



みんなで語ろう幼児の生活

みんなで守ろう幼児の生活リズム

お子さんの生活リズムはいかがですか？
このリーフレットは、親子で生活リズムを整える
きっかけとなることを目指して制作しています。
まずページを開いてみてください！

全国国公立幼稚園長会

●「お子さまの生体リズムチェック」の結果について

判 定

合計得点は、
いくつでしたか？

19の質問に答えているうちに、改めてお子さんの生活について気付かれたこともあるのではないのでしょうか？生活リズムを生体リズムの数値だけでは判断できませんが、判定を参考に、お子さんの生活リズムを見直しましょう。

40点以上

生活リズムはとてすてきです。早起きができて、朝の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べて、昼間は大活躍、そして夜はバタンキュー。周りの人たちにも生活リズムの大切さを宣伝してください。

30~39点

生活リズムはユウユウ合格点です。でも、生活リズムが乱れると体の具合が悪くなったり、気分が落ち込むことがあります。ときどきチェックしてください。夜ふかしになっていませんか？テレビゲームをやりすぎていませんか？

20~29点

生活リズムはストレス合格点です。ときどき、体の調子や気分がすっきりしなくなりますね。生活リズムをすこし見直してみましよう。朝の光を浴びてますか？昼間は元気に遊んでいますか？

19点以下

生活リズムが心配です。ふだんから、体の調子や気分がよくないようですね。まずは原因をつきとめて、それからどうしたらよいかを考えましよう。ぜひ一度、小児科医にご相談ください。

子どもの早起きをすすめる会
<http://www.hayaoki.jp>

お子さんと一緒に生活を振り返っていかがでしたか？

「もっと子どもと遊ぼう」「もっと体を動かさなくちゃ」など、
一つでも気付いたことがあったら、

さあ、明日からやってみましよう!!

今、子どもたちの生活リズムの乱れと脳の発達との関連や、生きる意欲、豊かな心の育ちとの関連が指摘され、生活リズムを整えることの大切さが大きくクローズアップされています。

昔から日本で大切にされていた「しつけ」が、いかに大切であったか、もう一度私たちは振り返ってみる必要があるのではないのでしょうか。

これから21世紀を担っていく子どもたちが、心豊かですばらしい社会を築いていけるよう、生活の基本となる生活リズムの重要性を私たち大人がもっと真剣に考え、取り組んでいましよう。

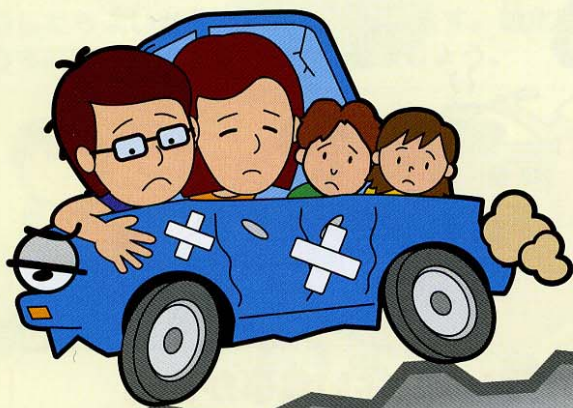
発行日 平成18年10月1日
編集発行 全国国公立幼稚園長会 会長 齊藤美代子
住所 東京都文京区湯島 1-5-28
TEL 03(5684)2240
FAX 03(5684)2174
Email entyokai@kokkoyo.com
URL <http://www.kokkoyo.com>

