ごしください！

工場見学コース

軽食付きコース スープ・ドリンク付き

※料理の内容は季節によって変わります

ご予約受付中



お作り頂いたジャムに、  
お客様のお名前入りラベル  
を貼ってお渡します。

オンライン教室もやってます



※団体様(約30名)も  
お受けできますのでご相談下さい。

## 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



# 心と体の元気の“ヒケツ”は 早寝早起き朝ごはん



## 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 副会長 田中壮一郎さんに聞く

健康な心と体。誰もが願うものですが、その基本は「早寝早起き朝ごはん」にあります。今回は、その大切さについて、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会副会長の田中壮一郎さんにお聞きしました。



### 「早寝早起き朝ごはん」で

### 体力も学力もアップ

「早寝早起き朝ごはん」運動を始めたのは平成18年。今年で19年目を迎えます。平成16・17年ごろは、子どもの学力の低下などが問題になっていました。それが、それよりも顕著に低下していたのは体力です。

東京オリンピックを開催した昭和39年から始まった体力と体格の調査によると、昭和40年代はずっと体力は伸びていき、受験競争が激しくなった50年代も

少し伸びていました。それが、昭和60年をピークに下がりが続きました。運動をしないことが原因ですが、昭和60年にスーパーマリオ、翌61年にドラゴンクエストが発売され、ゲームが子どもの生活に浸透してきました。

これに伴い体力が落ち始めたのです。文部科学省が子どもの体力が再び向上し始めたと言ったのは、平成19年になってからのことです。

### 地域ぐるみで取り組む社会運動に

子どもの体力を向上させ、さらに子どもたちにしつかりとした生活習慣を身につけさせるには、どうしたらよいでしょうか。これは、園や学校にお願いする

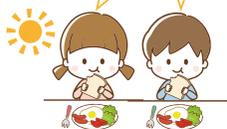
だけでは好転しません。では、家庭の問題かという点、家庭だけががんばっても良い方向へ向かうのはなかなか難しいでしょう。そこで、社会運動として、



地域社会で子どもをしつかりと  
みることが大事だということか  
ら、「早寝早起き朝ごはん」運  
動を始めました。

また、100マス計算でご存  
じの方も多いと思いますが、陰  
山英男さんという先生がいっぱ  
しゃいます。陰山先生が、学級  
担任をしていた子どもたちに  
「早寝早起き朝ごはん」をしつ  
かりと実践させたところ、体力  
だけではなく、学力も上がって  
きたと中教審で発表されまし  
た。

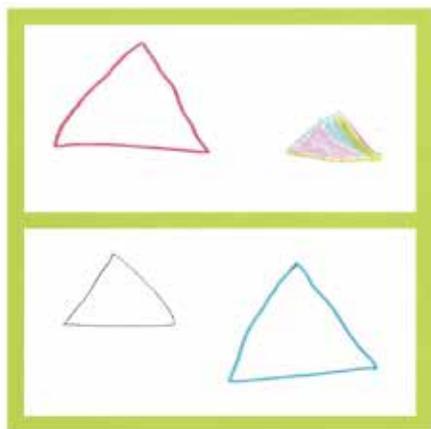
国立青少年教育振興機構の理  
事長である鈴木みゆきさんの研  
究によると、生活リズムが整っ  
たら5歳児は三角形をきちんと描  
けますが、生活リズムが乱れて  
いるときちゃんと描けないこと  
がある、という結果が出ました。  
このほか、朝ごはんをしつかり  
食べている子どもの学力が高  
いというのは、  
文部科学省の  
「全国学力・学  
習状況調査」  
から明らかに  
なっています。



## 生活リズムと脳の発達



生活リズムが整った  
5歳児が描いた三角形



生活リズムが乱れた  
5歳児が描いた三角形



幼稚園・保育所の年長児たちに三角形を見せて、それを模写してもらったところ、睡眠-覚醒リズム（起床時刻や就眠時刻）が不規則な子どもたちは、規則的な子どもたちに比べ、三角形を描けないリスクが高いことがわかりました。

