

第3回 知って得する基礎知識 ～ 生きる力の土台を創る＝生活リズム ～



講師 岡村 由紀子 氏

1 はじめに

生活習慣の自立は、子どもが主体的に生きていく基礎、生きる力の土台を創ります。乳幼児期は生活リズムが大事と言われていています。その中身について、今日は詳しく話をします。

2 睡眠

睡眠を中心にして生活リズムをつけていくことが基本です。眠りにより、成長ホルモンの分泌が増加し、骨や筋肉、脳の発育が促されます。

睡眠は生まれながらにして持っているものではなく、育てていくものです。赤ちゃんが生まれた時に持っている体内時計は 25 時間です。24 時間という社会的時計に合わせる必要があります。赤ちゃんの睡眠管理は生涯を左右する場合があります。大人になり、睡眠障害になる方は、この時期に 24 時間のリズムにできなかった可能性があります。

赤ちゃんは一日 20 時間ぐらいい寝ています。個人差はありますが、4～5 か月齢になると、夜間にまとまって眠る時間が長くなります。この時期の大人の役割は、意識的に 25 時間のリズムを 24 時間に変えていくことです。キーワードは「光」「暗やみ」「外遊び」です。朝がきたら、窓を開けて、光を浴びさせ、目覚めを促します。そして、日中に体をめいっぱい動かす外遊びをさせます。夜は 8 時前に暗やみの中で快適な睡眠保障をすることで、24 時間の生活リズムを作ります。

寝かしつける時間が保育士にとって一番大変な時間帯と言われています。入眠のリズムをどう作るかの実践が各地で行われています。子どもは眠たい

だけの理由でぐずっているわけではなく、午前中の遊びの質はどうだったのか、家庭で何かあったのかなどを考えながら、睡眠を中心にして生活リズムを作っていくとよいと思います。

夜泣きで悩む保護者がいますが、これについても 24 時間の生活リズムに変えていくことで乗り越えることができます。朝 7 時になったら起こすことで意識的に体内時計をリセットしてあげることや、夜 8 時には寝かせるようにすることが大切です。

子育て支援と言われますが、ママたちが一番困っています。プロの保育者として、園からは見えない生活もイメージして子育て支援をしていく必要があります。

3 食事

味覚の発達是一生です。みなさんの中でも昔は食べられなかったが今は食べられるといった経験はあると思います。

赤ちゃんが今まで食べていたものをぺっぺっと吐き出す時があります。何で吐き出すのと叱ってしまうことはよくあることですが、それは味覚が育ってきたということです。成長に伴い、甘味、塩味、うまみについてはすぐに好きになります。逆に、酸味と苦みは拒否するようになります。これは人間にとって本能的なものです。でも、ほんのわずかでも食べたり、大人がおいしく食べる様子を見せたり、少しでも口に入れたことを肯定してもらおう経験をしたりして、食べられるようになっていきます。これが味覚（嗜好）の発達です。

味覚（嗜好）の発達には条件があります。少しづ

つ覚えた味が土台となって、好きな味の領域はしだいに広まっていきます。毎日、画一的で同じようなものを食べたり、季節の変化や調理の変化による微妙な刺激のない生活を送ったりしていると、味覚（嗜好）の発達に停滞します。

味覚（嗜好）の発達の促しには、第1に野菜や食べ物と適切な季節に数多く出合うことです。調理方法にも工夫が必要です。第2に加工食品のような旨味調味料が多い食品を連続して食べないことです。そして、第3に食卓をともにしながら、子どもの目に大人がおいしく食べている姿が入ることです。要するに舌に嫌いなものでも味を覚えさせることと、近くにおいしく食べている人がいれば、味覚（嗜好）は発達をするということなのです。

その際、無理強いする必要はありません。苦手な食材をすべて食べさせることを目指すのではなく、味覚を覚えるために少量でも口に含むことを目指しましょう。保育者が自分の経験や勘でやっていると、子どもの発達を止めてしまう場合があります。科学的な根拠を持って子どもの指導にあたってほしいと思います。

噛めないには訳があります。丸呑みの子は舌食べの離乳食中期に1回量が多かったり、口の奥に押し込まれたりして、モグモグせずに呑み込むことを覚えてしまって起こります。吸い食べ（歯茎でモグモグできない）は離乳食後期につまずいた可能性があります。咀嚼力が弱く、唾液と食物を混ぜられないために起こります。調理方法を工夫したり、みんなで楽しく食べる雰囲気を作ったりするなど環境を工夫していくことと、無理強いほしくないということで乗り越えていくことは可能です。

4 排泄

子どもと大人は排尿のしくみが違います。大人は脳皮質に関与し、排尿と抑制をコントロールした「我慢ができる」システムになっています。子ども

は脳皮質は関与せず、ある程度までしか我慢ができなかったり、膀胱がいっぱいにならないとおしっこは出なかったりする特徴があります。大人のようなシステムになるには個人差がありますが、5,6年はかかります。

