

©やなせたかし  
/やなせスタジオ

# すくすくリズムで げんき 元気モリモリ!

すくすくリズム  
カレンダー付き!



## すくすくリズムで元気モリモリ!

令和2年4月改訂  
(平成27年10月発行)

[執筆・監修] 鈴木 みゆき (和洋女子大学教授)

[イラスト] かわぞえ うどう

[デザイン] 南の風社

[編集・発行] 高知県教育委員会事務局 幼保支援課

〒780-0850 高知県高知市丸ノ内一丁目7番52号

TEL : 088-821-4889 FAX : 088-821-4774

※「早ね 早おき 朝ごはん」県民運動イメージキャラクター、イラストの無断転載を禁じます。



高知県教育委員会

# 保護者の皆様へ



子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動など、必要な生活習慣をしっかりと身につけ、丈夫でたくましい心と体の基礎をつくることがとても大切です。

しかし、朝ごはんを食べていない、夜遅くまで起きているなど、基本的な生活リズムが乱れている子どもたちは、意欲がわかない、自分の力が十分発揮できないなど、心や体に様々な影響を及ぼすことが指摘されています。

このパンフレットには、なぜ、基本的な生活習慣が大事なのかを分かりやすく書いています。また、お子さんと楽しみながら取り組んでいただけるようにしています。

合い言葉は「**できることから少しずつ**」。元気でたくましい高知っ子を一緒に育てていきましょう。



## 目次

- 1 すくすくリズムは、ふきることから少しずつ …… 3 ページ
- 2 夜はグッスリ朝の光で目覚めスッキリ …… 5 ページ
- 3 朝ごはんで元気モリモリ …… 7 ページ
- 4 いっぱい遊ぶと気持ちいい …… 9 ページ
- 5 「愛してるよ・応援してるよ」シャワーでやる気モリモリ …… 11 ページ

すくすくリズムカレンダーの使い方 13 ページ

## ふろく

すくすくリズムカレンダーシール 各2枚



執筆・監修

Miyuki Suzuki  
**鈴木 みゆき** 先生



和洋女子大学人文学群こども発達学類こども発達学専修教授  
医学博士

お茶の水女子大学大学院家政学研究科児童学専攻修了  
日本睡眠学会評議員  
日本保育学会会員  
子どもの早起きをすすめる会発起人として、子どもの生活リズムの改善・確立のために、全国各地で保護者向け講演を行うなど活躍中。  
NHK「おかあさんといっしょ」「みんなのうた」等にも歌詞を提供。

## さんのすきなことコーナー



すきなあそびは？



すきなばんごはんは？



すきなうたは？



すきなえほんは？



すきな \_\_\_\_\_ は？

※□の中には、3歳の時の写真を貼ったり、絵を描いたりするのもいいですね。  
子どもはおうちの方に関心をもってもらえることが一番の力になります。わが子のすきな物、いっぱい見つけて楽しみましょう。

## ぼくたちもいっしょに生活リズムについて勉強するよ！



あさごほんまん



みそしるちゃん



はやおきくん



はやねちゃん



よふかしおに

「早ね 早おき 朝ごはん」県民運動イメージキャラクター ©やなせたかし / やなせスタジオ

元気モリモリ!

# 1 すくすくリズムは、 できることから少しずつ



生活リズムって何でしょう?

Q1

私たちは、毎朝起きて日中さまざまな活動をし、夜暗くなってから眠ります。起きてから着替えたり、朝ごはんを食べたり…。多くの人が毎日繰り返している生活の習慣です。そして、それは大抵の場合、規則性があります。○時頃になると目が覚める、お昼近くになると空腹になる、同じパターンで繰り返される習慣を生活リズムと呼びます。

その中で、一日を周期に繰り返されるものを**概日(およそ一日)リズム**と呼んでいます。たとえば、眠ること、目覚めること、体温やホルモンもこのリズムをもっています。

