

はじめに

子どもたちの健康は、いま大きな転換点に立っています。かつて当たり前であった「早寝・早起き・朝ごはん・外あそび」が、都市化・猛暑・デジタル化の波の中で揺らぎ、幼児期の生活はかつてないほど、複雑になりました。2026年現在、幼児の健康を脅かしている課題は、①睡眠不足と生活リズムの乱れ、②外あそび不足による体力・運動能力の低下、③メディア長時間利用と親子のかかわり不足、④近視の低年齢化、⑤偏った食生活と栄養不足、⑥猛暑・熱中症リスクの増大です。これらは互いに影響し合い、子どもたちのからだと心の成長を妨げています。

だからこそ、私たちは「24時間をどうデザインするか」を問い直さなければなりません。そこで、子どもの健康福祉推進仲間で、本書の出版を企画しました。喫緊の改善すべき幼児の健康課題をとり上げ、改善策を提案。科学的根拠も提示。2026年からの“いま”に効く理論・実践書として、読者（保護者・保育者・指導者・保育学生）全員が「その日から動ける」内容に落とし込んだ書を目指して、執筆に取り組んできました。

キーワードは、「24時間デザイン」。つまり、「睡眠」「外あそび」「座位行動（メディア）」「視力」「栄養」「暑さ対応」を一体としてとらえ、園と家庭が協力してリズムを整えることです。子どもたちの未来を守る実践の道筋を探っていくのです。

本書は、保護者・保育者・指導者・学生が、科学的根拠に基づき、今日から実践できる健康デザインのあり方を知り、学んでいただくための座右の書となることをめざしています。また、2026年現在で、幼児の抱える健康管理上の大きな問題は何か、それらを予防・改善するために、私たちは何を優先してすべきかを提案する書です。保護者だけでなく、保育者や指導者、学生諸君が読むと有益な書、具体的な対応策を論述した書として利用されることを願っています。

（前橋 明）

幼児のからだと心を守る 24 時間デザイン
ー睡眠・外あそび・メディア・目・栄養・暑さー

目 次

はじめに	i	前橋	明
概 論	7	前橋	明
第1章 2026年の喫緊課題と対応・改善策	29	前橋	明
第2章 24時間デザイン——園と家庭でつなぐ1日の設計図	37	山梨	みほ
第3章 睡眠負債をなくす——生活リズムを立て直す実践	45	姜	碧瑩
第4章 外あそび不足と体力低下に歯止めをかける方策			
1. 幼児期	58	舒	浩璐
2. 児童期	62	板口	真吾
第5章 幼児体育指導での実践例	69	山本	信吾
第6章 メディアと外あそびの生活デザイン			
1. メディア利用を整える“ながら視聴”から親子の対話へ	76	五味	葉子
2. 近視の低年齢化を防ぐ「屋外120分」のすすめ	78	五味	葉子
第7章 食と栄養——砂糖・UPF・鉄不足をどう防ぐか ..	83	姜	碧瑩
第8章 猛暑・熱中症から子どもを守る——気候変動時代の必須スキル	93	舒	浩璐

第9章 あそびが育てる心と社会性——健やかな人間関係と学びの土台

1. 幼児期をみて 98 山 梨 み ほ
2. 児童期をみて 103 板 口 真 吾

第10章 園内オペレーション——健康生活を支える組織的实践

1. こども園での実践例 108 鵜飼真理子
2. 幼児教室での実践例 114 村 田 美 礼
3. 児童館・学童保育での実践例 123 園 田 梓

第11章 家庭連携——園と家庭でつなぐ健康生活の架

- け橋 129 門 倉 洋 輔

第12章 評価・可視化—健康づくりを見える形にする 141 廣瀬 団

第13章 未来を拓く幼児の健康生活デザイン

- 園・家庭・社会の共創へ 149 野 村 卓 哉

おわりに 157 前橋 明

概 論

幼児のからだと心を守る 24 時間デザイン

—睡眠・外あそび・メディア・目・栄養・暑さ—

1. 2026 年の喫緊課題と対応・改善策

(1) 睡眠不足と生活リズムの乱れ

日本の幼児は、平均就寝時刻が22時前後と世界的に遅い傾向にあります。また、睡眠不足は、行動問題・学習意欲低下・肥満リスクと関連しています。米国睡眠学会は、3～5歳では10～13時間／日、1～2歳は11～14時間を推奨しています（米国睡眠医学会, 2016）。改善策として、前夜の就寝を21時台へ前倒し、就寝前のメディア遮断、毎朝の光曝露、日中の運動量確保と活動充実が求められます。

(2) 外あそび不足と体力低下

全国体力調査でも、持久力や基礎運動能力の低下が顕著になっている現在、WHO ガイドラインでは3～4歳は1日180分以上の身体活動、そのうち中強度以上の運動を60分することが推奨されており、園での毎日60～90分の外あそびを固定し、午後3～5時を「ゴールデンタイム」として、基本運動を重視することを推奨します。

