

見本

保育者をめざすあなたへ

# 子どもと健康

第2版

勝木洋子・日坂歩都恵・大和晴行 編

## はじめに

2004（平成16）年、国が初めて『少子化社会白書』を刊行しました。少子化を社会の危機としてとらえ、子どもの数が高齢者人口よりも少なくなった社会を「少子社会」と呼ぶことになりました。それから10年、生殖技術や避妊術の発達で子どもは「授かる」ものから「つくる」ものへと人々の意識が変わっていき、男性の育児を推進する（イクメン）、ワークライフバランスなどの言葉も生まれました。子ども・子育てに関する法律も保育事業中心から、若者の自立・教育、働き方の見直し等を含めた幅広いプランへと拡大し、国全体で「子どもを生み、育てることに喜びを感じることのできる社会」への転換をめざす施策を打ち出しました。そして、次世代育成支援のための「子ども子育て支援新制度」が施行され、2019年には「幼児教育・保育の無償化」が閣議決定され10月から実施になりました。

このめまぐるしく変化する社会のなかで、本書は保育者をめざすあなたに、保育所保育指針、幼稚園教育要領、幼保連携型認定こども園教育・保育要領の告示（2017〔平成29〕年3月）を受け、改訂をしました。子どもや子育ての制度理解はもとより、親の子育て不安を取り除くこと、子どもの情緒の安定を図り子どもがいきいきし、また明日も心から元気で活動できるようにすること、基本的な生活習慣の確立、自分のことは自分で見通しをもって生活できるようにすること、いろいろな人とかかわる力、経験や想いを表現し、協力しルールや決まりを守ること、できないことができるようになっていく見守りを大切にすることなど、種々様々な生活体験や経験の蓄積から学んでほしいと願い構成しました。

本書は『子ども健康学』原田碩三編著（2004年出版）をもとに、書名を『保育者をめざすあなたへ 子どもと健康』と変え、生活や遊びを発展させられるよう内容を充実しました。基本的な生活習慣や食育はもちろん、子どもの発育・発達、心と体、子どもを取り巻く環境の現状、発達の視点に立った運動遊び、森のようちえんなどを社会の現状に合わせて書いています。さらに安全保育と危機管理については、東日本大震災を経験された保育者、子育て支援者の方々の貴重な体験を次世代に伝えるべく想いを込めて掲載しました。

子どもの健康、その理論と実際をていねいに学習し子どもとかかわってほしいと願っています。

2019年3月

編者代表 勝木洋子

はじめに

---

## ●第1章 健康に生きる 10

### 第1節 健康に関する世界の流れ /10

- ① WHOの健康観 /10
- ② ウェルネス (Wellness) /11
- ③ ヘルスプロモーション —健康に生きるための資源— /11
- ④ 女性の健康と福祉 /12
- ⑤ 健康日本21 /14
- ⑥ 健やか親子21 /14
- ⑦ 日本の子どものヘルスプロモーション /15