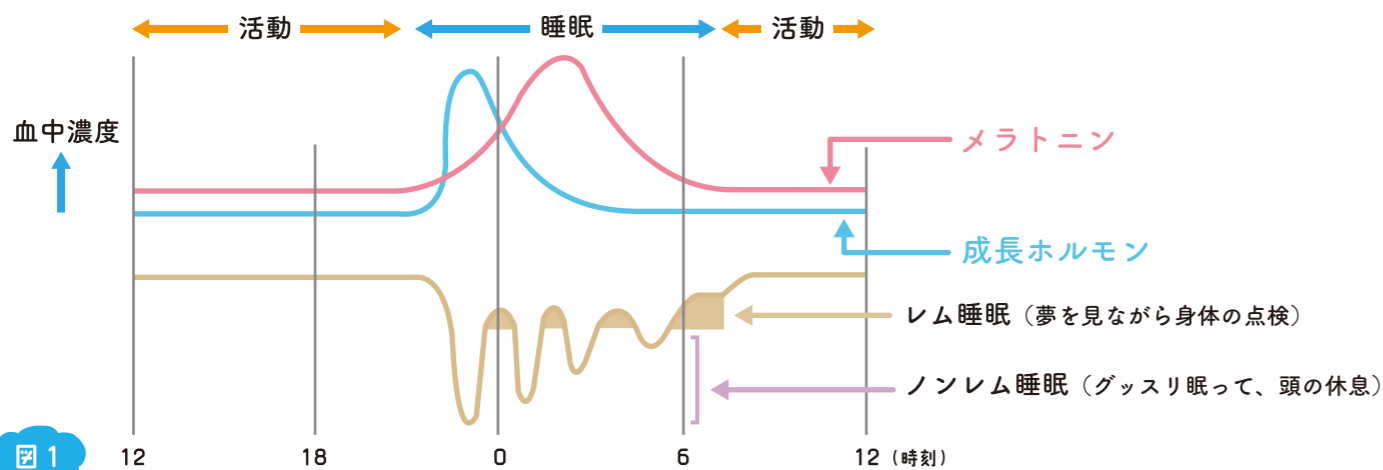
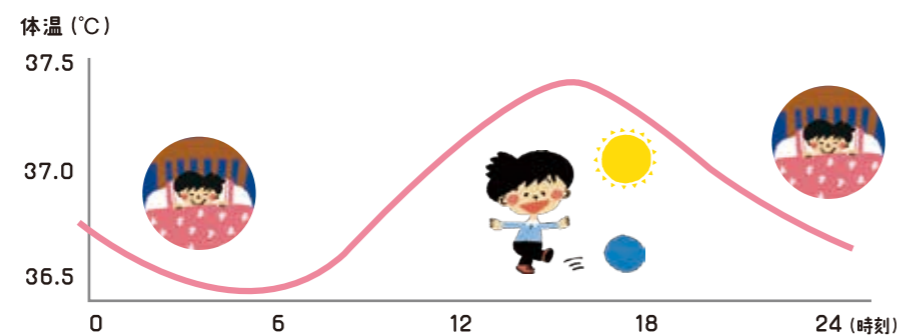


図1 様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係 睡眠・覚醒・体温・ホルモンの概日リズム (『子どもの睡眠—眠りは脳と心の栄養』神山潤 2003)

図2



わーい!  
今日はなにをして  
遊ぼうかなー

夜ふかしの子どもは体温のリズムが乱れ、  
昼間の生活に影響します。  
日中の活動を高めて本来のリズムに戻しましょう。

夜ふかし子どもの体温リズム

なんか  
ねむいな〜

「睡眠の生理と臨床 改訂第3版」神山潤 2015 診断と治療社

Q2

生活リズムで大切なことは?