(3) メディア過多と親子関係の希薄化

保育園幼児においても、今日、スマホ・動画接触が日常化しています。1日2時間以上、スクリーンを利用していると、睡眠短縮により、発達に遅れを生じやすくなる問題が顕在化してきます。2～5歳は、1時間以内に抑えようと、米国小児科学でも呼びかけています。改善策としては、家庭ごとの「ファミリー・メディア計画」を作成したり、共視聴で言葉のやり取りを増やすことをお勧めします。

(4) 近視の低年齢化

現状の健康問題では、小学生の半数以上が近視、発症年齢は低年齢化しており、屋外活動の不足が主因となっています。屋外活動を40分／日増やすと、

近視発症を有意に抑制できた報告もなされています (JAMA, 2015)。改善策として、園と家庭で、「屋外 120 分／日」を目標にしてはどうでしょうか。

(5) 栄養の乱れ

砂糖飲料や超加工食品 (UPF) の摂取が増え、鉄欠乏や肥満が課題となっています。改善策として、おやつは、果物・芋・ヨーグルトを基本に、鉄摂取を意識し、朝食に卵・赤身肉・大豆を導入していきましょう。

(6) 猛暑と熱中症リスク

今日、夏場は、WBGT30 を超える日が急増しています。幼児は、体温調節が未熟でリスクが高いです。改善策としては、WBGT31 以上は外活動中止を基本にしたり、水分補給・休憩・日陰確保をシステム化し、行事は「暑さ警戒アラート」を判断基準にすることをお勧めします。

要するに、2026 年の喫緊課題と優先順位を整理してみますと、最優先の課題は、

① 睡眠不足と就寝の遅延 (学習・情動・行動に広範な悪影響)

推奨：3～5 歳は 10～13 時間／日、1～2 歳は 11～14 時間／日の睡眠。

園と家庭で就床時刻を“前倒し固定”する合意形成。

② 外あそび (身体活動) 不足と体力・運動能力の低下

全国データで学齢の体力低下が続き、回復も限定的。未就学からの“毎日外あそび”が将来の基礎体力を左右するでしょう。

③ 長時間スクリーンの常態化 (睡眠短縮・注意問題・親子相互作用の希薄化)

2～5 歳は、質の高いコンテンツを 1 日 1 時間を上限の目安に、家族のメディア計画で家庭ルールを可視化しましょう。

④ 近視の低年齢化 (屋外時間の不足が主要因)

学校・園での屋外 + 40 分／日追加で近視発症を有意に抑制していきましょう。屋外合計 120 分／日を園と家庭で共同目標にしましょう。

⑤ 暑熱ストレスと熱中症リスクの上昇 (気候変動下の新常態)

WBGT で判断し、31 以上は、原則、外あそびは中止 (幼児は中止) を徹

底しましょう。

2. 24 時間デザイン——園と家庭でつなぐ 1 日の設計図

(1) 24 時間の視点が必要な理由

子どもの健康を考えると、「食べて、動いて、よく寝る」をそれぞれ個別に指導するだけでは不十分です。私は、「24 時間ムーブメント行動 (24-hour movement behaviors)」という考え方で、睡眠・身体活動 (運動)・座位行動 (メディア時間) の 3 つを組み合わせで最適化していきたいと考えています。幼児期から、この視点を導入することが、健康増進に有効であると信じています。

(2) 年齢別の推奨配分 (WHO・AASM・AAP)

1～2 歳児では、睡眠：11～14 時間／日 (昼寝を含む)、身体活動：180 分以上 (軽・中強度含む)、スクリーンは、できるだけ避けること (あっても 15～20 分程度) がおすすめです。3～5 歳児では、睡眠：10～13 時間／日、身体活動：180 分以上、そのうち中強度以上は 60 分以上、スクリーンは 1 時間以内に抑えることが良いでしょう。

(3) 園における 24 時間デザイン

午前中は、屋外での自由あそび 30 分 + 集団での運動あそび 30 分、午後は昼寝明けに屋外 40 分 + 遊具あそびやリズム運動、給食とおやつは砂糖飲料を避け、水や麦茶を基本にしてください。そして、家庭へのつなぎとして、帰宅後 30 分の外あそび→夕食・入浴→就寝準備へと進むのが良いでしょう。

(4) 家庭における 24 時間デザイン

夕方～夜は、「メディア→入浴→読書→就寝」の固定ルーチン化を図り、就寝目標は 21 時までには頑張ってもらいたいものです。朝は、太陽光を浴び、朝食 + 排便習慣を整えます。休日には、1 日 120 分以上の屋外活動 (公園・自然・散歩) をお勧めします。