独立行政法人福祉医療機構助成事業
幼児の生活リズムを整える子育て支援の在り方についての調査研究資料

親の意識の持ち方で
子どもの育ち方が変わります。

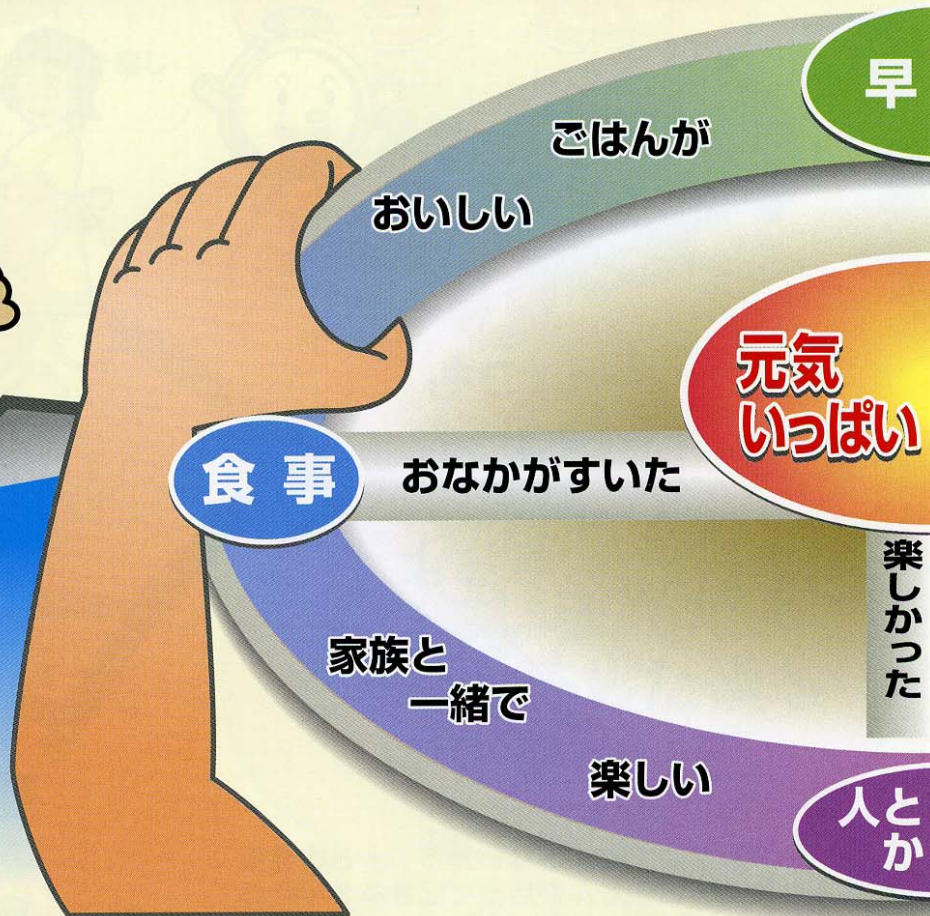
生活リズムを整えるためには

体を十分に動かして「ああ楽しかった」 → 「おなかがすいた」 → 「ご
→ 「くたびれた」 → 「眠



ひ弱
乏しい活力

- 親の生活優先
- 栄養の偏り



どちらの方向に進めるかは

今のお子さんの
状態は？

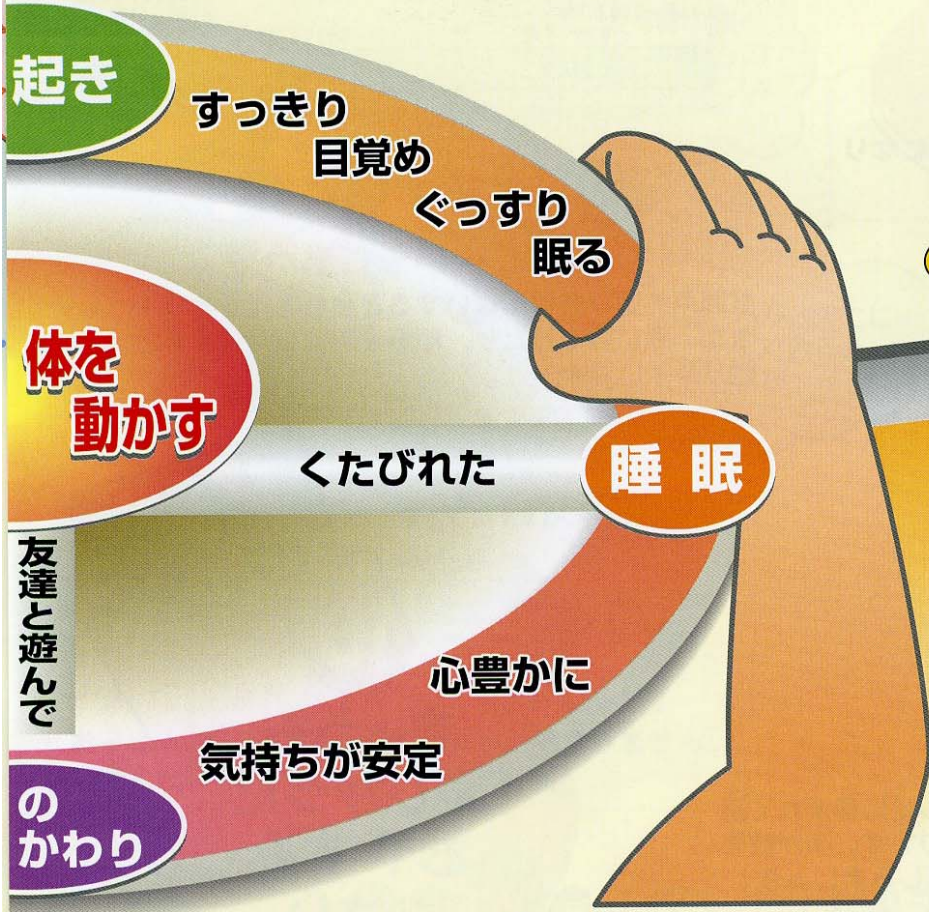
● お子さまの生体リズムチェック

(子どもの早起きをすすめる会作成)

1. 生年月日と性別を教えてください。(年 月 日) (男・女)
2. 体重は? _____ kg
3. 身長は? _____ cm
4. 頭囲は? _____ cm
5. 体格は?
 - ①明らかに太りすぎ/やせすぎ
 - ②どちらかという太りすぎ/やせすぎ
 - ③体格は普通
6. 朝は何時に起きますか?
 - ①8時以降
 - ②7~8時
 - ③7時前
7. 朝は自分で起きますか? (目覚まし時計で起きてても「自分で起きた」ことになります)
 - ①いつも起こされる
 - ②ときどき自分で起きる
 - ③たいてい自分で起きる
8. 朝ごはんは食べますか?
 - ①いつも食べない
 - ②ときどき食べる
 - ③たいてい食べる
9. 午前中のからだのぐあいは?
 - ①だるく、疲れる
 - ②ときどき元気が出ない
 - ③たいてい元気いっぱい
10. 昼間に眠くなりますか?
 - ①毎日眠くなる
 - ②ときどき眠くなる
 - ③ならない
11. 毎日どれくらい運動しますか?
 - ①30分以内
 - ②30分から1時間
