

子育てと幼児教育

令和3年8月号 制作：天使幼稚園

今回のテーマ：子どもの体力向上のために。

8月に入り、連日暑い日が続いています。熱中症警戒アラートが発令され、幼稚園でも子どもたちが休憩したり水分補給をしたりする時間を意識的に多くしています。このスタミナが必要となる時期、気になるのは子どもたちの体力向上ではないでしょうか。

体力向上のための3つの基本

子どもに体力をつけさせるというのは、筋肉をつけさせ力があるようにするという事ではありません。幼児期の子どもが体力があるという事は、病気に負けない健康な身体をもって、元気に活動できる状態です。

そのような健康的な身体をつくる上で必要となる3つの基本があります。

1. 栄養バランスが取れた食事の摂取
2. 毎日の適度な運動
3. 十分な睡眠

栄養のとれた食事

共働き世帯が増えた現在では、栄養バランスのとれた食事を毎日用意することは容易ではありません。忙

しいとつい夕食をお惣菜で代用したり、毎日同じようなメニューにしてしまいがちです。

子どもにとって毎日の食事は楽しいものでなければ、積極的に食事をしてくれません。そのためには甘いものは甘く、辛い物は辛く、酸っぱいものは酸っぱいといった味覚を育てる必要があります。味覚は経験しないと身につかないものと言われていています。現在、子どもの3割が正確な味覚を認識できないそうです。バラエティ豊かな食事を心がけましょう。

適度な運動

十分な食事を摂っていたとしても、毎日身体を動かさないと体力はつきません。最近ではスポーツクラブに入らせることもあると思いますが、運動は経験がものをいいます。屋外でボールで遊んだり、この時期ですとスイミングなど、体を動かすことを覚え、楽しんで継続することで体力がついていきます。

とはいえ子どもが遊べる場所は年々少なくなっています。大変かもしれませんが親と一緒に遊べる場所と時間を作り、沢山の経験をさせて

あげましょう。

十分な睡眠

乳幼児の理想の睡眠時間は、1～2歳で14時間、3歳～5歳で11時間から13時間といわれます。睡眠時間が減ると、成長ホルモンの分泌が減るので骨や体が形成されないといった影響が出ます。

また夜遅く寝ると、翌朝寝覚めが悪くなり、食欲がわかない、朝食を食べないといったことになり、睡眠不足の上栄養も取れない、疲れて運動もできないと悪循環になります。忙しい毎日で、子どもを寝付かせることが遅くなりがちだとは思いますが、子どものために十分な睡眠時間を確保するように努力しましょう。(了)