それは、規則正しいこと。ある時は夜9時に寝て、ある時は午前1時に寝て、そしてある時は夕方5時に寝ていたら…体の調子がおかしくなってしまいますね。大体でいいので、決まった時刻に寝て決まった時刻に食事をする、体調も整えやすくなってきます。

もちろん、365日同じリズムで生活するのは難しいですね。親戚の家で遊んだり、家族で旅行に行ったり…。そういう日も少しはあってもいいけれど、基本は「だいたい同じ」が大切です。それではちょっと一週間、あなたとお子さんの生活、振り返ってみましょう。



ゲンキくんの一日

絵本の  
読み聞かせなど



● お子さん [ ] ※名前を入れてね。

お子さんの一日を書き込んでみてください

0時	6時	12時	18時	24時

● 家族 (ママ・パパ)

0時	6時	12時	18時	24時



幼かった頃、何時に寝ていましたか? 8時? 9時?  
では次の質問! どうやってその時刻に寝ていましたか?  
「早く寝なさい」「大人の時間よ」それとも…「寝ないと○○がくるわよ〜」といわれたことがありますか?

怖がらせて寝かせるのはあまりよくないのですが、各地それぞれ地元ならではの○○があるようです。ママ友と今度思い出話として語ってみましょう。

最もお勧めしないのは、スマホ等で「見せて怖がらせること」。  
寝る直前の光刺激は寝つきを悪くしますし、  
ストレスは眠りの質を落とします。やめましょうね。

# 2 夜はグッスリ 朝の光で目覚めスッキリ

ヒトは昼行性の動物なので、昼間に活動し、夜に眠り、脳と身体を休ませることが必要です。それは、親である大人にも大切ですが、成長期にある子どもたちには、身体や心を成長させ、発達させていくために欠かせない生活の習慣です。

まず、夜の睡眠に注目してください【図3】。まどろむ状態から、徐々に深い眠りに入っていきます。眠りの深さを脳波で測ると、4段階に分かれます。これを**ノンレム睡眠**といい、前半に深い睡眠、明け方に浅い睡眠が多いことがわかります。入眠した後の深い睡眠の時に、**成長ホルモン**と呼ばれる、骨を伸ばしたり筋肉をつけたり、けがや傷の修復をしたり、代謝をコントロールする働きを持つホルモンが多く分泌されるのです。

もう一つ、明け方にかけて見られるピンクの部分の睡眠は**レム睡眠**と言い、夢を見る睡眠として知られています。レム睡眠の時に、私たちの脳は情報を整理し、記憶として固定したり不要な記憶を消去したりしています。

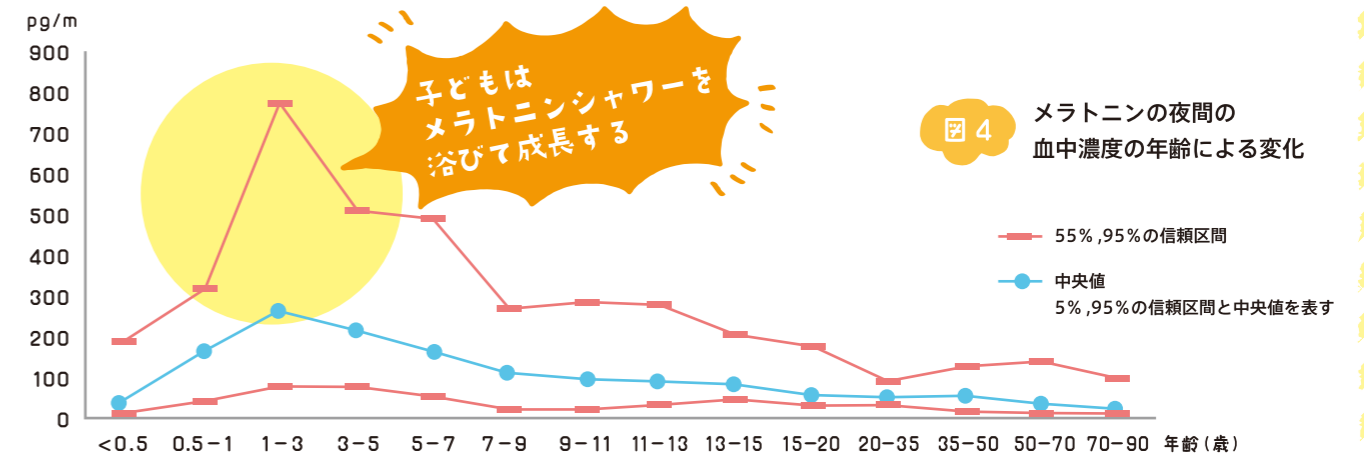
心身の疲労を回復し、成長させ、さらに昼間学習したことが脳に定着するためには、きちんとした眠りが大切だといえるでしょう。