3. 睡眠負債をなくす（生活リズムを立て直す実践）

（1）睡眠不足がもたらす影響

睡眠不足は、集中力の欠如、記憶力・学習意欲の低下（認知面）をきたします。また、情動面では、イライラ感や不安の増加を生じます。身体面では、肥満、免疫力低下、成長ホルモン分泌不足につながります。

（2）日本の幼児における課題

日本の幼児は、平均就寝時刻が 22 時前後と遅く、諸外国より 1 時間以上後ろ倒しになっています。家庭内でのスマホ・テレビ接触が遅寝を助長しています。昼寝の長さが夕方以降まで及び、夜間睡眠を妨げる例もあります。昼寝は、午後 3 時までには切り上げたいものです。

（3）睡眠改善の優先策

睡眠の問題を改善させるための提案は、次の 5 つです。①就寝時刻の前倒し：園だよりで「21 時前就寝」を呼びかけ、ポスター掲示で可視化しましょう。②夜のメディア遮断：就寝前 1 時間はテレビ・スマホ・タブレットをオフにし、寝室には電子機器を持ち込まないようにしましょう。③入眠ルーチンの確立：「入浴→読書→消灯」の流れを毎日固定し、親子のスキンシップ（トントン・読み聞かせ）を重視しましょう。④昼寝の適正化：3 歳以上は 30 ～ 60 分程度にとどめ、15 時以降は避けることです。⑤朝の光と活動・運動：登園時に太陽光を浴び、朝食を必ずとることと、園庭や公園での朝あそびを推奨、とくに太陽の出ている時間帯に汗をかくくらいの運動を行うことが大切です。

（4）園と家庭をつなぐ取り組み

園と家庭をつなぐ取り組みとして、有効なことは、①睡眠日誌の記録：園と家庭で共有し、週ごとに就寝時刻を見える化してみましょう。②ヒートマップ：入眠・起床時刻を色分けし、睡眠リズムの乱れを把握しましょう。③保護

者面談での活用：遅寝が習慣化している家庭に、根拠をもとに助言することが大切です。

4. 外あそび不足と体力低下に歯止めをかける

(1) 外あそびが減っている現状

近年、都市化や猛暑、あそび場の減少、デジタル機器の普及によって、幼児の外あそび時間は大きく減少しています。「毎日1時間以上、外で遊ぶ子」は年々減少し、体力の向上や運動技能の獲得の面で、ネガティブな影響が出ています。特に、走る・跳ぶ・投げるといった基本運動能力の習得が遅れています。

(2) 外あそびが果たす多面的役割

身体面：筋力・敏捷性・平衡感覚・持久力の発達

保健面：肥満予防、骨量増加、免疫機能の向上

精神面：ストレス解消、情緒の安定

社会性：ルール理解、協力・譲り合いの経験

知的面：探究心・集中力・創造力の育成、ルールづくり

WHO (2019) は、3～4歳児に180分以上／日の身体活動を推奨し、そのうち、中強度以上を60分確保することを強調しています。

(3) 日本の幼児における体力の低下

文科省「全国体力・運動能力調査」では、持久力・敏捷性・投能力などで低下傾向が続き、とくに「走力(25m走)」と「投力(ボール投げ)」は過去20年間で顕著な低下が報告されています。幼児期からの運動不足が、小学校以降の体力低迷につながっていることは明白です。

(4) 優先すべき改善策

1) 園での取り組み

①毎日60～90分の外あそびを固定(午前30分+午後30～60分)します。

②午後3～5時は“ゴールデンタイム”として、外あそびを推奨します。

気温が下がり始める時間帯に、走る・跳ぶ・投げる・ぶら下がるの「基本運動あそび」を重点的に行います。

園外フィールドデー（週1回）を計画して、身体活動量を増やしましょう。芝生、土、斜面、水辺など、多様な環境での運動あそびを紹介していきます。運動サーキットコースを常設します。

マット・跳び箱・平均台・ボールを組み合わせ、全身を使うあそびを連続的に経験させます。

2) 家庭での取り組み

家庭での取り組みにおいて、おすすめは、①帰宅後15～30分の公園あそび、②週末は90分以上の屋外活動（親子運動、自然探検、ボールあそび）、③スクリーン時間の代替として、「親と子がいっしょにからだを動かす運動あそび」を提案します。

(5) 保護者・指導者への具体的アドバイス

①「安全だからと室内に留めない」：熱中症リスクが高い日以外は、子どもを外に出す習慣にしましょう。②「技能の習得を急がない」：あくまであそびを通してからだ動かしを経験させ、楽しさを感じさせることが第一です。③「大人もいっしょに動く」：大人が模範となり、運動習慣を生活文化として、子に伝えることも大切にしてください。

