

はじめに

子どもたちの健やかな成長は、私たち大人にとって何よりの願いです。けれども、日々の生活の中では、「夜なかなか眠らないけれど、大丈夫?」「食ベムラがあるけれど、心配しなくていい?」等と、保護者や先生方が思わず立ち止まってしまう場面が少なくありません。

この10年あまり、私はそうした声に、「Q & A コーナー」という形で応えてきました。いただいた質問は一つひとつ違っていても、根っこには、「子どもを大切に思う気持ち」が共通しています。そして、答える側である私自身も、毎回、「どう伝えれば安心につながるだろうか」と、一生懸命に考え続けてきました。

本書は、そのやりとりをまとめ直し、先生方に、「答え方の工夫」を知っていただくために作ったものです。医学的な根拠や保育の知識を大切にしながらも、相手の心に寄り添う言葉の選び方や、日々の生活の中でできる小さな工夫も紹介しています。

どうかこの本が、子どもたちを支える先生方の“応答の引き出し”を少しでも広げることのできるきっかけになればと願っています。

子どもの健康福祉研究所
所長・医学博士 前橋 明
(早稲田大学名誉教授)

子どもの健康づくり Q&A
—— 保育者や保護者の悩みや質問にどう答える ——

目 次

| | |
|------|---|
| はじめに | i |
|------|---|

保健・医学

| | |
|--|----|
| 自律神経を鍛える方法 | 3 |
| 低体温のからだへの影響 | 4 |
| 転倒時の観察と対応の基本 | 5 |
| けいれん 痙攣・ひきつけの対応の仕方 | 6 |
| 熱性けいれんの対処方法 | 8 |
| 体調不良の時の病院受診のタイミング | 10 |
| 日本で、子どもたちの学力低下や体力低下、心の問題が生じて いる原因 | 12 |
| 愛着形成としつけの考え方 | 13 |
| 夏場の熱中症予防についての基本 | 15 |
| 夏場の熱中症予防のための職員の役割と対応の基本 | 17 |
| 知覚に問題があり、動きがぎこちない子どもの指導 | 18 |
| 運動神経を発達させるための方法 | 19 |
| 幼児の運動時の体調観察のポイント | 19 |
| 暑さ指数と外あそび、熱中症への懸念と外あそび禁止のポイント | 20 |
| 暑さ指数(WBGT)を基準にした役場(行政)からの通達に必 ずしも一律禁止が妥当とは思えない場合の対応 | 24 |
| 酷暑の中で、安全に外あそびをするための工夫 | 27 |

栄 養

| | |
|---------------------|----|
| 幼児に、おやつが必要な理由 | 32 |
| おやつとしておすすめの食べ物 | 33 |
| おやつについての提案 | 34 |
| おやつの必要な年齢 | 35 |
| 子どもの体調不良時における食事の与え方 | 37 |
| うんちが朝でやすい理由 | 39 |

生活習慣と生活リズム

| | |
|--|----|
| 生活習慣を整えていく方法 | 43 |
| 幼児の生活習慣に関するチェック項目 | 44 |
| 子どもたちの生活リズムを改善する方法 | 46 |
| 睡眠・食事・運動を軽視して、生活リズムを大切にできなかった ら、後にどうなるか | 47 |
| 1点突破・全面改善の策とは | 49 |
| 「食べて、動いて、よく寝よう！」運動とは | 50 |

運 動

| | |
|----------------|----|
| 幼児期に発達させたい運動機能 | 55 |
| 運動と知的発達 | 56 |
| 運動による情緒の発達 | 58 |
| 運動の日常生活への貢献 | 60 |
| 運動と社会性の育ち | 61 |

| | |
|--|----|
| 生活の中での歩数（必要な運動量）減少が及ぼす影響 | 62 |
| でんぐり返りや片足とびができない、ブランコで立ちこぎができない、線上を歩いたり走ったりできない子どもに、優先して学習させたい内容 | 63 |
| 運動面でつまずいて、悩んでいる子どもの対応 | 64 |
| 運動時に子どもの異常を見つけた場合の対応 | 65 |
| 体力・運動能力測定の実施上の注意点 | 66 |
| 親子体操の良い理由 | 67 |
| 幼稚園の3つの年齢層の子どもたちに対する新学期の幼児体育面の重点的育成内容 | 70 |