 - ③1時間以上
12. 毎日どれくらいの時間テレビゲームなどをしますか?
 - ①1時間以上
 - ②30分から1時間
 - ③30分以内

元気いっぱい体を動かす遊びが大切!!

「はんがおいしい」 → 熟睡 → 早起き
 「たい」 → 熟睡 → 早起き
 というリズムを自然に生み出すことが大切です。



丈夫豊かな心

- 子どもの生活リズム重視
- バランスの良い食事

親のハンドルしだい

- ちょっとしたことでイライラしますか？
 ①よくある ②ときどきある ③ほとんどない
- 気分が落ち込むことがありますか？
 ①よくある ②ときどきある ③ほとんどない
- 夕食は？
 ①いつも1人で食べる ②ときどき1人で食べる ③いつも家族と食べる
- 寝る前に夜食を食べますか？
 ①たいてい食べる ②ときどき食べる ③食べない
- 寝る時刻は？（2時間以上ずれるときに「ばらばら」と考えてください）
 ①毎日ばらばら ②たまにずれる ③だいたい決まっている
- 寝る時刻は毎日だいたい
 ①夜10時以降 ②9～10時 ③9時前
- 寝つきは？
 ①寝つきは悪い ②ときどき寝つけない ③寝つきはよい

合計得点

点

どんな結果がでたかな？
 ①は1点 ②は2点 ③は3点
 として合計してください。

さて判定は、最後のページを見よう！



バランスのよい食事が大切

朝は、一日の中で一番あわただしい時間ですが、朝食はエネルギーとなる大切なものです。おいしくて、栄養のバランスのよい朝食を！

早起きの習慣を！

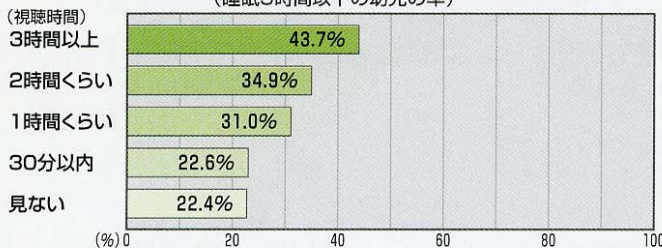
「起こしても起きないから…」とあきらめて、お子さんが自分で起きるまでそのままにいませんか。登園する時間から逆算して、起きる時間を何時頃にすればよいか考えてみましょう。