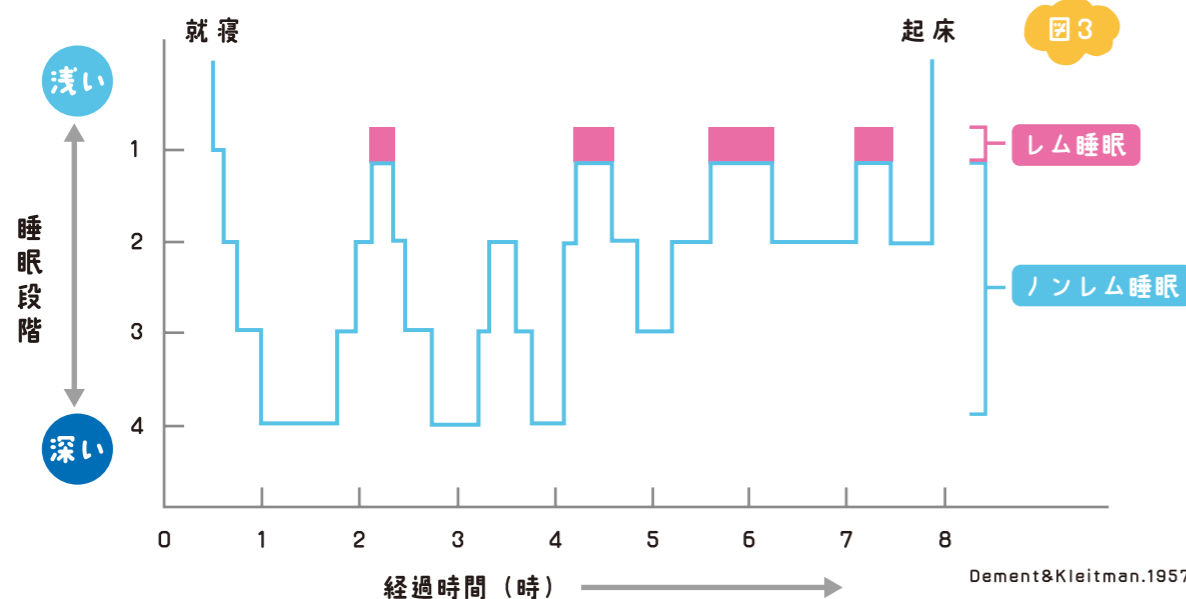
また、**メラトニン**という①細胞を守る(抗酸化作用)、②思春期が来るまで性的な成熟を抑える、③睡眠を促す…等の役目をもつホルモンは、乳幼児期に最も多く分泌されます【図4】。睡眠を促すホルモンなので、光には弱く、夜ふかしをして明るい光環境にいと、寝つきが悪くなったり朝起きるのがつらくなったりします。

そして、私たちの体内時計は朝の光で調節されるため、早起きが必要となります。朝、自分で目が覚めるお子さんは機嫌がいいですね？

ぐっすり眠りスッキリ目覚める、早寝早起きの生活習慣が子どもたちの脳と身体を作り、守り育てていくのです。



Alterations in nocturnal serum melatonin levels in humans with growth and aging.:Waldhauser.F et al J Clin Endocrinol Metab Vol.66,648-652,1988