運動会

| | |
|-----------------------|----|
| 運動会が、お祭りの理由 | 75 |
| 運動会において万国旗を使用した理由 | 75 |
| 運動会の練習で入退場を厳しく言う風習の由来 | 76 |
| 日本人が行った最初の運動会 | 77 |

外あそび

| | |
|-----------------------------------|----|
| 四季別に奨励できる子どもの外あそび | 81 |
| 幼児期の子どもが、外で遊ぶ適した人数とその理由 | 83 |
| 幼児の健全育成を図る外あそびの計画 | 85 |
| 「夏場の外あそび」をするにあたって、保護者へお願いしておくべきこと | 87 |
| 「外あそび推進の会（代表：前橋 明）」として、大切にしている | |

| | |
|---|-----|
| 外あそびの考え方や価値観 | 88 |
| 「外あそび」が育てる力 | 89 |
| 外あそびで印象に残っている成功事例や見られた変化、そこから 見えた大切な要素 | 90 |
| 外あそびを広げていくために、日本国民一人ひとりができる身 近な行動や工夫 | 91 |
| 子どもにとって外あそびが大切な理由 | 93 |
| 外あそびが減ることによる子どもの発達への影響 | 95 |
| 外あそびができない中でも、なるべく外あそびに近い効果を得 るためにした方がいいこと | 97 |
| 酷暑の中で、安全に外あそびをするための工夫 | 98 |
| 四季の外あそびが、子どもの成長発達に及ぼす効果と、健康指 導上、四季別に大切にすべきポイント | 100 |
| 保育園や小学校、自治体などで、夏に子どもが外で遊べるよう に行われている取り組みの事例（2024～2025年の最近） | 104 |

休 養

| | |
|------------------------------|-----|
| 短時間睡眠児にみられる症状 | 109 |
| 夜、暑くて寝苦しい日の工夫 | 110 |
| 子どもの休養面の問題 | 112 |
| 夜の理想の睡眠時間 | 113 |
| 寝かしつけのトントンのリズムと、たたくと良いからだの部分 | 114 |
| 体調不良時の1日の過ごしせ方 | 116 |

環 境

| | |
|---------------------------|-----|
| 四季が子どもの成長・発達にもたらす効果 | 121 |
| 幼児期の子どもと父親との良いかわり方 | 124 |
| おわりに | 126 |

保健・医学

質問 自律神経を鍛える方法を教えてください。

Q1

回答 子どもたちの自律神経がしっかり働くようにするためには、まずは、子どもにとっての基本的な生活習慣（睡眠・食事・運動の習慣）を、大人たちが大切にしていくことが基本です。中でも、自律神経の働きを、より高めていくためには、①室内から戸外に出て、いろいろな環境温度に対する適応力や対応力をつけさせること、②安全なあそび場で、必死に動いたり、対応したりする運動あそびをしっかり経験させること、つまり、安全ながらも架空の緊急事態の中で、必死感のある経験をさせること。具体的な運動例をあげるならば、鬼ごっこや転がしドッジボール等の必死に行う集団あそびが有効です。③運動（筋肉活動）を通して、血液循環が良くなって産熱をしたり（体温を上げる）、汗をかいて放熱したり（体温を下げる）して、体温調節機能を活性化させる取り組みが有効です。



質問 低体温のからだへの影響について教えてください。

Q2

回答 朝、起きて体温が低いということは、からだ起きていない状態ではないということ、脳も覚醒していない状態で活動しなければならないということです。したがって、いろいろな活動をして、無気力でやる気が出ず、実際に覚えきれなかったり、やりきれなかったりします。ウォーミングアップができていないということです。あわせて、朝食の欠食をし、日中に運動が足りないと、産熱や放熱の経験が少なくなり、自律神経が鍛えられず、体温は適切にコントロールされなくなって、夜の眠りも浅くなっていきます。子どもたちの生活リズム上の問題点を改善し、自律神経の働きを良くするには、「就寝時刻を早めること」ですが、そのためには、まずは、朝食を食べさせて、日中のあそびや運動体験の機会をしっかりとらせることです。中でも、日中、太陽の下で戸外運動を積極的に取り入れることは、子どもたちの体温を上げたり、汗をかいて放熱したりする経験を十分にもたせてくれ、自律神経の働きをいっそう高めてくれます。とくに、「午後の戸外あそび時間を増やして運動量を増加させ、心地よい疲れを誘発させること」、そして、「だらだらと夜遅くまでテレビやビデオ、スマホを見せず、健康的な視聴をさせるよう心がけること」が、生活リズム向上のためには、極めて有効と考えます。

