

平成27年度 保護者研修会

H27.8.22(土)

演題 「子どもの健やかな成長を願って」
～子どもの心身の健康と生活習慣の確立～
講師：元福岡女学院大学教授 牛島 達郎氏

◎初めに

○子どもは育てたように育つ。

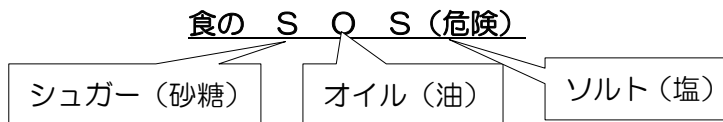
- ・自分は子どもたちに何を残す？・・・食を残すことに決めた。
- ・9歳までに舌が決まる（舌が覚えている）
- ・生活習慣（基本は睡眠と食）を本気で残せたら子どもは育つ。

◎子どもの体と心 最大の問題は低体温化傾向

○子どもの体温が下がっている。

→94%の人の体温は $36.5^{\circ}\text{C} \pm 0.3^{\circ}\text{C}$ の範囲内。しかし保育園年長児の10%が 35°C 台。年齢が上がるにつれて低体温の子どもの比率が上がる

- ・不登校の子と7年前から関わってきた。
ほとんどの子が低体温・・・腰パン・短スカート・手には清涼飲料水と携帯（スマホ）
体温が上がると腰パン，スカートも上がる。
- ・献血者の25～26%が不可（貧血，比重不足），その内の80%が低体温（ 35°C 台）
- ・少年院 100人・・・1～2人が 35°C 台は普通だが，10人は危険



- ・酸性化食品が多すぎる。
- ・ノンシュガーでも甘い・・・人工甘味料が入っている。
- ・水溶液に溶けた糖・・・酸性食品である上、吸収が速い。

○なぜ低体温になるのか？

- ・生活リズムの乱れ（寝る時間が遅すぎる）
- ・ノンレム睡眠（脳の疲れをとる睡眠）が大事

睡眠は質が大切！

真っ暗の部屋（寝たら電気を消す）
寝る前に脳を興奮状態にしない
（テレビ，スマホ等を見ない）
静かな状態で寝せる。

- ・汗腺の働きの鈍化（筋肉の働き）
- ・間接体験の増大（電子機器との接触過多）—依存症—
例）赤ちゃんにおっぱいを飲ませながら，頭の真上で携帯（電話）・・・3，4か月の子小児
白血病になりかねない。

小学校 4, 5, 6 年生・・・	8 時間程度の睡眠	//	11 時までには寝かせて！
中学生	・・・ 7 時間程度の睡眠	//	12 時までには寝かせて！

○詩の朗読

「おかあさん大すき」(2 年男子)

・下の子が見ていないところで上の子に目を注いで下さい。

「子どもの戸惑い」

・教育=待つこと！！

※今日の講義を聞いて・・・1. 実践する 2. どなたかに伝える 場を広げてほしい。

《感想》

毎朝、登園してくる子どもたちを迎えていると、表情がさえない子、あくびをしながら登園する子、身体がだるそうな子、が少なからずいることに気づく。こうした子どもたちの就寝時間を確認すると、22 時を過ぎていることがほとんどである。単純に、睡眠時間の短さが朝の生気のない子どもの表情に繋がっているものと考えていたが、牛島先生の講演を拝聴しながら問題は睡眠時間だけではないかもしれないという思いに至った。

講演では、低体温の子どもが増加していること、低体温がもたらす影響、なぜ低体温になるのか、どうすれば低体温化を防ぐことができるのかなど、子どもの体と心にとって今、最大の問題は低体温化傾向であり、低体温化が子どもたちの体調不良や学習意欲の減退、規範意識の低下など様々な問題行動の温床になっていること、さらには食や睡眠を軸とした生活習慣を大切にすることが、低体温化を防ぐ手立てであることを具体的な事例を通して教えていただき、子どもの生活を預かる保育者として学びを深めることができた。

牛島先生が講演の最後に仰っていたように、保育園を発信の場として、生活習慣を作るのは大人の責任であること、生活習慣が子どもの育ちを支えていることを一人でも多くの人に伝え、子どもの健やかな成長を保護者と共に支えていきたいと感じた。