5. メディア過多のコントロール “ながら視聴” から親子の対話へ

(1) メディア利用の現状

タブレット・スマートフォン・動画配信サービスの普及により、幼児のスクリーン接触時間は年々増加しています。2023年の国内調査では、就学前児の約4割が、平日でも2時間以上、メディアにふれているとの報告がされています。特に就寝前の動画視聴は、睡眠の遅れ・質の低下と密接に関連していま

す。長時間利用は、言語発達の遅れや注意力低下、肥満傾向とも関連しています。

(2) 科学的根拠

外国からの知見も紹介しておきます。米国小児科学会（AAP, 2016／2019改訂）は、2～5歳では高品質コンテンツを1日1時間以内、18か月未満ではビデオ通話以外のスクリーン利用は推奨しないこと、カナダ公衆衛生機関（2020）では、スクリーン時間が長い子どもは、外あそび時間・睡眠時間が短くなる傾向にあることが示され、スクリーン時間の増加は、行動問題や学力低下リスクに関連するとのことです。

(3) 問題点の整理

問題点を整理しますと、①睡眠障害：夜間のブルーライトと精神的興奮で寝つきが悪化、②身体活動の代替：外あそびや運動が削られ、基礎体力の低下、③親子の会話不足：一方的視聴が多く、相互作用が減る、④依存傾向：ゲームや動画がやめられず、強い欲求を引き起こすことが挙げられます。

(4) 改善策（園と家庭で共有すべきこと）

家庭での実践では、①「ファミリー・メディア計画（Family Media Plan）」の導入：利用時間・場所・内容を家庭で合意し、紙や掲示で可視化します。②時間制限：2～5歳は1日1時間以内、質の高い番組を親子で共視聴がおすすめです。③場所制限：食卓と寝室では使用しないこと、寝室にテレビやタブレットを持ち込まないことが大切です。④夜のルール：就寝前1時間はメディア遮断 → 読み聞かせ・親子の会話に置き換えることをお勧めします。

一方、園での実践では、①園内のメディア利用を最小限にします。迎え待ち中のスマホ利用に、「子どもに見せない」掲示を呼びかけします。②保護者啓発：園だよりや面談で、「スクリーン時間と健康への影響」を簡潔に説明します。③代替提案：親子ふれあい体操・散歩・ごっこあそび等、“メディアを使わない親子あそび”を紹介しましょう。

(5) 指導者・保護者へのメッセージ

「スマホ禁止」ではなく、“代替となる楽しい活動”を、いっしょに探すことが大切です。園での情報提供やポスター掲示は、家庭のルールづくりを後押ししてくれます。親子が顔を合わせて会話し、からだを動かす時間こそが、健全な発達の基盤になります。

6. 近視の低年齢化を防ぐ「屋外 120 分のススメ」

(1) 近視が低年齢化する現状

日本を含む東アジア諸国では、小学生の過半数が近視を有していると報告されています。発症年齢は年々低下し、幼児期から視力低下が進行する例も増加傾向にあります。原因の大きな要素は、屋外活動の不足と過度の近業（読書・タブレット利用）にあります。

(2) 科学的根拠

JAMA（2015）中国での RCT 研究では、小学校で 1 日 40 分の屋外活動を追加した結果、3 年間で近視発症率が有意に低下し、Cochrane レビュー（2020）では、屋外時間の増加は近視発症を防ぐ有効な戦略であることを確認しました。また、日本眼科学会（2023）は、幼児期からの屋外活動習慣が、視力維持に極めて重要であると勧告しました。

(3) 近視予防

近視予防には、次のことが重要です。①光刺激効果：太陽光（特に青色光域）が網膜のドーパミン分泌を促し、眼軸伸長を抑制します。②焦点調整：遠くを見ることで水晶体がリラックスし、調節緊張が解消します。③全身活動：体力向上やストレス軽減にも寄与します。

(4) 優先すべき改善策

園での実践として、①毎日 60 ～ 90 分の外あそび時間を必ず確保します。

②室内活動（絵本、ブロック、リズムあそび）も、窓際や屋外で実施できるよう工夫します。③晴天時はもちろん、曇りでも屋外活動は有効（紫外線量に依存しない）です。

家庭での実践で大切にすることは、①平日は帰宅後 30 分の外あそびを習慣化すること、②休日は 90 分以上の自然体験や公園あそびをすること、③タブレットや読書は、30 ～ 40 分ごとに遠くを眺めて休憩をとること、④屋内でも、窓辺でのあそびや学習を推奨することを呼びかけます。

（5）保護者・保育者へのアドバイス

「外で遊ばせる＝危険」という誤解を解き、近視予防の最大の効果は屋外時間にあると強調していきます。また、1 日合計 120 分の屋外時間を家庭と園で分担し、実現可能な形で実行することが大切です。帽子の使用は、熱中症予防の観点から推奨可能です。

