



# 太陽の子

夏こそ逞しい子が育つ・・・。



なかよし保育園

## 「夏休み中の子育てについて」

なかよし保育園々長 村上光男

日本ほど春夏秋冬、四季がくっきりと別れている国土も珍しいと言われております。つまりそれだけ四季折々豊かな季節に恵まれ、その季節ごとに採れる独特の産物、旬の野菜、穀物の恵みに与えることが出来ると言うことです。また、特に夏のこの膨大なエネルギーが、豊かな植物を育て、穀物を産し、私たちに生きるに必要な生命維持の糧、エネルギーを与えてくれる欠くことの出来ない季節—それが、厳しく暑苦しい日本の夏です。又植物のみでなく動物、人間、特に育ち盛りの幼児にとっても心身ともにたくましく育つ恵みの時節です。「子供は冬の子」と言われますが、「夏の子」でもあります。厳しい暑いときこそ体を動かし発汗作用を活発にし、身体の代謝を促し、たくましい体、体力が育って行くのです。暑いからといってクーラーのきいた部屋に逃げ込み、閉じこもりつきりになることなく、その厳しい暑さを身体いっぱい真正面から受け止め、身体の調子をむしろそれに適合させて行くということこそが大事です。この猛暑こそ暑さに耐える体力、自律神経を発達させ、幼児をして身も心もたくましく成長させる絶好の機会だからです。又それと共に今この時、身についた生活習慣は一生の生きる宝です。一日の生活リズム、良い生活習慣は、精神的、身体的、そして生理的、情緒的にも健康で安定しているということであり、又安定した生活、充実した人生を送るためにもよい生活習慣を幼児期に身につけなければなりません。それでは幼児期のあるべき生活習慣とは何か。以下、当園で実践

していることも踏まえて考えてみたいと思います。

**①幼児は絶え間無く体を動かし、エネルギーに溢れています。**それらの身体的に運動、体を動かす欲求を満たす充足感を与えられると快い疲労感に充たされることによって心理的にも情緒が安定、又当然以下のようにこれが良い生活習慣、身体のリズムを保つ全ての出発点になります。それによって空腹感も生まれ、何でも好き嫌いなく喜んで食べるようになり、昼寝もしっかり、朝の排泄も爽快、そして夜も早くぐっすり寝付くようになるからです。

**②排便も決まった時間(朝)に充実したウンチを排出します。**夏の便秘は体のリズムを狂わせ、夏負けの大きな原因になりますので、健康を保持する上で重要です。これには、食事内容、特に無節制な間食を慎み、何よりも夏は摂る水分によって大きく身体の調子が左右されがちです。絶対にジュース等の缶入り類の飲み過ぎは避けたいもの。

繊維質に富んだ穀物、麺類等を食し、特に夏は暑さでおなか、五臓六腑が弱まる時、消化器系を大切にす、食べるもの、飲み物の種類、量には格別に気をつけ、配慮致したい。そして、毎日バナナのような充実したウンチを排出するよう気をつけて上げたい。(飲み物、食べ物 は後述)

**③食べ物も大切です。**

食についての園の基本的な考えは、食は体を育てるだけでなく心をはぐくむのに重要なものであるということです。特に不規則にのべつまくなしに間食をさせないことです。勿論オヤツは時間を決め、適量に良質のものを上げましょう。

しかしそれも肝腎の昼食、そして夜の食事に影響を与えない程度ということが鉄則でしょう。又食事の内容については、日頃の当園の献立表を参考の一助にさせていただくのも一つの考え方です。と言うより是非そうしていただきたい。特に不足しがちな緑黄色の野菜、青い魚、根菜類、ワカメ、ひじき等の海草類、小魚そして穀類等、海、山、野のものとバランスのとれた食事内容にしたいものです。何れにしてもあまり油で揚げたり、現代風にしたグルメ的な料理と人手をかけ人工的に加工したものより素材を生かしながらさらりとせいぜい必要に応じて煮たり焼いたり、単純にしかも食べ易いよう加工調理したものを給したい。特に、夏はどうしても暑さで食欲が減退しがちです。食欲を増すために、しょうが、ワサビ、ねぎ、三ツ葉、あしたば、青じそ、みょうがモロヘイヤ等を薬味にして、料理、みそ汁に含ませる等の配慮をしたい。これらに含まれている成分は食欲を大きく増進させます。特にあしたば、モロヘイヤは、大変ミネラル栄養豊富で且つ胃腸等の消化器系統を整えるのに有効です。根菜類として、大根、人参、かぶ、おくら等に青じそ、しょうが、みょうがを少々入れ、玄米麴一夜漬け又は塩揉みして3時間程で食する。これは、夏の不足しがちな野菜類の補給には大変すばらしく、夏の風味をさらに引き立て食欲の増進に役立ちます。