### 第2節 人間の権利と健康 /15

- ① 健康の権利と母子健康手帳の役割 /15
- ② 女性の健康の権利 (リプロダクティブ・ヘルス/ライツ) /16

## ●第2章 発育と発達 18

### 第1節 子どもの身体的発達 /18

- ① 子どもの体格 /18
- ② 子どもの器官等の発育・発達 /22

### 第2節 姿勢・運動系の発達 /24

- ① 姿勢・粗大運動の発達 /24
- ② 手指・上肢の微細運動の発達 /27
- ③ 上肢の安定性の獲得 /29

### 第3節 神経系の発達 /30

- ① 中枢神経系の脳のしくみと働き /31
- ② 脳の発達 /32

### 第4節 循環器系・消化器系の発達 /34

- ① 循環器系 /34
- ② 消化器系 /35

## ●第3章 子どもを取り巻く環境の現状と健康課題 —36

### 第1節 子どもの生活と遊びの現状 /36

- ① 子どもの睡眠状況 /36
- ② 子どものメディア視聴状況 /37
- ③ 子どもの遊び状況 /38

### 第2節 子どもの健康課題とその対策 /40

- ① 体力低下、動きの不器用さ /40
- ② 姿勢の悪さ /42
- ③ 手指の不器用さ /45
- ④ 睡眠に関する問題 /49

## ●第4章 保育における領域「健康」① —55

### 第1節 幼稚園教育要領、保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領 /55

### 第2節 幼児期に育みたい資質・能力 /56

- ① 育みたい資質・能力 /56
- ② 資質・能力を育む学びの過程 /58

### 第3節 「3つの視点」と「5領域」のなかの領域「健康」 /59

### 第4節 「健やかに伸び伸びと育つ」と領域「健康」のねらい /62

### 第5節 「健やかに伸び伸びと育つ」と1歳以上3歳未満児の領域「健康」の内容 /63

## ●第5章 保育における領域「健康」② —65

### 第1節 3歳以上児の保育にかかわるねらい及び内容のなかの健康 /65

- ① 領域「健康」のねらい /65
- ② 領域「健康」の内容 /66

### 第2節 幼児期の終わりまでに育ってほしい姿 /71

### 第3節 保幼小の接続・連携 /75

- ① 幼児期と児童期のつながりおよびその違い /75
- ② 体育における幼児期から児童期での経験 /76

## ●第6章 子どもの健康と生活習慣 ————— 78

### 第1節 基本的な生活習慣の自立の重要性 /78

- 1 習慣とは /78
- 2 生活習慣の獲得 /78

### 第2節 食事 /80

- 1 自立の過程 /80
- 2 昨今の問題 /82
- 3 保護者への援助 /84

### 第3節 睡眠 /85

- 1 子どもの睡眠 /85
- 2 睡眠の大切さ /87
- 3 保育者の援助 /88

### 第4節 排泄 /89

- 1 排泄のしくみと自立 /89
- 2 保育者の援助 /91

### 第5節 清潔 /93

- 1 清潔の習慣 /93
- 2 保育者の援助 /94

### 第6節 衣類の着脱 /97

## ●第7章 食育と栄養 ————— 101

### 第1節 食育の基本 /101

- 1 食育基本法 /101
- 2 食育推進計画 /102
- 3 保育所における食育目標 /102
- 4 食育のねらいと内容 /103
- 5 食育計画と評価 /103

### 第2節 食育の実践 /105

- 1 「早寝早起き朝ごはん」 /105
- 2 食べることは生きること /106
- 3 園における給食 /107
- 4 事例：食を豊かにするためのさまざまな工夫 /108
- 5 事例：子どものクッキング /111
- 6 食育の取り組みの効果 /112

## ●第8章 子どもの運動遊び ————— 114

## 第1節 遊びと運動 /114

- ① 子どもをめぐる現状 /114
- ② 生活のなかにみる動き /116
- ③ 幼児期運動指針 /118

## 第2節 運動遊びの重要性 /120

## 第3節 運動の考え方 /121

- ① 子どもにとって運動とは /121
- ② 子どもにとっての体力とは /122
- ③ 動機づけ /124
- ④ 保育者の援助 /124

## ●第9章 運動遊びの実践 ————— 126

## 第1節 はじめに /126

## 第2節 子どもの群れ遊びの重要性 /127

- ① 群れ遊びとは /127
- ② 子どもの発達に必要な遊び /128
- ③ 四・四の快の支援 /129

## 第3節 運動が不得意な子への支援

— 観察し子どもを熟知してかかわる — /130

- ① 発想力と行動力を引き出す /130
- ② 短所をなくすより長所を生かすかわり /132
- ③ 運動にも文法や段取りが必要 /133
- ④ 遊びの実践例 /133

## 第4節 特別な支援を要する子どもへの援助 /142

- ① 気になる子どもの様子から困っている原因を考える /143
- ② 運動遊びを好きにする支援の3つのポイント /145

## 第5節 運動遊びと行事のポイント /147

- ① 保育内容における行事の意義 /147
- ② 指導計画における行事と運動遊び /148
- ③ 日々の運動遊びと行事 /148

## 第6節 運動遊びを柔軟に展開するために /150

- ① 発達に応じた鬼ごっこと保育者のかかわり /150
- ② 遊びのはじまり方を伝える /150
- ③ ユーモアを交えて遊びをアレンジする場面と遊びを見守る場面 /151
- ④ 計画は計画として /152
- ⑤ できる時期は子どもが決める /152
- ⑥ 子どもの表情をみる /152

## ●第10章 運動遊びの計画と評価 ————— 154

### 第1節 指導案作成の考え方とポイント /154

- ① 運動遊びのねらい /154
- ② 活動内容の考え方 /154
- ③ 環境構成について /157
- ④ 保育者の援助 /158
- ⑤ 指導計画の実際 /160