7. 食と栄養（砂糖やUPFの過剰摂取、鉄不足をどう防ぐか）

（1）現状の課題

- ①砂糖摂取の増加：幼児の間で清涼飲料・乳酸菌飲料・甘いお菓子の常飲が広がり、虫歯や肥満リスクが増大しています。
- ②超加工食品（Ultra-Processed Foods, UPF）：スナック菓子・インスタント食品・菓子パン等、保存料・甘味料・着色料を多用した食品の摂取が、栄養バランスを崩します。
- ③鉄不足：日本では、特に 2 ～ 6 歳で鉄不足が多く、集中力低下・発達の遅れにつながることが報告されています。

（2）科学的根拠

① WHO（2023）は、「人工甘味料は体重管理の目的で推奨しない」と声明を出しました。② 2025 年版日本人の食事摂取基準では、幼児の鉄摂取不足を警告しました。③最新のメタ解析では、UPF 摂取量が多い子どもほど、肥満

や代謝異常のリスクが高いことに警鐘を鳴らしました。④小児科学会報告では、砂糖飲料の習慣的摂取は、虫歯・肥満・生活習慣病リスクを増大させてとしています。

(3) 優先すべき改善策

園での取り組みとして、①水・麦茶を基本とした水分補給（砂糖飲料を出さない）、②給食・おやつでは、手づくり・果物・芋・米菓などを中心にして、UPF（超加工食品）を避けます。②鉄強化の工夫をして、給食に卵・赤身肉・大豆・青菜を組み合わせ、ビタミンCといっしょに提供します。

家庭での取り組みでは、「毎日飲むのは、水か無糖茶」を合言葉にします。おやつは1日1～2回、果物や無糖ヨーグルト、焼き芋を基本にします。鉄不足予防には、朝食に卵＋野菜、週に数回は赤身肉や魚を提供してもらいます。また、買い物習慣を見直すポイントとしては、菓子パン・スナック菓子を常備せず、果物や季節の食材を常備します。

(4) 指導者・保護者へのメッセージ

「子どもは、甘いものが好きだから仕方ない」ではなく、“家庭と園の両輪で砂糖・UPF（超加工食品）を減らす”ことが重要です。幼児期に培われた味覚や食習慣は、学齢期以降の健康を左右します。食べることを「我慢」ではなく、「選択と工夫」として、前向きにとらえる支援をしましょう。

8. 猛暑・熱中症から子どもを守る（気候変動時代の必須スキル）

(1) 深刻化する暑さと幼児の脆弱性

気候変動の影響により、日本の夏は年々暑さが厳しくなっています。気象庁のデータでは、真夏日・猛暑日の増加が顕著になっています。幼児は、体温調節機能が未熟であり、汗腺の働きや循環機能が十分でないため、熱中症リスクが成人よりも高いです。園の行事や外あそび中に、急激な体調不良（めまい・

嘔吐・ぐったり)を示すケースが報告されており、適切な予防と迅速な対応が不可欠です。

(2) 科学的根拠と指針

環境省は、熱中症予防情報(WBGT基準)を示し、WBGT31以上で運動は原則中止(幼児は、屋外活動を避ける)、28～31で高リスク、休憩と水分補給を頻繁にと呼びかけています。また、日本スポーツ協会ガイドライン(2023)でも、WBGTを基準とした活動強度の調整を推奨しています。医学的エビデンスとして、子どもの体温は、運動開始後、短時間で急上昇し、熱放散効率が低いいため重症化しやすいので、注意を要します。

(3) 園での具体的対策

- ① WBGTを活用した活動判断：園庭や屋外活動開始前に測定し、31以上は中止、28～31は時間短縮と休憩強化をしましょう。
- ②活動プログラムの工夫：午前中の涼しい時間に外あそびを配置、「日陰・ミスト・テント」を常設、水あそびや裸足あそびを取り入れましょう。
- ③水分・塩分補給：20～30分ごとに休憩＋水分補給、汗の量が多い時は経口補水液や塩分タブレットを活用するとよいでしょう。
- ④服装・装備：吸汗・速乾素材、帽子必須、首・わき・鼠径部を冷やすクーリングタオルを常備しましょう。
- ⑤緊急対応マニュアル：症状(顔色不良・ぐったり・呼びかけに応じない)を見逃さず、異常があれば、ただちに冷却＋救急搬送しましょう。

(4) 家庭での実践ポイント

- ①外出時間の工夫：午前中や夕方を中心に、外あそびを計画しましょう。
- ②家庭内の環境整備：クーラーを適切に使い、28℃以下を目安にしましょう。
- ③水分補給習慣：喉の渇きを感じる前に、水を飲ませましょう。
- ④熱順化：春から少しずつ外あそびを重ね、暑さに慣れるからだを作っていきましょう。適応力や抵抗力アップにつながっていきます。