#### ④缶ジュース等の飲み物について

今年のような猛暑に耐えるには良質の水分を潤沢に与えることが大切です。だからと自動販売機は便利とばかりに飛びつき幼児に与えるようなことは絶対に避けたい。前記のように100%ジュ-

ースでもほんの少々、適量は兎も角、あまりお勧めできません。

第一に缶はアルミ、又はスチール(鉄)等の材料がありますが、いずれにしても人工の金属が中のジュース等に溶解していないという保障はありません。否、タブを抜き取った瞬間微量とは言え金属分が入ってしまいます。これらの金属は特に脳にたやすく吸収、蓄積され易いのです。水俣病もそのような微量金属によってもたらされたことは良く知られています。第二に果汁100%と言っても、材料となるオレンジの農薬汚染、又添加物が無一という保障はありません。否、それどころか収穫されるまで15回も農薬を散布された農薬まみれのオレンジというのが普通です。第三に一本のジュースに少なくとも五個以上のオレンジが材料として含まれていると言われております。体の小さな幼児が一杯のジュースを飲むことは、五個以上ものオレンジを毎日一気に飲みほすこととなります。それは、どのような結果をもたらすか。キリンレモン、ポカリスエット等も糖分が多く、これ等を常飲しますと消化器系統が乱され食欲不振、便秘の大きな原因となります。果物もカリウムが多量に含まれ、果物の食べ過ぎは消化器系統を拡張し、消化器の働きを鈍らせ、消化不良に陥らせ、夏負けの原因になります。勿論、コーラはもとより論外です。ソーダ水、甘味料は骨や歯のカルシウム分を排出させる作用に働き、カルシウム欠乏症になり、脳の成長発達、働きを弱め、ひいては情緒不安定の要因にもなります。勿論昔から言われておりますように、果物にはビタミン類、特にCが含まれており、更に体を冷やす役割もあ

るので、夏の飲み物としては適しており、適量ならむしろ必要なのです。

### ⑤水分補給について

現在、水道水の汚染については種々報道されております。が、その実態については詳しいことは知らされているとはいえません。しかし、事実としてはっきりしていることは、川越を中心にした埼玉西部地区の水道水はどこから取水され供給されているのかということです。今から 30 年ほど前、埼玉県広域水道事業計画に基づき荒川に水道水供給のための大久保ダムを建設、そこから取水、各市町村の水道局の施設に受水され、そこから市町村の各家庭に飲料水として供給しているのです。浄水場と言うからには完璧に浄化し、安全で安心して飲める水を供給してくれるものと思いがちです。成る程大量の塩素を投入消毒し、法律で決められている法定伝染病である赤痢、コレラ、チフス等の菌を殺菌という水を供給、勿論目立つゴミ類程度は“浄化”しているのですが、これではいわゆる身体に安全で健康を増進、味もおいしい、本来山水に恵まれ親しんで来ている日本人の考えている清水とは縁遠いものとなっております。味はともあれ身体に有害な物質(短期的は兎も角長期的に見て)は煮沸すれば除去されと言われますが、細菌類は死滅しても無機物である農薬や重金属類は残念ながら除去されることはなく残留するのです。水道局はあくまで法律で決められている最低限の処理が施されている水質の水を供給しているに過ぎないのです。こうした現実を知るにつけ、しっかりした信頼できるメーカーのある程度高性能で良い浄水器を各家庭で設備することは

今や健康を保持するという自衛のため、ちょうど身体の汚れた血液を浄化するために腎臓という精緻な臓器があるように、家庭に供給されてくる水道水を更に浄化するのに人工の腎臓とも言える浄化装置が必須のように思えてなりません。ましてや0～1歳の乳幼児に大量の塩素を投入した荒川の水をそのままミルク等の飲料に供するなどとは考えただけでもそろ恐ろしいと思うのは私だけではないはずです。それだけに安全で安心して使用できる、信頼のおける浄水器を設置、清浄な清水にしたものを使用して作った杜仲茶や麦茶などを思う存分、安心して供し、しっかりした体力とたくましく健康な体の子供でこの夏も乗り切りたいものです。猛暑の夏は水分が通常の二倍～三倍は必要なのです。是非良質な水分補給をしっかり差し上げたい。子供は、自分のお母さんの作ったものが一番好きなのです。そうしたら決して自動販売機などに目を向けたりはしなくなります。

