

## 基本的な生活習慣



NPO法人  
青空保育たけの子

先日の竹輪クラブ（青空保育たけの子の保護者会）に熊本市山東こども園から、園長の村上千幸先生をお招きし、子育て研修会を開催しました。

「基本的な生活習慣」というとちよつと堅苦しいですが、つまりは、よく寝てよく食へよく遊びよく出すということですね。こんな当たり前のことが、今は当たり前で無くなってきている。それを危惧し、村上先生は全国をまわり、特に子育て支援員の方々への研修を行っているということでした。

### ◇よく寝る

1歳ごろまで午前と午後の一泊ずつの昼寝があり、それを過ぎると午後一回のペースへと安定してくる。よく眠るためには目覚めている時間に心身に満足していく活動性の遊びをすることが必要である。

乳幼児の場合には十分なスキンシップや声をかけたり、外遊びや散歩などで、心身を眠りに向けて十分にリラックスすることを心がける。

〈質問〉お昼寝が一定しない。長く寝てしまうと夜眠るのが遅くなる。かといってお昼寝しないと寝るのが6時ごろとかとても早くなる。

〈村上先生〉一定のリズムがいいとは言っても、毎日活動量が違えば眠くなる時とならない時があるのはしかたがない。どのくらいの間お昼寝するのがこの子にとつていいのかやってみるしかない。個人差があり、小さくても昼寝を必要としない子もいれば、大きくても昼寝をする子もいる。でも、小学校に上がる前に

は、昼寝の習慣はない方がいい。でないと授業中眠くなってしまふ。

### ◇よく食べる

赤ちゃんの一番最初の意欲はなに？ おっぱいを飲むこと。泣いたからすぐにお乳を与えるのではなく、本当にお腹を空かせた後、自ら乳首に吸い付くようにする。口を開かないのに無理に飲ませるのはダメ。それには、寝かせたところにお乳をあげることで簡単に入っていく横抱きよりも、斜めに抱くことが大切。

柔らかくて食べやすい麺類やパンばかりでは顎を小さくする。よく噛むことで顎が広がり、乳歯の歯並びに隙間ができ、永久歯が生える場所ができる。

### ◇よく出す

子どもが親にあげられる贈り物は排泄。オシッコやウンチをした時にすぐに替えてあげ、気持ちよくやることを実感させる。「気持ちいいね」という声掛けと笑顔も大切。超吸収タイプで10時間も持つものが出てきたが、それだけ長時間だとさすがに匂う。オムツを替える時にイヤな顔をしたら、子どもは排泄は良くないこと、と学習してしまう。そうすると、便をするのを嫌がり、排泄の習慣がつかない。つまり、便秘になってしまう。便は朝の朝、気持ちよく出せるように習慣づけよう。便は5分でも我慢すると出なくなってしまう。

〈質問〉毎日便がでない。どうすればいいか。

〈村上先生〉オムツが取れたあとでも小学生に上がる前までは、便がきちんと出ているのかを記録をとりよう。

どんな時に便が出ないのかがそれでわかる。食べる量なのか、内容なのかをチェックして改善してあげよう。

### ◇よく遊ぶー若い人たちの警鐘

3人のインターンシップに来ていた学生さんに自然に立つてもらい姿勢を見てもらった。そうすると3人中2人までが脇に降ろした手の甲が前に向いてしまっていた。つまり前肩になっているということ。

そして、パーにして手を前に出してもらおうと、一人の人が手の平をしっかりと立てて前に出すことができなかつた。手首が固いのだ。これは、運動不足からきているとのことだった。これでは物を掴んだりする時にしっかりと掴むことが出来ない。毎日少しずついいから、運動することを村上先生から勧められた。

### ◇自由に質疑応答

〈質問〉自分が子どもの時にできなかったことをやらせてあげたいと思っている。それは子どもにとつてどうなのか。

〈村上先生〉とても難しい問題。やらせてみて伸びる子もいるし、かえって逆効果になることもある。なんともいえない。

今回の子育て研修会は、たけの子の理事でもあり、東北文教大学で教鞭をとっている下村先生の声かけで実現しました。来年は「子ども・子育て支援全国大会」を山形県で行う予定だそうです。聞いてみたい講師、内容があれば辺見までご連絡ください。

辺見妙子