

<健康な心とからだを育てよう>

“非認知能力”と言われる、自信や楽観性、忍耐力や社会性などの力を小さいうちに身につけることが、将来にわたってより大きな力を発揮できると言われていています。そうした力を身につけていくためには、心も身体も健康であることが必要です。そのためには、生活リズムを整えること、食事を楽しく美味しく食べられることが大切です。ここすき！の通所事業の中でも、お母さん方から食事や睡眠、排せつに関する質問が多く寄せられます。そこで、ここすき！の活動日とは別枠で、栄養士と保健師から健康や食事に関する話を聞く機会を設けています。そのお話の中から、大事なことをここに載せたいと思います。

健康な心と身体とは、どうしたら作られるのでしょうか？

子どもが生き生きとした生活を送るためには、まずは生活リズムを整えることが大切です。人間は本来、朝日とともに目覚め、日が沈んだら眠るという生活をしていました。しかし、時代の変化とともに、夜遅くまで起きていたり、徹夜で働いたりするようになり、夜更かしをして朝なかなか起きられないという子が増えてきました。生活リズムを整えるには、まずは朝早く起こすことから始めましょう。明るい光や皮膚への刺激（着替え、顔を洗う）を与え、太陽のリズム（自然のリズム）にあった生活リズムを作ってあげましょう。朝の光で脳を、朝食で内臓（代謝のリズム）を目覚めさせます。そして、日中には、体・手・頭を使ったあそびをたくさんしましょう。なかでも、外あそびは脳や目を使い、自分の意志で身体を動かす運動領域が育つのはもちろん、汗をかくことで体温調節がうまくできるようになるので、とても大切です。日中たくさん身体を動かして遊び、夜は一定時間になったら布団に入り、脳や身体を休めましょう。たっぷり睡眠を取ると情緒が安定し、成長ホルモンが分泌されます。早寝早起きと、元気に遊ぶことが、健康な身体作りには何より大切です。

では、食事の面ではどんなことが大切なのでしょうか？

家庭では、食べる量が少ないとか、好き嫌いがあるなどをついつい気にしがちです。食事とは、栄養を摂取することはもちろん大事ですが、心にも栄養を満ち、人と関わって生きていく力やマナーを学ぶ場でもあります。ひとは誰かと一緒に食事をして、おいしさを共感しながら、食の喜びが育っていきます。「おいしいね」「じゃがいも入ってるね」などと会話を楽しんだり、「ポリポリ音がするね」「いいにおい！」など、五感でおいしさを伝えながら、食べる楽しさを実感させていきましょう。苦手なものは減らしてお皿が空っぽになった達成感を味わい、たくさんほめられると思いがけず「もっと！」とおかわりをする時もあります。

家族と一緒に楽しく食べることで、心にも栄養をたくさんあげましょう。

健康な心と身体を育てるために、生活リズムや食事の面から大切にしたいことのポイントを書きました。ぜひ、参考にしてみてください。

(文 ここすき！プロジェクト保育士)