### ⑥レストランのファーストフード。

現在ファーストフードのレストランは大変はやっております。そして、最近では、コンビニでも、おにぎり等で外食が盛んになってきました。しかし どのような材料を使い、どのように調理をしているのかご存じの方は少ないのではないのでしょうか。一口で言いますと味の素を使ったりして口当たりが良く、大変美味しいのですが、内実は安全で健全な味覚を育てるというにはほど遠い材料、調理の仕方をしているのです。出来得るならばお母さんの手作りのものを安全な材料で作ったお料理をご家族皆で楽しみたいものです。

以上は主に身体健康面に関してですが、これらが確立し、更に一日の生活をどのような過ごし方をしたら望ましいかについて以下で考えて見ましょう。

### ⑦テレビ（テレビゲーム）について。

私達は生まれる前から種々の刺激に対して無条件に反射、反応してしまう「定位反射」を持っています。特に、乳幼児はこの「定位探索活動」を通して新しい知識を獲得していきます。テレビは一方的刺激ですから赤ちゃんの反応に対して「応答する」或いは「意味付ける」と言うことは決してありません。従ってテレビで得たことばは「生きたことば」になりにくい要素を持っています。

幼児期は別名脳の成長期と言われており、この時期の脳は柔らかく未熟ですが、激しく活性化され、毎日寸秒の間でも猛烈な勢いで細胞間シナプス（配線）が進行し、成長が行われております。それは幼児が置かれている環境から五感を通じ特に全感覚の80%以上の見る視覚、聞く聴覚を通して吸収され、外の刺激に適応しようとする乳幼児期特有にもっている不可思議とも言える可塑性に富んだ力であり、それ故人間の基礎基盤が形成されるのです。そのような未熟で鋭敏で柔らかい、聴く、視るという脳の神経細胞にテレビという強烈で凶暴とも言える刺激を与えることがどういう意味を持つか、想像に難くないのです。「ゲーム脳の恐怖」等の著書に待つまでもなく、HQ(人間性知能・超知能・人間として最も重要な知能)よりも下等な部分の動物脳が優位に育ってしまい兼ねないのです。

朝のうちからテレビをつけ放し、つけ流しで見せておりますとその結果、①目と

目を合わせて他人の話をしっかり聞こうという力がつきません。②テレビは非常に(特にコマーシャル)刺激の多い音で人を魅きつけようとしますので、そういう音にしか反応出来ない子に育ちます。③又映像も強烈な場面が多くそのように強い視覚にしか興味を持ってないようになります。つまりは落ち着きの無い子に、本などの活字に馴染み絵本などにも集中して興味と好奇心を示すことの出来ない子に育ってしまいます。

テレビより本読みの真の楽しさ醍醐味を幼児期のこの時期を逃がして身につけることは至難だからです。そうは言っても現実にテレビは存在しており毎日子供達は見ております。その場合でも子供と話し合っ、番組の中で一番見たい番組を決め、一日多くとも一時間、あるいは連続でなければ二時間(夏休み中)ぐらいにする。それ以外の時はスイッチをOFFとって子供自身にOFFさせましょう。それは又、もっと見たいという欲求を自ら断つという我慢、さらには自己自制する力、自主、自立が育つ力ともなるのです。

### ⑧本読みをしましょう。

わずか一時間で結構、子供と話し合いのうえ決めた時間に0、一、二歳児には、毎日本を読んで聞かせましょう。当園の園児は年少ぐらいにもなってきましたと、自分で絵本を読みたいという好奇心、興味を持つようになり、簡単な絵本なら自分で読め、年中、年長になりますとかなりのひらがな文章の本でも読めるようになっていきますから大きな声で音読させましょう。その場合、お子さんの読んでいる間、良い聞き手になってあげますと目標ができて、励まされながら喜んで