不規則な生活リズムが、脳の中で認知（見たもの）と運動（模写する）を統合する機能に影響を与えることが示唆されたわけですが、これは、就学後、漢字や図形を学ぶ子どもたちにとって、規則的な生活リズムを幼児期にきちんと整えておくことの重要性を示しています。

睡眠は記憶の整理や定着とも関連しているため、睡眠不足は小学校以降学力の低下につながります。「早寝早起き朝ごはん」で日々の生活リズムを規則正しく整えることは、脳の発達にも影響する大切な習慣だと言えるでしょう。





# 生活習慣が乱れると体力が低下 夜は9時頃までに寝る習慣を

研究機関が夜10時以降に寝る幼児の数を10年ごとに調べていますが、近年減少傾向が見られるものの、依然として夜遅くまで起きている子どもたちは一定数います。幼児と小学校低学年の子どもたちは9時には寝るようにした方が良いと思われま

その理由は、夜眠ると脳内物質であるメラトニンが出てきます。暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働きをします。このメラトニンと成長ホル

モンは眠っている間に活発に分泌されるため、寝る時間が遅くなると、脳内物質の分泌に影響を与えてしまいます。

よく眠ったあと、朝起きるとセロトニンが分泌されます。朝起きて日光を浴びて、軽く体を動かす。そうするとセロトニンが出て、1日元気に過ごせます。「早寝早起き朝ごはん」を実践すると脳の様々なホルモンがしっかりと出てきて、脳の活性化につながっていきます。



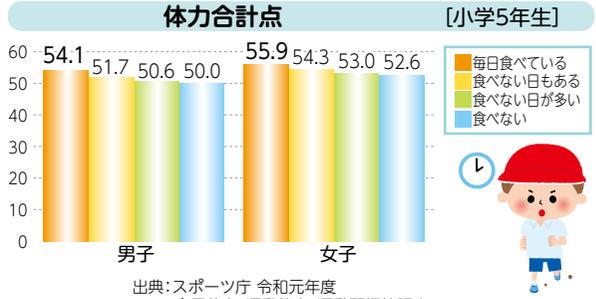
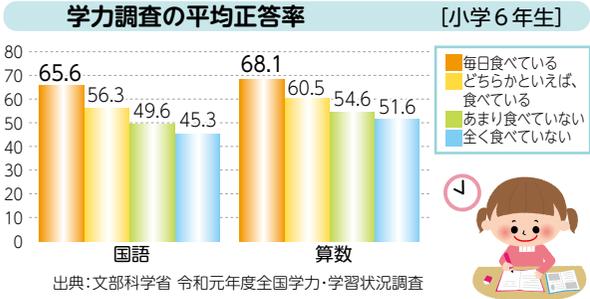
# 朝ごはんを食べないと脳が動かない しっかりと食べて1日元気に

また、ブドウ糖が十分ないと脳は働きません。朝はブドウ糖がなくなっているので、朝ご

はんを食べることによって脳をしっかりと働けるようにしたいものです。朝ごはんを食べないと

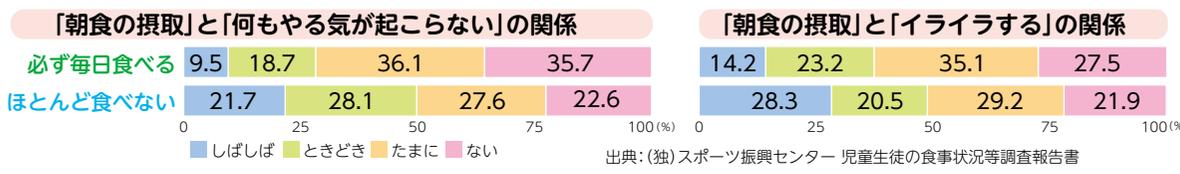
## 朝食の摂取と学力・体力の関係

朝食を毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。



## 朝食の摂取と気力の関係

朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒に比べて不調を訴える割合が低い傾向にあります。



園や学校に行くと、脳が働いていないので、活発な活動は望めません。

「早寝早起き朝ごはん」運動を始める前は、朝ごはんを食べる子どもは、小学校6年生で75%、中学生で70%ぐらいでしたが、運動を始めてから、小学生は9割近くまで、中学生も85%ぐらいまで増えました。し