(5) 指導者・保護者へのメッセージ

「暑いから外に出さない」のではなく、“暑さに適応する力を養う”視点が大切です。ただし、命に関わるリスクはゼロにすべきであり、WBGT とアラート情報に基づく判断は大切にしましょう。園と家庭で、「暑さ対策カレンダー」を共有し、“遊ぶときは遊び、守るときは守る”というメリハリを育てましょう。

9. あそびが育てる心と社会性（健やかな人間関係と学びの土台）

(1) あそびの価値を再確認する

「あそび」は単なる余暇や息抜きではなく、幼児期の発達の中心的活動です。アメリカ小児科学会（AAP, 2018）は、「あそびは、脳の発達、社会的スキル、情緒の安定に不可欠である」と強調しています。

あそびの中で、子どもは、からだを動かし、友だちと交わり、想像力を膨らませながら、生涯にわたる学びの基盤を築いていきます。

(2) あそびが育てるもの

- ①心の健康：ストレス解消、情動の安定、達成感・自己効力感の獲得、自己表現の機会（ごっこあそび・造形あそび）
- ②社会性：協力・ルールの理解、譲り合い・交渉・葛藤解決力、仲間意識と信頼関係の形成
- ③認知・学び：言語発達（やり取り・ごっこ会話）、創造性・問題解決能力、集中力と記憶力の強化

(3) あそびの種類と発達

- ①身体あそび：走る・登る・ボールあそび（運動能力とリスク回避能力）
- ②ごっこあそび：役割を演じる（想像力と社会的役割の理解）
- ③ルールあそび：鬼ごっこ・カードゲーム（公平性・規範意識）

④創作あそび：積み木・絵画（発想力・空間認知）

（４）園での実践ポイント

- ①毎日「自由あそび時間」を確保（30分以上）
- ②子どもの発想を尊重：大人がルールを細かく決めすぎず、子ども主体のあそびを支援します。
- ③異年齢交流の場をつくる：年上はリーダーシップ、年下は模倣と学びを大切にします。
- ④保育者の役割：観察者であり、安全の守り手であり、必要に応じて仲立ちをします。

（５）家庭での実践ポイント

①親子の共あそび

1日30分、子どもが主導するあそびに親が参加します。

「教える」より「いっしょに楽しむ」を意識してください。

②メディアに代わるあそびの提案

親子ふれあい体操、かくれんぼ、散歩、友だちとの交流機会を増やします。

公園、地域イベントへの参加や児童館での関わりを大切にします。

（６）指導者・保護者へのメッセージ

あそびは、「育ちの栄養素」。体力や学力だけではなく、人として生きる力を培います。「危険だから」「効率が悪いから」と、あそびを削るのではなく、「あそび込む時間」を保障することが未来への最大投資です。

10. 園内オペレーション——健康生活を支える組織的实践

（１）園内オペレーションの意義

これまで取り上げた「睡眠・外あそび・メディア・視力・栄養・暑さ対策・あそびの保障」は、個々の家庭努力だけでは限界があります。園という集団生

活の場で“仕組み化”することにより、すべての子どもが健康的な生活リズムを経験し、習慣として身につけることが可能になります。

(2) 年間計画への組み込み

①健康テーマ別の年間目標を設定しましょう。

(例:「4 月 = 生活リズム確認」「7 月 = 熱中症対策強化」「10 月 = 体力測定と外あそび推進」)

②季節に応じた保健教育活動(夏の水分補給・冬の感染症対策など)を計画しましょう。

③行事前後の健康管理(運動会・遠足・発表会)を明示的にカレンダー化しましょう。

(3) 週間編成と日課の工夫

①外あそび時間の固定化(毎日午前・午後に最低 30 分ずつ、合計 60 ～ 90 分)が有効です。

②午睡の調整をしましょう。年齢に応じた時間設定(3 歳以上は 30 ～ 60 分以内)も必要です。

③給食とおやつでは、栄養士と連携し、砂糖飲料・UPF(超加工食品)を排除しましょう。

④メディアとの関わり:必要最小限にとどめ、子どもが主体的に、からだを動かす活動を優先しましょう。

(4) 安全管理とリスクマネジメント

① WBGT 測定を日課に組み込み、活動の可否を数値で判断の目安にします。

②ヒヤリハット報告システム(熱中症・転倒・誤飲など)を全職員で共有します。

③健康チェックリスト(体温・顔色・行動の変化)を朝夕に実施します。

④緊急時マニュアル(救急要請ルート・役割分担・保護者連絡体制)を可視化します。

(5) 保育者の役割と研修

職員全員が、「健康デザインの担い手」である意識をもちます。また、定期研修で最新知識（睡眠・栄養・メディア・気候対応など）をアップデートします。保育学生や新人職員に対しても、園内オペレーションを“教材”として引き継ぎます。

(6) 園と家庭をつなぐ仕組み

健康通信（園だより）に、24時間デザインのポイントを定期掲載します。また、保護者面談で子どもの生活リズムをチェックし、園と家庭で共通目標を設定します。アプリ・掲示板を活用して、睡眠・外あそび・食事の目安をグラフ化して共有します。