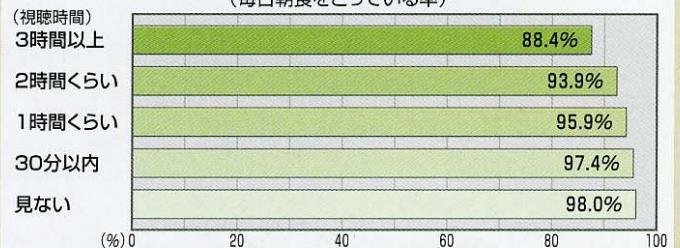
こんなデータも！

テレビを長時間見ている子は、朝ごはんを食べる割合が低い、睡眠時間が少ないという結果が出ています。

<睡眠時間9時間以下の幼児のテレビ視聴時間>
(睡眠9時間以下の幼児の率)



<幼児のテレビ視聴時間と朝食摂取率>
(毎日朝食をとっている率)



幼児の生活リズムに関する資料について

リーフレット内記載のデータは、昨年度、全国国公立幼稚園長会で実施したアンケート調査の結果です。
調査対象 全国国公立幼稚園の保護者5,021人 調査期間 平成17年9月~10月

お子さんと一緒に一日の

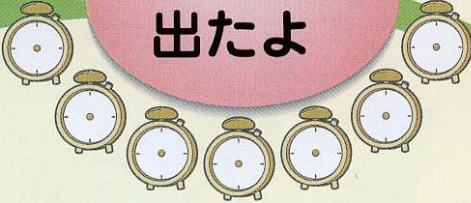
うんちは朝食後に

いつしたらよいか分からない子もいます。朝食後便意を感じるうちにする習慣を身につけさせましょう。



3

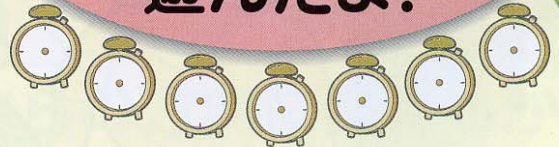
うんちも
出たよ



ひるま

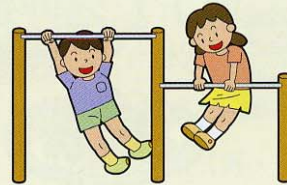
4

幼稚園で
いっぱい遊んだよ
さようならした後も
体を動かして
遊んだよ!



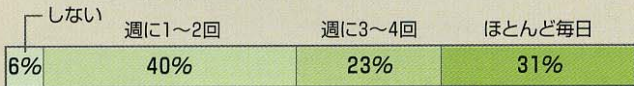
体をいっぱい動かして遊ぼう

テレビやゲーム中心の遊びに偏らないように、降園後も体を動かして遊びましょう。
 戸外遊びをするときは、親同士で声を掛け合って一緒に公園で遊ぶなど工夫してみましょう。安全な地域づくりにもつながります。



どんな遊びが一番
楽しかったかな

<園以外で戸外遊びをしていますか>



生活を見てみましょう!

わかっているけど、
守らせるのは、
なかなか大変!

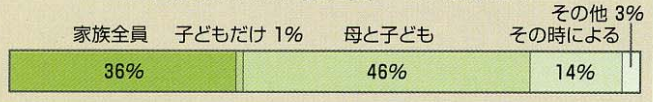


でも、幼児期の親の
頑張りが、子どもの
健康な体を作ってい
くのだから...

お父さんが子育てに
協力してくれると
うれしいわ

できていたら時計に
色を塗ってみよう!

<夕食はだいたい誰と食べていますか>



お母さんだけで悩まず家族や友人と
相談しながら子育てができるといい
ですね。

一緒にごはんを食べるとおいしい!