かし、最近は少し低下しています。コロナの影響で生活習慣が乱れて体力も下がってきています。

だからこそ、今一度「早寝早起き朝ごはん」を意識した生活を実践して生活リズムをきちんと作るということに、家庭でも、地域でも取り組んでもらいたいと思っています。

## 幼児も一緒に朝ごはんの準備をして家族揃って朝食を



学力も体力も、毎朝ごはんを食べている子どもの方が高いことは、文部科学省の「全国学力・学習状況調査」で結果が出ています。幼児も、朝起きたらお茶わんを並べるなど、朝ごはんの用意をお母さんやお父さんと一緒にすれば体を動かすことにもなります。

大事なのは食べさせるだけでなく、家族が一緒に朝ごはんを

食べることです。朝は何かと慌ただしいでしょうが、夕食よりも家族揃って食べられる可能性が高いのではないのでしょうか。さっそく実践してみましょう。



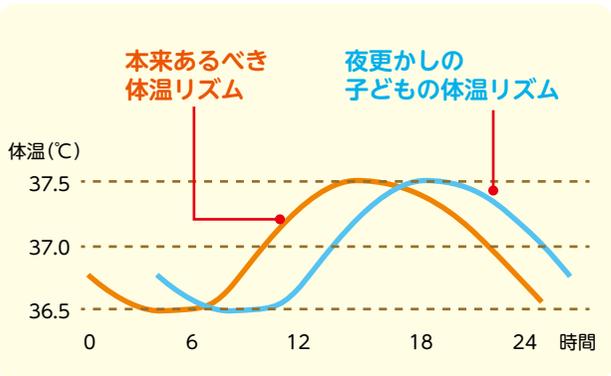
## 夜更かしのリスク

夜更かしは子どもにとって必要な睡眠時間を不足させたり、1日のリズムを狂わせたりします。夜更かしをして睡眠リズムが乱れると、下の図のように体温の上昇のタイミングが後ろにずれてしまいます。これでは、午前中体温が上がらないため、脳も体もうまく働きません。また、睡眠時間が短くなるとレム睡眠が少なくなり、せっかく学習・経験したことが記憶に残りにくくなってしまいます。



### 午前中体温が上がらないとどうなるの？

体温は、寝ている間は低く、起きる時間近くになると上昇しはじめ、夕方から夜にかけてまた低くなるというリズムを持っています。体温の上昇は、脳や体が目覚めるのを手助けしてくれているので、体温が上昇するにしたがって活発に動けるようになります。ところが、夜更かしによって体温の上昇のタイミングが遅くなると、午前中起きているのに脳も体も働かない、時差ボケのような状態になってしまうのです。



## しっかり食べよう朝ごはん



### 朝ごはんのポイント

#### 1 まず“食べる習慣”をつける

忙しい朝は手の込んだメニューではなくてもかまいません。「ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」を基本形にして、「何かを食べること」から始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについて考えてみてください。

#### 2 毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

#### 3 誰かと一緒に食べる

お父さん、お母さん、きょうだいなど誰かと一緒に食べましょう。一緒に食べることでより食欲がわいてきます。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや箸の使い方、食事の作法などを教える機会にもなります。



### 朝ごはんを食べたい食材

#### 脳と体のエネルギーのもと！ごはん・パン

ごはん・パンなどの主食は、体温を上げる働きがあり、活動の原動力になります。

#### 肉や骨、血液のもと！納豆・卵・乳製品・豚肉

たんぱく質を多く含む食品は、体の成長には欠かせません。そして、これらの食品に含まれるビタミンB1やリジン(必須アミノ酸)は、ブドウ糖が有効に脳細胞で使われるよう補助してくれます。