園のオペレーションは、単なる管理ではなく、子どもたちの健康を未来へつなぐ教育そのものです。1人の保育者の努力に頼るのではなく、園全体の仕組みで支えることが、持続可能な健康づくりにつながります。

11. 家庭連携——園と家庭でつなぐ健康生活の架け橋

(1) 家庭連携の重要性

園でどれほど健康的な取り組みを行っても、1日の大半は家庭で過ごす時間です。家庭と園が分断されてしまえば、子どもの生活リズムは不安定になり、睡眠・食事・外あそびの実践が継続しません。したがって、園と家庭が同じ方向を向き、協力し合う「健康づくりパートナーシップ」を築くことが必須となります。

(2) 家庭連携の柱

①情報の共有

園だより・健康通信に、「今月の健康テーマ」を毎号掲載しましょう。例：6月＝外あそび強化、7月＝熱中症予防、10月＝早寝早起き等です。また、掲示物やポスターで、「園内での取り組み」を見える化し、アプリや連絡帳で

日々の活動や睡眠・排便・食事を簡易記録しましょう。

②保護者教育・啓発

保護者会でのミニ講座（睡眠・食・メディア等）、配布資料：「子どもの SOS サイン」「おやつ選び方」「外あそびチェック表」、動画やオンライン配信を活用し、共働き世帯にも届く仕組みを作っていきます。

③個別支援

生活リズム相談では、遅寝・少食・ゲーム依存など、家庭ごとに異なる課題を個別面談で対応し、睡眠日誌や食事記録を共有して、改善策をいっしょに考えていきます。また、発達相談窓口を設け、必要に応じて専門医や栄養士と連携します。

（3）家庭での実践を後押しする工夫

- ①「1 日 3 つの約束」シートを配布します。例えば、（ア）21 時までに寝る、（イ）毎日、外で 60 分以上遊ぶ、（ウ）甘い飲み物は控えます（飲むのは水・お茶）。
- ②親子チャレンジ企画：「外あそび 120 分チャレンジ」「砂糖飲料ゼロ週間」など、園でシールやカードを作成・配布し、家庭で達成を可視化していきます。
- ③親子あそびの紹介：保護者が手軽にできるあそび（キャッチボール、縄あそび、リズムあそび、親子ふれあい体操）をポスター・冊子化します。

（4）保育者と保護者の関係づくり

保護者を「評価の対象」ではなく、「共に子どもを育てるパートナー」として尊重します。否定や指導一辺倒ではなく、「よくできている点」からフィードバックを始めましょう。困りごとに共感し、現実的に実践可能な改善案をいっしょに考えましょう。

（5）期待される効果

子どもの生活リズムが安定し、睡眠・栄養・運動の「健康サイクル」が継続

していきます。また、保護者の健康意識が高まり、家庭全体のライフスタイル改善につながっていきます。園と家庭が信頼関係でつながり、“子どもを真ん中にした共育”が実現します。

12. 評価・可視化——健康づくりを見える形にする

(1) なぜ「評価」と「可視化」が必要か

園や家庭でどれだけ健康的な取り組みを行っても、成果が見えなければ、継続性が弱まるのが現実です。また、子ども自身も「できた!」を実感することで意欲が高まり、健康習慣が定着していきます。そのため、健康づくりを数値やグラフ、チェック表で可視化し、評価する仕組みが不可欠であり、有効です。

(2) 評価の3つの視点

- ①個人の変化：睡眠時間・就寝時刻・起床時刻、外あそび・運動量（目安：屋外時間／週）、メディア接触時間、食習慣（砂糖飲料・おやつの内容）
- ②集団の変化（クラス・園単位）：外あそび総時間、年齢別平均就寝時刻、熱中症リスク報告件数、体力・運動能力測定（握力・とび越しくぐり・走・跳・投・歩数）
- ③家庭と園の協働度：睡眠日誌・食事記録の提出率、家庭チャレンジ企画の参加率、保護者会・研修会参加率

(3) 可視化の方法

- ①日誌・チェック表：睡眠日誌（入眠・起床・昼寝）、外あそび記録表（園・家庭合算）、おやつ・飲料チェックシート
- ②グラフ化・掲示：クラスごとの「就寝時刻ヒートマップ」、「屋外活動時間の棒グラフ」、「砂糖飲料ゼロ週間」の達成率ポスター
- ③ダッシュボード化：アプリや園内システムでデータを入力 → 自動でグラフ表示、保護者に週ごとに送信し、家庭のモチベーションを高める工夫をします。

(4) 評価のサイクル (PDCA)

