

## 基本方向 2

### 基本的な生活習慣の確立

#### 心身共に健やかな子供 にしましょう

子供にとって健康な生活は、十分な睡眠やバランスのよい食事、全身を使った活動と休息などの生活の流れの中で営まれていきます。そして、子供は健康な生活のリズムを身に付け、自立の基礎が培われていきます。生活に必要な習慣の形成の第一歩は、家庭において行われます。子供が基本的な生活習慣を身に付けるためには、親がその意義を理解し、自らも規則正しい生活を送るよう努めることが大切であり、家庭生活と親の仕事の調和も視野に入れ、社会全体で取り組むことが大切です。



## 取組2

# 運動・食事・睡眠 のすすめ

子供の成長に  
どう関係する  
ものなの？

情緒の安定 子供の健やかな発育・発達  
自立の基礎 積極的な活動 充実した生活  
基礎的な体力・運動能力の発達 集中力 など



生活のリズムをつくりましょう



十分に体を動かすことができるように  
しましょう



食事を楽しみましょう



十分な睡眠がとれるようにしましょう

## 生活のリズムをつくりましょう

子供には、自立に向けて大切にされなければならない生活のリズムがあります。子供にとって健康な生活は、全身を使っての遊びとバランスのとれた食事、十分な睡眠などの生活の流れの中で営まれていきます。また、規則正しいリズムで生活することは、気持ちの安定や積極的な活動へとつながります。

「全身を使っての遊び・バランスのよい食事・十分な睡眠」といった乳幼児期にふさわしい生活のリズムをつくっていきましょう。

## 十分に体を動かすことができるようにしましょう

幼児期は身体の様々な機能が大きく発達する時期であり、子供は自発的にそのとき発達していく機能を使って活動する傾向があると言われています。そして、その機能を十分に使うことによって更に発達が促されていきます。そのため、自分から体を動かす心地よさを味わうことができるようにすることが大切です。

「走る・跳ぶ・投げる」といった運動にとどまらず、いろいろな遊びの中で十分に体を動かすことができるようにしましょう。

## 食事を楽しみましょう

子供は、ゆったりとした雰囲気の中で食事をする  
ことで、食べる喜びや楽しさを味わい、進んで食べ  
ようとする気持ちが育ちます。また、自分たちで野  
菜などを育てたり、地域の人々が育ててくれた身近  
な食べ物に関心をもったりすることを通して、食べ  
物を大切にする気持ちや作ってくれた人々への感謝  
の気持ちをもつようになります。

和やかな雰囲気の中で、会話を楽しみながら食事  
をするようにしましょう。

## 十分な睡眠がとれるように しましょう

「寝る子は育つ」と昔から言われるとおり、睡眠  
は、心身を休ませるだけでなく、特に、成長過程に  
ある子供にとって、体をつくり、脳を発達させる大  
切な役割をもっています。また、睡眠時間を十分に  
とることで、情緒が安定するとともに、集中して物  
事に取り組むことができるようになります。

静かな心地よい雰囲気の中で、子供が一日の心身  
の疲れを癒すことができるよう、十分な睡眠がとれ  
るようにしましょう。