#### 体の調子を整える！野菜・果物

野菜・果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子を整え、抵抗力をつける働きがあります。また、野菜・果物は食べたものを栄養素に変える働きを持つ「酵素」を多く含んでいます。「酵素」は熱に弱いという性質があるので、生で食べるより効果的です。旬のものは特に栄養価が高いので積極的に食べるようにしましょう。

親子で作ろう！

## こうや豆腐のアメリカンドッグ風

### 材料 約18個分

やさしいひとくちさん 1袋 トマトケチャップ 適宜  
ホットケーキミックス粉 90g マスタード 適宜  
豆乳 90ml ピック 18本  
揚げ油 適量

### 作り方

- 1 やさしいひとくちさんをパッケージ裏面の調理方法に沿い、調理し、粗熱を取ります。
- 2 ①を軽く絞り、水気を切ります。
- 3 ボウルにホットケーキミックス粉と豆乳を入れ、軽く混ぜ合わせ、生地を作ります。
- 4 ②に生地をつけたら、170度の揚げ油で約3分間、きつね色になるまで揚げます。
- 5 粗熱が取れたら、ピックをさし、盛り付けたら出来上がりです。



お気に入りのピックを使い、かわいくアレンジしてみましょう！

この商品を使っています



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)

他にもいろいろなおアレンジレシピをご覧ください



# 体を動かそう！

# メッツ！

長野県教育委員会 保健厚生課からのメッセージ

## 生活活動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事:配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地、75~85m/分、ほとほとの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)、車椅子を押す、釣り(全般)、スクーター(原付)・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすく
5.8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)
8.0	運搬(重い荷物)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る(速く)

皆さんは、お風呂掃除と軽い筋トレが同じ運動の強度だをご存じですか。

左の表は、厚生労働省が定めたMETs(メッツ)表です。METsとは、身体活動の強さを安静時「1」の何倍に相当するかを表す単位のことを言います。この表を見てみると、普段の生活の中にも様々な運動があることがわかります。

そして、「子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)」ことは5.8METsにもなります。親子で一緒に遊ぶことは、幼児期の運動習慣形成にはもちろん、大人の健康づくりにもつながります。他にも、親子で一緒に掃除をする、散歩をする、というように毎日の生活に親子での運動を取り入れ、親子で楽しみながら運動と向き合う体をつくっていきましょう。

## 親子で一緒に遊みましょう！

テーマ

声を合わせて  
息を合わせて

1

### 足裏ワンツーン

- 1 親子で向かい合って座り、膝を曲げて足の裏を合わせます。
- 2 足の裏を合わせたまま、片足を伸ばし片足は曲げます。
- 3 足の裏を合わせたまま、伸ばしていた足を曲げ、曲げていた足を伸ばします。
- 4 足を伸ばす、足を曲げる、を左右交互に繰り返します。このときに足の裏は合わせたままです。



Point

足の裏で押したり押されたりするときの“重さ”を感じながら、足の曲げ伸ばしを試みましょう。

2

### グーパーびよんぴよん

- 1 親が長座で座り、子どもが親の脚をまたいで立ちます。
  - 2 「せーの！」と親子で掛け声を合わせて、子どもがジャンプします。
  - 3 子どものジャンプに合わせて、親は脚を開きます。
  - 4 親が開いた脚の間に子どもが着地します。
  - 5 「せーの！」と再び掛け声を合わせて、子どもがジャンプします。
  - 6 子どものジャンプに合わせて、親は脚を閉じます。
  - 7 親の脚をまたいで子どもが着地します。
- ※②～⑦を繰り返します。連続で行ったり、足下を見ないで目を合わせて行ったりするなど、いろんなアレンジをするとさらに楽しめます。