読むようになり、本読みの大好きな子になります。読んだ後はその本についての内容について話し合ったりしますと、さらに楽しい時となるでしょう。(時間帯は八時頃から九時頃が最も良い)又、特に寝るときには本の読みきかせをしたいものです。毎日違う本ではなく同じ本でも子供の好きな本を、お子さんが飽きるくらいまで繰り返し読み聞かせをしましょう。情感を込めたお母さんの声は子供への愛の音声ともなり子供の潜在意識に深く入っていきます。そのようなお母さんの愛情に満たされ無限に自分の世界、夢の世界へと入り込み、広めながら寝入っていくのです。このように、宝石のようなすばらしい母子の時間を毎日僅か 10 分で良いのですから作ってやっていたきたいのです。

### ⑨お手伝いは家族の一員という意識を植えつけます。

お子さんの手伝いはかえって足まとい、手まといになるも多いでしょう。それでも子供は本来お手伝いが大好きなのですから一生懸命お手伝いをします。下手、上手、出来た、やれたに拘らずお手伝いをしてくれたことあるいはやろうとしたことに感謝し、誉めてあげましょう。簡単で易しく毎日その子にできる同じことをさせてあげましょう。(Ex. くつを揃える。テーブルの食器を運ぶ等。)これも毎日同じことを分担させながら一つのことに責任を負わせると、その意味もだんだん分かってくるに従って手伝うことの喜びもさらに増してくるでしょう。お母さんから手伝ったことを認め、褒められ、更に「お母さんいつも随分助かっているよ」と感謝して上げると更に励まされるのです。

### ⑩机に座る習慣をつけましょう。

朝食の終わった後には、本読みとか、年長であれば昨日の出来事や遊んだことを思い出して日記や作文で書き、例えば 10 分でも毎日机に向かい書く習慣をつけましょう。時間は、朝八時頃から一時間位の時間帯が最も落ち着き、集中し易い時です。園ではプリントを毎日やっておりますので、子供達にとってプリントをやるのが習慣になっております。一日一枚でいいですからやりましょう。このプリントは子供が一人でも出来るような易しいものを持たせてはいますが、分からない時は簡単なヒントを与えるだけにしましょう。決して無理強いはしないで下さい。子供をテストしているのではありませんから出来る出来ないはあまり気にせず、間違ってもやり終わったことを評価してあげましょう。本来子供はプリントをするのが大好きで楽しいのですから、常に誉め、認め、そして励ましてあげましょう。上手、下手、出来た、出来ないという大人の目で見ると、全然楽しいものでなくなります。とにかくやり終えたら大きく丸をやり、後で間違ったところを指摘し、答えを教えて上げ、やり終えたら又丸をやりましょう。単なるお勉強の時間としてでなく、そういう活動を通じ、実は母子の最もスキンシップの出来る時でもあるのです。そうです。プリントは園では先生と子供、家庭では、母と子とがプリントを媒介としての話し合いは、日常での接し方とは違う豊かなスキンシップとなる時でもあるのです。そして朝の涼しく落ち着き易い時間帯は何事にも集中出来るので大事にしたいものです。要は一日の決めた時間に机に向かうという生活習慣を

身につけるだけでも良いのです。重ねて申し上げますが決して勉強している、勉めて強いている、又所謂教えるという構えで子供に接するのではなく、お子さんと一緒に楽しみながら、遊ぶという雰囲気です。子供にとって、お母さんはあくまでお母さんです。先生になってはほしくないのです。

#### ⑩子供達の生活のリズムの目安として

- ・ 空腹の状態で食卓に向かっているか、そして何も残さず食べるか？
- ・ 夜、就寝は決まった時間に寝付くことができるか？・ 排便は決まった時間（朝）に良い排便が出来るか？
- ・ いつも何事も意識的に楽しんで行っているか？等が判断になり得ると思います。これ等が一つでも狂ってしまうと体調が崩れていることとなります。

いろいろと申し上げましたが、子供は親の後ろ姿を見て育つと言われます。要は子供達にどのような“生き方”をして欲しいか、親御さんがどのような生活習慣をしているか次第でお子さんの生活習慣も決まり、どのようにでも育つのです。折角、園生活で規則正しい生活リズム、習慣が出来ているのです。出来るだけその生活リズムに則った生活を心がけていただければと思います。

子供達にとってこの年の夏休みは一生に一度しか来ないかけがえのない時です。是非、夏でなければ、又親子一緒になければ経験できないような素晴らしい親子の心の通い合う時間を持って戴き、有意義な夏休みにして下さいますようお願い致します。夏休み明けには元気なお子さん方の顔を見ることが出来、又お

会い出来るのを今からこよなく待ち遠しい気持ちです。

以上

2005年 8月 10日