お子さん一人で食べるのでは食事すすみません。
家族と一緒に食べられるといいですね。



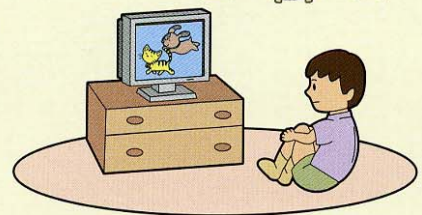
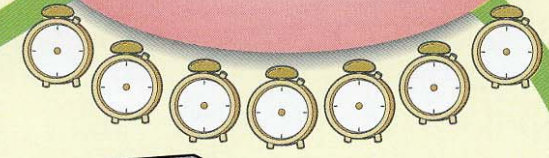
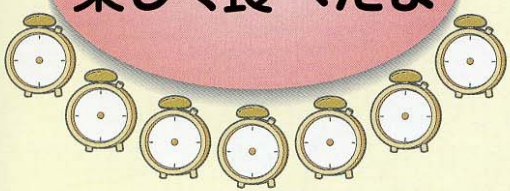
6

テレビは決まった
時間しか見ないよ



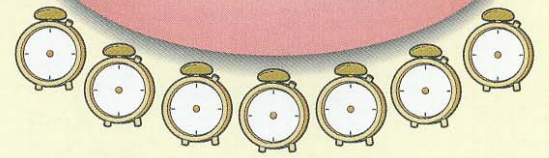
5

夕ごはん
楽しく食べたよ

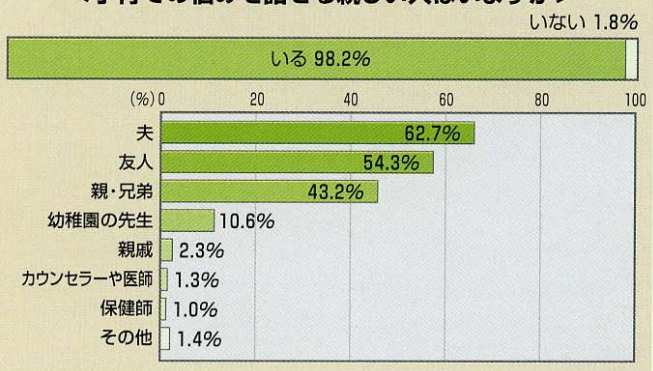


7

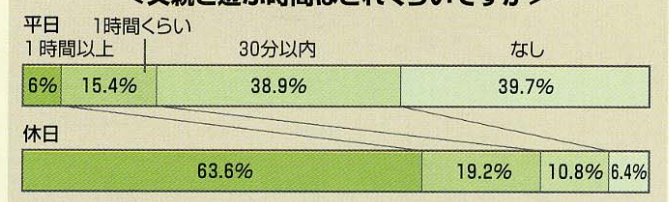
お父さん・お母さんと
遊んで楽しかった



<子育ての悩みを話せる親しい人はいますか>



<父親と遊ぶ時間はどれくらいですか>





<睡眠時間の平均はどれくらいですか>

11時間以上 2.5%	10時間くらい 52.7%	9時間くらい 29.9%	8時間以内 2.3%
11時間くらい	10時間くらい	9時間くらい	

<お子さんが寝る時間はだいたい午後何時ごろですか>

7時前 0.4%	7時~8時 5.1%	8時~9時 35.5%	9時~10時 49.6%	11時以降 0.9%	10時~11時 8.7%
	7時~8時	8時~9時	9時~10時	11時以降	10時~11時

歯医者さんからのメッセージ
 乳歯から永久歯への生えかわりの時期は虫歯になりやすいので、食後に歯磨きの習慣を！

8
歯磨きもしたよ

なかなか寝付けない子どもへは
 昼間戸外遊びをいっぱいすると疲れてぐっすり！
 また、添い寝をしたり、部屋を暗くしたりすると眠りやすいです。

10
きょうも楽しかったおやすみなさい

毎日の読みかせが心の栄養に
 お父さんやお母さんのぬくもりに包まれて読んでもらうことがうれしいのです。字が読めても、親子で絵本の世界を楽しみましょう！

9
寝る前に絵本を読んでもらったよ

<家庭での読み聞かせはどれくらいしていますか>

毎日 22.0%	週4~5回 13.8%	週2~3回 48.9%	しない 15.3%
----------	-------------	-------------	-----------



きょうのチェック完了!