Point

子どもの手をしっかりと握り、ジャンプのタイミングで上に引き上げてあげると子どもは安心してジャンプをすることができます。

声をかけたり、手をつないだり、抱っこをしたり。タイミングを合わせることで、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。

## 長野県版 運動プログラム

長野県教育委員会では、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。右記の二次元コードから、読み込むことができます。



# 子どもの特性を理解して 大らかな気持ちで子育てを

子育て期は、子どものちよつとした仕草や行動に「大丈夫かな？」などと不安に感じることがあると思います。実際、発達障害の子どもの増加傾向にあると言われていますが、発達障害を早期に発見したり適切な対応を行うには、どうしたらよいでしょうか。長野保健医療大学准教授の内田美恵子先生（助産師・看護師）に、発達障害と子どもの関係について聞きました。



長野保健医療大学准教授  
助産師・看護師 内田 美恵子

## 1 発達障害児の増加に、過剰反応は避けましょう

保護者の方々の意識が高まったことが要因の一つにあると思いますが、発達障害の子どもの増加傾向にあると言われています。「言われています」とあやふやな言い方をしましたが、幼児期の子どもの対象の統計は少なく、はっきりしたことは言えません。それでも、注意力が散漫であったり、友だちとスムーズに話すことが難しいなどの子どもたちは増えているように見受けられます。ただ、子どもの発達スピードはそれぞれ異なるので、過剰に反応することは避けま

しょう。心配な場合は、まずは5歳児検診ですっかり診てもらうことをお勧めします。

## 2 まずはそれぞれの子ども の特性を理解しましょう

過剰な反応は避けたいですが、そうは言っても、日ごろ子どもと接していて落ち着きがない、友だちとうまく話すことができないなど、子どもの成長で気になることがある保護者の方はいらっしゃいます。

そこで目を向けたのは、それぞれの子どもの特性を理解すること。子どもの性格は一般的に、二桁の年齢になるまでわからないと言われています。です

から、子どもの特性を理解しながら、まずは大らかな気持ちで子育てをすることが大切だと思います。ちよつとしたことでパニックになってしまう子どももいたり、まずは落ち着いて話しかけるなど、特性に合った子育てをしていきましょう。

## 3 親子の信頼関係の構築も ゆつたりと

子育ての根幹とも言うべき大切なことは、親子の信頼関係の構築です。ただ信頼関係と言っても、仕事の場合はきちんと計画を立てて打ち合わせをする中で信頼関係を築いていきますが、子育ての場合はじっくりと



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・大学院

NAGANO UNIVERSITY OF HEALTH AND MEDICINE・GRADUATE SCHOOL

〒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



## 子どもの発達が気になる時に



### ◎ 同い年の子に比べてできないことが多く、子どもの発達が気になります。

A 様々な情報があふれている世の中です。「〇歳くらいではだいたい〇〇ができる」と書いてあるとどうしても気になり、不安になる親御さんが多いと思います。大切なことは、「子どもによって発達の仕方は違う」ということを常に頭に入れておくことです。大人の視点だとどうしても「この年齢ならこれぐらいはできてほしい」などといった思いが生まれると思いますが、子どもの成長スピードは本当にそれぞれ異なります。日ごろから子どもの特性を理解しておきたいですね。

たとえば、暗さへの反応について、大人にとっては暗いと感じなくても真っ暗だと感じる子もいます。音に敏感な子どもなら、友だちは気にしなくても、その子にとっては大音量だと感じる場合もあります。常にそれぞれの子どもの特性に合った対応を心がけましょう。

### ◎ 友だちに比べ、体の動かし方がぎこちないです。

A このような場合でも、それぞれの子の特性に合った対応が大切です。アスレチックのような遊具では、下が見えている場所を怖いと感じる子どももいます。無理をして高いところに上らせるのではなく、それぞれの子のできる場所から始めるのがいいでしょう。食事の場面では、発達スピードに応じたフォークやスプーンを選びましょう。体の動きがぎこちないのは発達障害に起因するのではなく、無理をさせているための場合もあります。