### 第2節 評価によって保育の質を高めるために /163

## ●第11章 運動と環境 ————— 166

### 第1節 子どもの環境 /166

- ① 環境を通しての教育・保育 /166
- ② 園における環境 /166
- ③ 幼児期の健康にふさわしい人的環境 /167
- ④ 幼児期の健康にふさわしい物的環境 /169

### 第2節 子どもと自然 /171

- ① 自然がもたらす驚きやいとしさ /171
- ② 自然環境が子どもに及ぼす良い影響 /171
- ③ 自然とのふれあい方 /173
- ④ 「森のようちえん」の紹介 /174

## ●第12章 子どもの事故や病気、危機管理について —179

### 第1節 保育における事故の実態と傾向 /179

- ① 子どもの発達特性と事故 /179
- ② 子どもの事故の実態と傾向 /180
- ③ 保育現場で起こりやすい事故 /181

### 第2節 保育における事故の予防と対応 /181

- ① 保育における事故の予防 /181
- ② ヒヤリ・ハット /181
- ③ 保育における事故の対応 /182

### 第3節 保育における感染症の実態と傾向 /183

- ① 感染症について /183
- ② 主な感染経路 /184
- ③ 予防すべき感染症 /185

### 第4節 保育における感染症の予防と対応 /186

- ① 保育における感染症 /186
- ② 健康観察 /186
- ③ 保育における感染症の対応 /186

### 第5節 保育における安全・保健に関する計画 /187

- ① 保育における安全教育と安全管理 /187
- ② 保育における安全計画 /188
- ③ 保健活動とは /188
- ④ 保育における保健計画 /189

### 第6節 減災と防災について考える

—子育て家庭支援施設「のびすく仙台」(宮城県仙台市)— /190

- ① 子どもの命を守るために /190
- ② 乳幼児親子のため地震防災ハンドブックの作成 /191
- ③ 地震発生時の行動ポイント /192
- ④ 安全に避難するための心得 /193
- ⑤ 備え /193
- ⑥ 心に寄り添うメンタルケア /194

## 第1章

## 健康に生きる

私たちが健康に生きるための環境や資源について理解し、子どもの未来や健康に生きる権利について解説する。これらは、保育士や幼児教育関係者が多岐にわたる視点をもって保育を展開するための基礎となる部分である。

## ● 第1節 健康に関する世界の流れ

長い人生の基礎となる幼児期の健康は、その人の今後の生き方を左右するほど重要なものである。現在、世界で1、2を競う長寿国になった日本は、第2次世界大戦後50年で平均寿命が30歳も延伸するという世界に例をみない国になった。長寿国のモデルとして、保育・教育にかかわるものは健康に関する歴史や制度をふまえつつ、子どもの未来に向けてたゆまぬ努力をしていかねばならない。

## 1 WHOの健康観

第2次世界大戦の終結後、世界人権宣言（1948年12月10日国連総会で採択）と時を同じくして、国連の専門機関・世界保健機関（World Health Organization：WHO）が設立された。目的は、世界の人々の健康のために「全ての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」<sup>1)</sup>である。日本においては、1951（昭和26）年に「世界保健機関（WHO）憲章」が条約第1号として公布された。その前文において、健康は次のように定義されている。

健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。（1951年「官報」掲載日本語訳）

原文：Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

子どもの健やかな成長は、人間が生まれもつ権利として基本的に大切なことであり、変化の激しい種々の環境に順応しながら生きていける力を身につけることが、健やかな成長のために不可欠であるということを宣言している。



健やかな成長のためにおとなのできることは…

## 2 ウェルネス (Wellness)

1961年、アメリカの公衆衛生医ハルバート・ダン (Halbert L. Dunn) が「ハイレベル・ウェルネス」という新しい健康の概念を提唱した。「Health」という言葉に換えて、より包括的な新しい意味をもつ言葉として「Wellness」を使っており、「よりよく生きる」ための手段として健康をとらえるものである。自分自身の日常の行動様式と生活態度を変容し、栄養、運動、休養の調和を図る健康づくりを行い、自分自身に適合した最高のライフスタイルを築くことを目指している。

ウェルネスとは「個人が持つ潜在能力を最大限に生かす機能を統合したものである」<sup>2)</sup>。身体的健康、精神的健康、知的健康、情緒的健康、社会的健康のそれぞれについて、各要素のなかでのバランス、また各要素間でのバランスを大切にしつつ全体を統合させ、全体としてより良い状態に高める生き方を解説している。