質問 転倒時の観察と対応の基本を教えてください。

Q3

回答 子どもが転倒したときに、どこをぶつけたのかがわからない場合は、痛がる部位だけでなく、その周囲や他の部位も観察し、皮膚が暗紫色に変色している部位（内出血）を冷やして、安静にさせてください。転倒後に、嘔気を訴える、嘔吐する、意識がもうろうとしているときは、転倒時に頭部を打撲し、内出血している可能性が高いので、安静にして救急車を呼びましょう。



回答 けいれんとは、筋肉が急に激しく収縮することで、ひきつけとも言います。乳幼児期は、脳神経の細胞が未発達なために、発熱や強い刺激を受けた場合、神経細胞から強い電流が出て、筋肉がけいれんを起こしたり、意識がなくなったりします。初めてけいれんを起こすのは、3歳未満が約8割で、そのうち、約半数の子どもが、2回以上けいれんを起こします。けいれんで、最も多いのは熱性けいれんで、38℃以上の発熱に伴って起こります。高熱時に、意識がはっきりせず、数分間、一点を見続けるような状態もあります。てんかんによる場合や、頭を強く打った場合にも、けいれんを起こすことがあります。その場合には、すぐ病院を受診してください。けいれんが起きると、突然、からだを硬くして、その後、手足をブルブル（ガタガタ）ふるわせ、目は上方を向いて白目となり、意識はなくなり、呼吸が荒く、不規則になります。多くの場合は、5分以内におさまり、その後、意識が回復するか、スヤスヤと何事もなかったように眠ります。子どもがけいれんを起こしたら、あわてないで、子どものそばに付き添いましょう。硬いものや、角がとがっている積み木、机、椅子など、皮膚を傷つける可能性のあるものを、まわりから除去して、子どもが外傷を受けないようにします。子どもの洋服のボタンをはずして、衣服をゆるめ、半伏せ、または顔

を横向きにして、窒息を予防します。けいれんの持続時間や、けいれんが全身に起こっているのか、からだのどの部分に生じているのか等を観察します。けいれんがとまったら、横向きに寝かせ、からだを暖かくして、安静に保ちます。そして、体温を測ります。嘔吐して、口の中に吐物が見られるときは、顔を横に向け、指にハンカチ、または、ガーゼ等の布を巻いて、下顎を押して口を開けさせ、口の中に挿入して吐物を取り除きます。刺激により、再発作を起こすことがありますので、運搬時には注意しましょう。すぐに保護者に連絡します。以下の場合、医療機関を受診する必要があることを保護者に伝えてください。①初めてけいれんを起こしたとき、②けいれんが5分以上続くか、1日のうちに2回以上くり返すとき、③からだの一部だけのけいれんや左右差が強いとき、④けいれんの後に意識が回復しない、または、からだの動きが悪いとき等。けいれんを起こして、舌をかむことはないので、わり箸にガーゼを巻いて口にくわえさせる必要はありません。かえって、割り箸で口の中を傷つけてしまう可能性があります。また、けいれんは、数分でおさまるので、からだを抑制する必要もありません。