した形でいいと思います。覚えることが苦手な子どもに對して保護者は、時としてイライラしたり、少し厳しい言葉をかけてしまいがちですが、「今日はここまでやってみようか」などと具体的な目標を立てなが

ら、ゆったりと信頼関係を築いていく形で進めていくのが良いと思います。中には洋服を着る際に「チクチクするから着るの嫌だ」という場合もあると思います。このような時も「気にしないで着なさい」と頭ごなしに

繰り返しになりますが、発達障害があるとなに関わらず、まずは子どもの育ちをしっかりと見守る姿勢が必要です。「これが苦手」「これができない」にフォーカスするのではなく、子どもたちの「こんなことができた」「これが楽しかった」「もっとやりたい」という気持ちをたくさん育てていくことが、子どもの成長に何よりも大切です。

「苦手」「できない」より「好き」「できる」を育てましょう

## 最後に



伝えるのではなく、まずは子どもへの気持ちを確認しながら、対応していくようにしたいものです。こういったことの繰り返しですが、親子の信頼関係の構築につながっていくと思います。

## 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



# 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。



朝起きたら、顔を洗って、食べて、飲んで、歯を磨いて…。夜になったら、お風呂に入って、寝て…。こんな当たり前の日常生活ですが、子どもと一緒にだと時間がかかって、大人はやきもき。そんな時は絵本に助けてもらいながら、「毎日決まった時間にやることがある」という感覚を自然に身につけ、遊び感覚でスムーズに生活できるといいですね。

「絵本美術館 森のおうち」学芸員 米山裕美

## 日常生活のあたり前を、絵本で楽しく



### 『ゆめ にこにこ』

柳原良平／作・絵  
こぐま社 定価 990 円 (税込)  
(対象年齢 1 歳～)

「かお じゃぶじゃぶ」「はみがき ごしごし」など、身の回りにあるオノマトペ(擬態語・擬音語)で構成された絵本です。生活の音だけでなく、お散歩の時に使える「おひさま さんさん」や「おがわ さらさら」など、自然の様子も出てきます。柳原良平さんは、宣伝美術で有名ですので、ほっこりとシンプルに描かれた顔を見ると「どこかで見たことある」と思う方もいるかもしれません。「的確に伝え、印象深く」が形になっているのは、宣伝美術に携わった作者ならではのなのでしょうね。最後の「おねんね すやすや」「ゆめ にこにこ」は、不思議と心が落ちつきます。



### 『おおかみさんいまなんじ?』

中川ひろたか／文  
山村浩二／絵  
Gakken 定価 1,320 円 (税込)  
(対象年齢 3 歳～)

オオカミ役の「今、夜の12時だ!」で追いかけてこが始まる、子どもの遊びを絵本にしたものです。この絵本では、子羊たちが、きもだめしに出かけます。近くには、お腹をすかせたオオカミが。子羊たちはオオカミに時間を聞きながら、進みます。「あさの8じ」「まだ8じ? ああ よかった。じゃ、かお あらおう」。9時で歯磨き、12時でおべんとう…。1日を送り終えて、さあ夜になったら…。絵で描かれた舞台は、時計の上。遊びと、生活と、時計と、様々な要素をリズムよく、ユーモアのある絵で楽しめる1冊です。

# 遊びは学び

## 遊びの中で生まれる探究の芽

子どもが、「いいこと考えた」とつぶやく時がありませんか。この時、この子の内側では、大切なものが生まれています。

年長児のAさんは水路の淵に片側が沈むようにして引っかかっている板を見つけた。上に突き出た方を踏み、シーソーのようにして遊んでいます。上側の端を踏むと、水路の中に沈んでいた側の端が持ち上がり、足を離すと水の中に勢いよく落ちて、大きな水しぶきがあがりました。その面白さに引き込まれ、何度もくり返すうちに、Aさんの口から一言。