「膀胱がなんかおかしい」「もぞもぞする」という感覚がわからないと、トイレトレーニングはできません。一般的には1歳半を越えて歩行が確立し始めたころからトレーニングを始めます。

子どもはおしっこが出ないと言っているのに、無理にさせることはよくあることだと思います。しかし、この対応は子どもの人権を大事にしていけないと思います。発達には個人差があります。「おしっこが出た」と告知できなくても「おしっこが出そう」と予告するしぐさ、言葉を大人が捉えて、子どもと共感する（子どもが身体の変化を感じる）ことから指導は始まります。それが排尿のリズムを掴むということです。また排泄は基本的には気持ちのよい行為です。失敗しても叱責の対象にはしてはいけません。排尿できたことを喜び「気持ちよかったね。」「濡れたらかえようね。」「もぞもぞしたら、今度は教えてね。」という指導の繰り返しによって、しだいに自立していきます。

園の中には、長期間おむつをはいている子やトイレで排泄ができない子がいます。園では失敗しても大丈夫（安心できる人間関係）という気持ちやほっとするトイレ環境（物的環境の工夫）を作っていくようにしましょう。あせらず家族とどのように進めていくのか相談しながらやっていく必要があります。

紙おむつは布おむつに比べて大きなリスクがあります。それは、大人からの言葉かけの量が極端に少ないということです。そこをわかった上で、紙おむつを効果的に使うことが大切です。

「おねしょ」の指導については、深い眠りのノンレム睡眠時に多く出る抗利尿ホルモンの働きが影響しています。ですから、日中身体を使ってよく遊

び、夜更かししない生活リズムを作ることが「おねしょ」の指導に繋がります。「おねしょ」は大脳皮質とは関係ないので躰けることは難しいです。

5 子どもの体温

平熱の確立は10歳ぐらいです。乳幼児は平熱の概念があてはまりません。一般的に小児科では、37.5℃を越えている時、「発熱である可能性」があるとみなします。乳幼児は、運動した時や食事をした時、眠くなった時、疲れた時に熱が上がります。こういった体温の上昇は「うつ熱」と呼ばれていて、発熱とは区別する必要があります。「発熱」はおでこを冷やしたぐらいでは解熱効果はありませんが、「うつ熱」は薄着や、涼しいところにいるだけで体温は戻りますし、元気が回復します。

子どもの悪寒の症状は、大人の症状と違います。大人は鳥肌が立ってガタガタ震えます。一方、子どもは首筋が熱いのに、手足は冷たく、1点を見つめてボーとして反応が鈍くなります。その後、熱がどんどん上昇してきます。布団をかけて汗をかかせることで体温を下げようとする人がいますが、これは危険な対応です。薄着にしたり、手足を露出させたりして、熱がこもらないようにします。

6 乳歯

乳歯は一度に全部生え変わるわけではなく、場所によって生え変わる時期が違います。ですから、乳歯は小学校を卒業するくらいまでは必要です。

乳歯の役割は、①食べ物を噛みくだいて、消化吸収をよくし、栄養を取りやすくします。②食べる機能の発達を促します。2歳から3歳にかけて、上下の第二乳臼歯がかみ合うようになると、食べ物をすりつぶすことができるようになります。③発音を助けます。前歯が一本なかっただけで、さ行の発音が難しくなります。④顔の形や表情に影響します。上下の奥歯がかみ合うと、かみ合わせの高さが増すた

め、顔つきが「赤ちゃん」から「子ども」へと変化します。⑤将来の永久歯に関わります。乳歯が虫歯などで早く抜けてしまうと、抜けた歯の隣の歯が傾いてきて、永久歯の生えるスペースがなくなり、結果的に永久歯の歯並びが悪くなります。

このように子どもの健康な成長のためには、乳歯が無事に永久歯に生え変わるまで、大切にしていきたいものです。歯科検診などをよい機会ととらえて、家庭と相談していくとよいでしょう。

7 視力

情報収集の7割を視覚から得ます。子どもの視力は戸外で動くものを追いながら、身体全体で遊ぶことで発達します。

右目と左目の視力の差が大きい子どもが増えています。さらに立体視(両方の目で均等に物を見る能力)ができない子どもも多いです。テレビ、パソコン等は平面視力です。立体視ができないと、距離感や立体感がつかめません。

子どもの視力は順調に伸びていくものですが、社会環境が悪化している中、意識的に視力の育つ環境を整備していかなければなりません。

園生活が子どもの生活の主となっている現在、園でどんな経験をさせていくのかが問われる時代になっています。

第3回 保育者資質向上研修会 平成28年8月9日 会場：焼津市総合福祉会館ウェルシッパ