回答 乳幼児によくみられる症状ですが、初めて目にすると、とても驚かれると思います。

けいれんが起きたときの基本対応ですが、①慌てず安全確保をしましょう。子どもを安全な場所に寝かせます（床の上など）。周囲の物（家具の角や硬いおもちゃ）をどけ、頭を打たないようにします。②からだの向きを横にします。吐いた場合に、気道がふさがらないよう、顔を横向きにしましょう。タオルや小さな枕を頭の下に敷くと安心です。③口の中に物を入れないことが大切です。舌をかまないように、スプーンを入れるのは危険です。無理に押さえつけないようにしてください。④けいれんの様子を観察してください。開始時刻と持続時間を確認します。からだのどの部分が動いているか、左右差はあるか、意識はあるか等を記録してください。医師への説明に役立ちます。⑤医療機関を受診すべき場合をお伝えします。けいれんが5分以上続く、けいれんをくり返す（同じ発熱時に2回以上）、けいれん後も意識が戻らない、ぐったりしている、からだの片側だけにけいれんがある、生後6か月未満、または6歳を超えて初めてのけいれん、呼吸が弱い、チアノーゼ（唇や顔が紫色）を伴う場合は、救急車を呼ぶ目安になります。⑥けいれんが治まった後（多くは数分以内に自然に止まり、その後はしばらく眠ることが多い）、無

理に起こさず安静にさせてください。初めての熱性けいれんの場合は、必ず医療機関で診察を受けましょう。

予防や日常でできることとしては、熱が出始めたときに、かかりつけ医の指示に従って解熱剤を使用。けいれん既往があるお子さんには、予防的な坐薬（ジアゼパム等）を処方されることがあります。睡眠不足や体調不良は、けいれんを誘発しやすいので、普段から生活リズムを整えておくことが大切です。



質問 体調不良の時の病院受診のタイミングを教えてください。

Q6

回答 お子さんが体調を崩したときに、「どのタイミングで病院を受診すべきか」を判断するのは難しいですが、いくつかの目安があります。

- ①すぐに受診・救急車を呼ぶべきサインとして、次の症状がある場合は、ためらわずに救急受診してください。
 - ぐったりして呼びかけに反応が弱い、意識がもうろうとしている。
 - 顔色が悪く、唇や爪が紫色になっている（チアノーゼ）。
 - 呼吸が苦しそう（肩で息をする、ゼーゼー音が強い、呼吸が速すぎる）。
 - 水分を全く受け付けない、半日以上おしっこが出ていない。
 - 激しい嘔吐や下痢で脱水が疑われる。
 - 39℃以上の熱が続き、解熱剤でも下がらない／または熱性けいれんを起こした。
 - 強い頭痛や首の硬直、発疹が急に出てきた。
 - 生後3か月未満で発熱（38℃以上）。

②できるだけ早めに受診した方がよいサインとしては、

- 38.5℃前後の発熱が2日以上続いている。
- 咳や鼻水が1週間以上治らない、悪化している。
- 嘔吐・下痢が続き、元気や食欲が落ちている。
- 耳を痛がる、機嫌が悪い状態が続く。
- 体重が減ってきている。
- 皮膚や白目が黄色い。

家庭で様子を見てもよい場合は、

- 熱があっても機嫌がよく、水分がとれている。
- 咳や鼻水はあるが、呼吸は苦しくない。
- 下痢や嘔吐が軽く、水分が摂れておしっこも出ている。ただし、症状が長引いたり悪化する場合は受診してください。

ただし、「いつもとは違う」「顔つきがおかしい」「普段の泣き方と違う」といった、親の違和感は大事なサインです。迷ったら、医療機関に相談すると安心です。

質問 日本で、子どもたちの学力低下や体力低下、心の問題が生じている原因は、何ですか？

Q7

回答 近年、子どもたちの脳・自律神経機能の低下、不登校や引きこもりに加えて、非行・少年犯罪などの問題も顕在化しており、それらの問題の背景には、幼少児期からの「生活リズムの乱れ」や「朝食の欠食」「運動不足」、「親子のきずなの乏しさ」等が見受けられています。結局、子どもたちの睡眠リズムが乱れると、摂食のリズムが崩れて朝食の欠食・排便の無さへとつながっていきます。その結果、朝からねむけやだるさを訴えて午前中の活動力が低下し、自律神経の働きが弱まって昼夜の体温リズムが乱れてきます。そして、ホルモンの分泌リズムが乱れて体調不良になり、さらに、精神不安定に陥りやすくなって、行き着くところ、学力低下、体力低下、心の問題を抱える子どもたちが増えているのが、日本の課題です。