Plan：園と家庭で共通の目標を立てます（例：21 時までに就寝、1 日外あそび 60 分）。

Do：実際の生活に取り入れます。

Check：記録やデータを共有・グラフ化して振り返ります。

Act：改善策を考え、次の週へ反映します。

この循環を、月単位・学期単位で回すことで、健康生活が定着していきます。

(5) 指導者・保護者へのメッセージ

「評価」と聞くと堅苦しい印象をもつかかもしれませんが、提案するのは、子どもの努力を“ほめる材料”としての評価です。「先週より早く寝られたね」「外でいっぱい遊べたね」と、言葉をかけることこそが、子どもの成長を支える最大の力となります。

評価と可視化は、「管理」ではなく、楽しみながら継続する工夫です。園と家庭が同じ指標で進捗を共有することで、幼児の健康生活デザインが、“文化”として根づくことを目指しましょう。

13. 未来を拓く幼児の健康生活デザイン——園・家庭・社会の共創へ

(1) 2026 年の子どもたちをめぐる状況

幼児の健康課題は、多面的です。睡眠不足、外あそび不足と体力低下、メディア過多と親子の関わりの減少、近視の低年齢化、偏った食習慣と栄養不足、猛暑による熱中症リスク、あそびの保障の欠如、これらは単独の問題ではなく、「24 時間の生活リズム全体」に根差した相互作用の中で生じています。

(2) 24 時間デザインの核心

これまで、一貫して訴えてきたのは、「からだと心を守る 24 時間デザイン」です。すなわち、睡眠・外あそび・メディア・目・栄養・暑さ対策を、園と家

庭が協力して24時間の流れとして組み立てることで、このデザインが機能すれば、子どもは安心して眠り、元気にあそび、バランスよく食べ、仲間と共に学ぶことができます。そして、それは、未来を担う人間としての「生きる力」を育む基盤となります。

(3) 園・家庭・社会の共創

幼児の健康生活デザインは、園や家庭だけでは完結しません。園は、毎日のリズムを保障し、基盤となる実践の場をつくります。家庭は、生活習慣を根づかせ、食・睡眠・親子の関わりを守ります。地域社会は、安心して外あそびできる公園・広場・自然環境を整えます。行政・企業は、ガイドラインや政策・商品開発を通じて後押しします。これらがつながることで、子どもたちの「健やかに育つ権利」が保障されるのです。

(4) 次世代へのメッセージ

私たち大人が、今、取り組む健康デザインは、未来世代への贈り物です。1日のリズムを心地よく、くり返せる子どもは、明るく前向きに生きる力を育みます。幼児期に得られた健やかな習慣は、学齢期・青年期・成人期を通して持続し、生涯にわたる健康の基礎となります。子どもたちが健やかであることは、家庭の幸福、社会の安定、そして、国家の未来そのものを支える力となります。

これからの幼児教育と保育に求められるのは、「知識を教えること」よりも「健康に生きるリズムを共に創ること」です。子どもの笑顔と元気は、私たち大人の姿勢にかかっています。園と家庭が手を携え、社会が後押しすることで、幼児のからだと心を守る24時間デザインは確実に実現できます。そして、その先にこそ、子どもたちが「生きる喜び」を全身で感じながら、未来を切り拓く姿があるのです。

付録 1 子どもの健康生活チェックリスト（園・家庭共用）

1. 睡眠

- ☐ 21 時までに就寝している
- ☐ 夜に 10 時間以上（3～5 歳）の睡眠を確保している
- ☐ 就寝前 1 時間は、スクリーンを使用していない

2. 外あそび・運動

- ☐ 毎日 60 分以上の外あそびをする
- ☐ 週末に 90 分以上の屋外活動をしている
- ☐ 基本動作（走る・渡る・投げる・ぶら下がる）を経験している

3. メディア

- ☐ テレビ・スマホ・タブレットの利用は、1 日 1 時間以内
- ☐ 食事中・寝室では、メディアを使用していない
- ☐ 親子で共視聴し、会話がある

4. 視力

- ☐ 1 日 120 分の屋外活動を実践している
- ☐ 読書や端末利用は、30 分ごとに休憩している
- ☐ 定期的に視力検査を受けている

5. 栄養

- ☐ 水か、お茶を日常飲料にしている
- ☐ おやつは、果物・芋・無糖ヨーグルトが中心である
- ☐ 鉄分を含む食品を意識している

6. 暑さ・環境

- ☐ WBGT に基づいて外活動を調整している
- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ 涼しい服装・帽子を身につけている

付録 2 保護者配布用リーフレット

「わが子の元気を守る 3 つの約束」

- ① 21 時までに寝よう！：→ 睡眠が脳と心の栄養です。

②毎日外で遊ぼう！：→ 外あそび 120 分で、からだも目も元気に。

③甘い飲み物は控えよう！：→ 水か、お茶を基本にしましょう。

この3つが整うと、「笑顔」「集中力」「体力」が伸びます。園と家庭がいっしょに取り組みましょう。

(前橋 明)