「いいこと考えた！」

すると、Aさんは、裸足になって水路の中に入り、板の低くなっている方から高い方へゆつくりと上っていき、ある場所までたつと止まって動かなくなりました。どうしたのでしょうか。実は、Aさんは、板の低い方が徐々に浮き上がり、水平になってつり合いがとれたことに面白さを感じて止まっていたのです。

ここには、小学校理科で学習する「てこの原理」につながる原体験があります。おそらくAさんは、そのことを自覚して

ないですし、この時点では自覚する必要もないでしょう。でも、夢中になってく

り返し遊ぶ中で得たこの原体験は、いつか「あっ、あの時の…」と実感を伴う学びにつながる時がくるかもしれません。

幼児期の豊かな遊びは、たくさんの「いいこと考えた」を生み出すきっかけとなり、探究の芽となる原体験を蓄えていくことにつながります。かけがえのないこの探究の芽を、子どもが自分で花開かせることを願って、大切に見届けていきたいものです。

## 人も大切な「環境」の一つ

先述のAさんの姿は、何もしないで勝手に生まれてきたものではありません。この背景には、担任の先生の仕掛けがありました。これを幼児教育の世界では「環境の構成」と呼びます。

この日は、朝から気温も上がり、子どもたちの気持ちも自然と水遊びに向くだろうと考えた先生は、濡れたり汚れたりしてもよい服装に着替えてから遊ぶように子どもたちに声をかけました。さらに、子どもたちが板を自由に取り出して遊びに使えるよ



うに環境を用意しました。

このような環境があったからこそ、Aさんのようなダイナミックな遊びの姿が生まれ、つり合いへの気付きにつながったわけです。

保護者の皆さんは、お子さんが「ねえ、きれいなお花があったからあげるよ」と言って、タンポポの花を摘んできたとしたら、どうしますか。例えば、「きれいなお花だから、飾っておこうね」と言われ花瓶にさしてもらえたら、共感してもらえた嬉しさと自分の行為のよさを感じるでしょう。「どこに咲いていたの?」と聞かれたら、その場所へお家の人を連れて行って、自分が見付けたものやその時の状況を詳しく説明するでしょう。「タンポポの絵本があるから、一緒に読んでみようか」と誘われたら、タンポポの植生について関心を持ち、さらにタンポポをよく観察しようとするかもしれません。子どもは周囲の人の関わりの影響を大きく受けるので、周囲の人がどのように関わるかによって、その子にとっての遊びのもつ意味や学ぶことが変わってきます。私たち周囲の大人も子どもに何らかの影響を与える大切な環境の一つと言えます。逆に、子どもも私たち大人に影響を与えてくれる大切な環境であるのかもしれない。

遊びは学び。その心もちで子どもたちと共に学んでいきたいですね。

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!

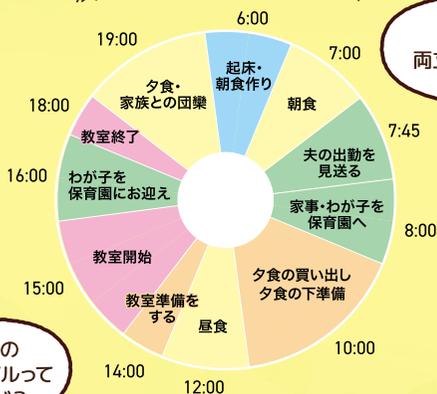
自由に仕事がしたい!

こどもの笑顔に囲まれて働きたい!



## 子育てママ先生のある日のスケジュール

教室日・教室時間は自分で  
決められるので働きやすい!



子育てとの  
両立できるかな?

子どもたちに  
学ぶ喜びを

子どもたちに  
自信を

子どもたちに  
生きる力を

Wワークの  
ライフスタイルって  
どんな感じ?