## 3 ヘルスプロモーション —健康に生きるための資源—

WHOは第1回健康づくり国際会議を1986年11月にカナダの首都オタワで開催した。この時、すべての人の健康 (Health for All) を達成させるためのアクションとしてヘルスプロモーションが掲げられた。ヘルスプロモーションとは、「人々が自身の健康をコントロールし改善することができるようにするプロセス」である (原文: Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health.)。これは「健康づくりのためのオタワ憲章」として採択され、2000年までにすべての人が健康を獲得することを目標として、保健政策や支援環境など健康づくりを構成する考え方や、健康に影響を与える要素を包括的に管理する視点と方法が示された。

健康とは、社会的・個人的な資源だけでなく、物理的な能力を重視した

概念であること、幸福に健康なライフスタイルをプロモートすることに移行してきている。そこで、健康のための基本的な条件と資源として8つを掲げている。

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1. 平和 (peace)     | 5. 収入 (income)                           |
| 2. 住居 (shelter)   | 6. 安定した環境 (a stable eco-system)          |
| 3. 教育 (education) | 7. 持続可能な資源 (sustainable resources)       |
| 4. 食糧 (food)      | 8. 社会的公正と公平 (social justice, and equity) |

健康に暮らすためには、平和で安全な場所があり、自立していく子どもを育てるための教育があり、空腹を満たす食料や衣服を買う収入、趣味や娯楽の時間をもつための収入が必要である。自然環境、資源も健康のための条件であり、人々が社会のなかで対等で公平であることも挙げている。これら健康の資源は、1997年「ジャカルタ宣言」で健康の決定要因の重要性が強調され、1998年に健康の社会的決定要因として整理された。

#### 4 女性の健康と福祉

2000年、世界女性会議が国連で開催されるにあたり、WHO神戸事務所が「女性の健康－全ての女性のより良い生活を目指して」という国際会議を開催した。テーマは「21世紀に向けての男女平等、開発、平和」である。

会議では、健康であることを人間の基本的人権と認識することをはじめ、教育、栄養摂取、環境、司法、住居、有給の雇用、交通、経済的自立、政治参加などについて話し合わせ、「淡路宣言」としてニューヨーク国連本部で開催される世界女性会議に上申された。

同年9月、国連本部で開催された国連ミレニアム・サミットに参加した189の国連加盟国代表は、21世紀の国際社会の目標として、より安全で豊かな世界づくりへの協力を約束する「国連ミレニアム宣言」を採択した。この宣言と1990年代に開催された主要な国際会議やサミットでの開発目標をまとめたものが「ミレニアム開発目標 (Millennium Development Goals: MDGs)」である<sup>3)</sup>。MDGsは国際社会の支援を必要とする課題に対して2015年までに達成するという期限付きの8つの目標 (21のターゲットと60の指標) を掲げている。

- 目標 1：極度の貧困と飢餓の撲滅
- 目標 2：普遍的な初等教育の達成
- 目標 3：ジェンダーの平等の推進と女性の地位向上
- 目標 4：幼児死亡率の引き下げ
- 目標 5：妊産婦の健康状態の改善
- 目標 6：HIV／エイズ、マラリア、その他の疾病の蔓延防止
- 目標 7：環境の持続可能性の確保
- 目標 8：開発のためのグローバル・パートナーシップの構築

2010年には、約140か国が参加したMDGs国連首脳会合が開催された。MDGsのなかでも母子保健分野は重点分野とされ、全世界で1600万人以上の女性と子どもの命を救うグローバル戦略を発表した。

その後2013年9月の国連総会ではMDGsに関するハイレベル本会合が開催され、2015年までにMDGsを達成するための取り組みが協議された。それとともに、MDGsを土台として21世紀のグローバル課題への対応を助ける「ポスト2015開発アジェンダ」が話し合われ、国連システムタスクチームが設置された。

MDGsに変わる新たな世界の目標として、2015年から2030年までの長期的な開発の指針である「持続可能な開発のための2030アジェンダ」が採択された。新たに策定された「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals:SDGs)」\*1は、先進国と途上国が一丸となって達成すべき目標で構成されている。貧困をなくす、飢餓をなくす、フードロスを半減する、ジェ

\* 1  
2030年までに達成すべき国際社会共通の目標であるSDGsの17目標、169のターゲットは、下記のホームページを参考にされたい。日本ユニセフ協会「持続可能な開発目標(SDGs)とターゲット」<https://www.unicef.or.jp/sdgs/target.html>

