



子育て情報 7月号

平成29年 7月
榎山女学園大学附属幼稚園

暑い夏もお日様と仲良くしよう

園長 横尾 尚子

暑い日が続きます。夏本番の7月には、七夕まつり、榎大教育学部生による創作劇、和太鼓コンサート、年長さんの夕涼み会と、胸ワクワクの行事が目白押しです。そしてその先には、夏休みが待っています。

今年の夏休みは、お子さんと何をして過ごされますか？ どんな思い出を残されるのでしょうか？ 夏休みは、園生活を中心とした日常から解放され、さまざまな活動を体験できる好機です。親子で過ごす時間が長い分、思い出も多いように思います。その思い出の中に、クーラーの効いた部屋を出て、「お日様の下で一緒に元気に遊んだ」を入れてみてください。

幼児期は、心身のさまざまな側面の発達、相互に関連しあって伸びて行きます。遊びを中心とした身体活動を充分に行なうことは、多様な動きを身につけるだけでなく、心肺機能や骨の形成を促して生涯にわたる健康維持に寄与したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を歩む基礎づくりに大きく貢献します。こども達は、からだを使って遊べば遊ぶほど、運動能力はもちろん、認知(知的)能力、やる気や集中力などの非認知能力、人とかかわる力、創造性や豊かな感受性、優しさや思いやりの心といった多面的な人間力を身に付けていくことができます。幼児期には、たっぷりとした遊びの時間を保障してあげたいですね。

からだを使って遊ぶことは、屋内でも可能ですが、やはり外遊びがお勧めです。文部科学省の調査結果から、外遊びの時間が多い幼児ほど運動能力が高い傾向にあること、4割を超える幼児の外遊びの時間が1日1時間(60分)未満であることが明らかにされていて、1日60分以上の外遊びが推奨されています。外遊びには、今日の教育で強調されている「生きる力(上述の諸能力の総合的な)の育成」にかかわる多くの要素が含まれています。例えば、砂場遊び。園庭や公園の砂場は、季節によって暑い日もあれば寒い日もあります。砂の状態も、雨上がりにはしっとり湿っていたり、強風で舞い上がったり、日光に当たっている表面は熱いのに、掘り進むとひんやり冷たかったり。そんな変化の一つひとつが子どもの脳と心を刺激します。いろいろな形に変化する砂。型抜きされた砂の固まりは、さまざまな物に見立てられ、ごっこ遊びで活躍します。砂山に掘られたトンネルでは、子ども達の手と手が出会って大喜び。ダム作りではさらにダイナミックな協同遊びが展開されます。皆で力を合わせ、まずスコップで大きな山をつくり、しっかり固めたら、水を溜める大穴を掘ります。「水持ってきて」の声に、「わかった」と応じた子は、バケツいっぱい水をこぼさないように用心して運んできます。いよいよダムに水を流し入れるその瞬間。子ども達の気持ちは昂り、連帯感は絶頂に。集中させた視線の先で、勢いよく注がれた水は、まるで生き物のように砂の壁を破ってダムの外へと流れ出ます。大喜びする子ども達の中から、「水を止めよう！」と堤防作りを始める子。「もっと、もっと水を流そう」とバケツを持って走り出す子。飽きることのない探究心と学びが、そこにあります。

外遊びの効用をもう少し。外遊びは、①五感(視覚・聴覚・触覚・臭覚・味覚)を刺激します。お花の匂いをかいだり、土や植物の手触りを楽しんだり、アリやダンゴムシの動きを凝視したり。五感が刺激されると脳が活性化され、感情が豊かになると言われています。②さまざまな自然条件の中で遊ぶことで体力をつけます。体力は、人間の活動の源であり、健康維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実にも関わっています。③夜の就寝をスムーズにします。日中、太陽の光を浴びることで体内時計はリセットされ、生活リズムが整っていきます。日中は活動し、夜は寝るというサイクルが出来上がり、生きる力がわいてきます。外遊びによる心地よい疲れは、早い時間の就寝を促し、十分な睡眠時間が成長ホルモンを分泌させます。④骨を強くします。からだの成長著しい幼児期。「丈夫なからだづくりは、丈夫な骨づくりから」と言うことで、園でも子ども達に牛乳を飲んでもらっていますが、牛乳や小魚などのカルシウムを摂取するだけでは、骨は育たないのだそうです。その吸収を助けるためにはビタミンDが不可欠で、魚介や椎茸などの食品から取ることも可能ですが、日光に含まれる紫外線によって皮下で生成されることから、お日様と仲良くすることが必要なのだそうです。夏場なら直射日光を避けて30分程度で充分との指摘もあります。骨粗しょう症予防のためにも、暑い夏ですが上手にお日様と仲良くしたいですね。

夏の夕暮れ時の散歩や何気ない会話さえも、子どもとの大切なひと時であったことに、いつか気づかされる日が来ます。伸びた日差しの分だけ、いつもよりゆっくりとお子さんにかかわってあげてください。