**お悩み相談だけでも大歓迎!**

説明会日程  
はこちら▶



学研の  
せんせい  
はじめて  
みませんか▶



はじめての私にもできる!お仕事相談会随時開催中 /

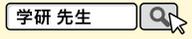


ご予約は、Webまたは  
フリーダイヤルへ  
(株)学研エデュケーショナル  
長野事務局まで



はやくひやくてん  
**0120-889-100**  
(受付/平日9:00~17:00、祝日を除く)

長野市七瀬2番地7  
大成第2ビル 401



## 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！

## 疲労のお話

私たちの疲労は、仕事や人間関係のストレス、肉体的、精神的ストレスなど様々な要因で引き起こされます。今回は疲労の原因や、疲労解消法などのお話。

### 疲労とは？

私たちは運動や仕事、精神的ストレスなどから、「だるい」とか「しんどい」といった感覚で疲労を感じています。これは脳からの警告で、痛みや発熱とともに「三大生体アラーム」の一つとされています。痛みや発熱は危機感から、多くの場合何らかの方法で対処しますが、疲労は危機感を覚えずに、対処しきれずに、知らず知らずのうちに蓄積してしまっていることがあります。たかが疲れと軽視せず、自分に合った方法で対処していくことが大切です。

## 疲労の種類と解消法

### I 食事による解消法



疲労の種類	疲労解消する栄養素	含まれる食材
筋肉疲労 運動などによって筋肉に痛みや倦怠感を覚える	タンパク質 ビタミンB1	肉・魚・卵・乳製品・豆類・穀類など
脳疲労 多くの情報を取捨選択することで脳が疲労する	糖質・DHA・ ビタミンC・鉄	いも類・マグロ・サバ・アセロラ・レバーなど
精神疲労 仕事のプレッシャーや人間関係などの精神的なストレスによる疲労	ビタミンA、C、E・ トリプトファン・ テアニン	にんじん・ブロッコリー・バナナ・チーズ・赤身肉・緑茶など

### III 入浴

入浴することで新陳代謝が向上し、老廃物や疲労物質が排出されます。



お湯の温度	期待できる効果
37～39℃	心身のリラックス
38～40℃	ダメージを受けた細胞の修復

### IV 睡眠

いかに良い睡眠を取るかも疲労回復の鍵になります。細胞や組織のダメージを修復再生する成長ホルモンは、入眠直後に最も多く分泌されます。寝る前のスマートフォンの使用を抑えるなどして入眠しやすい環境を整えることが大切です。



### II 積極的休養

疲労時に安静にしているよりも、ストレッチやウォーキングなどであえて軽く体を動かすことによって血液循環をよくし、老廃物や疲労物質を排出して心身を整えます。



自分に合った対処法を見つけて、疲労をためずに健やかな生活を送りましょう。

## 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」が  
第15回マザーズセレクション大賞  
2023受賞!!

主催：一般社団法人日本マザーズ協会

※連続受賞  
2021年度、2022年度、2023年度

ママ・パパ  
たちに選ばれ  
3年連続  
受賞!



それいけ!  
アンパンマン  
©やなせたかし/フレーベル館・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」

妊娠中（出生予定日の140日前）からご加入いただけます

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。

この  
ご契約例の  
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

（2024年4月現在）

Web限定  
先着  
45,000  
名様

資料請求キャンペーン

JA共済オリジナル アンパンマン  
マルチポーチプレゼント!!

「こども共済」の  
資料請求で



素材：ポリエステルなど 本体サイズ：約23×20×5.5cm

※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。※賞品受取りの権利を他人に譲渡したり、品目に  
交換したりすることはできません。※通信料はご利用者さまの  
ご負担となります。※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。

応募期間  
2024年4月1日～  
2025年3月27日

資料請求は  
こちらから!

JAのこども共済

検索

<https://shiryo.ja-kyosai.or.jp/kodomo/lp-cp.html>



※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。

〔共済金のお支払いには所定の条件があります〕

●ご加入にあたりましては、お近くのJA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、大地と地域のみらい。JAグループ

24481050075