**早寝早起き 確立法**

おうちでできる

- 朝の光を浴びましょう♪  
カーテン開けて光を入れよう。
- 五感を刺激！スイッチ・オン♪  
顔を洗う、朝ごはんの香り、家族の声…。
- 夜寝る前は安心できる環境にしましょう♪  
小言はいわず絵本を読んだりお話したり。楽しく安心が合言葉。
- TVやゲームは時間を決めましょう♪  
我が家のルールが大切。スマホやタブレットも同じだよ。
- 昼間はたっぷり遊ばしましょう♪  
身体を動かして元気に外遊び。

# 3 朝ごはんんで元気モリモリ

朝ごはんは、脳と身体を目覚めさせ、生活リズムを整える役割があります。

また、朝ごはんをとることで栄養がいきわたり、体の中で熱が作られて体温が上がります。朝ごはんを食べないと、食べた時に比べ、体温は低いまま一日推移することがわかっています。朝ごはんを食べ、脳と身体の温度を上げていくことで、私たちは運動したり遊んだり勉強したりと、さまざまな活動ができるのです。

朝ごはんの3つ目の役割は、脳にエネルギーを補給することです。脳のエネルギー源は、ブドウ糖という成分です。朝ごはんを食べないと、ブドウ糖が不足した状態になります。脳は栄養不足となり、集中力や記憶力が働かないことになります。



簡単にババッと作れ、お子さんが喜んで食べてくれる朝ごはんを紹介します。



我が家自慢の朝ごはん



食パンで色とりどりピザ

ケチャップをパンにぬってトマト、ピーマン、コーン、ソーセージなどをのせ、最後に、とろけるチーズをのせて焼く。

宗田節の即席みそ汁

宗田節、味噌、お好みの具材を入れてお湯を注ぐだけ。

ちりめんじゃこと青のりのおにぎり

ちりめんじゃこと青のりをまぜてにぎるだけ。

旬の素材を取り入れながら、アレンジしてみてもいいですね。休日には、家族で楽しく作ってみましょう。

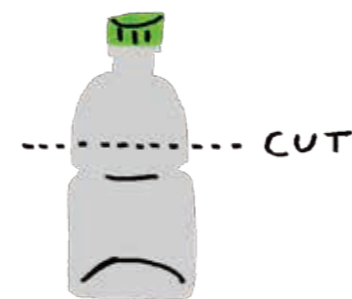


**Q.** 朝起きた時の機嫌が悪く、朝ごはんを食べたがらないのですが…。

**A.** 寝起きが悪いと、なかなか朝の支度がスムーズにいかなくてイライラしますよね。こういう時こそ逆転の発想で、朝ごはんんで気分転換してみましょう。



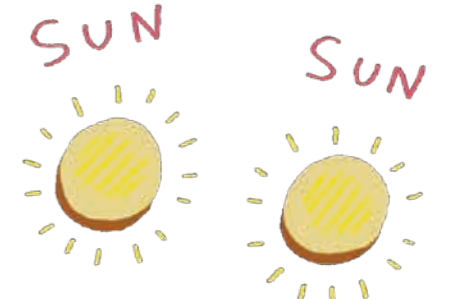
紙コップ(色がついていればプラスチックでもガラスでも可)を2つ用意し、どちらにも中に小さなおにぎり(パン)を隠し、ラリラララー♪と怪しげに歌いながら「どっちだ?」と尋ねます。選んだ方のおにぎり(パン)を食べましょう。



厚めのペットボトル(250ml)の上1/3を切ります。



フタの部分を持って食パンに押し当てると型抜きができます。



ちょっとギザギザだけどバターをぬればお日様パンのできあがり!



少しでもいいから朝ごはんを必ず食べる

手の込んだメニューにしなくてもいいから、主食+卵や野菜のおかずを食べてみましょう。

朝ごはんのお約束

毎日、決まった時間に食べる

生活リズムは「食」の時間の影響を受けます。だいたい同じ時間に三食食べることでリズムがつかます。



一緒に食べる人がいる

忙しい朝だからこそ、一日の始まりを誰かと過ごしたいもの。祖父母や父母、きょうだいなど、一緒に食べる人がいるのがいいですね。

# 4 いっぱい遊ぶと気持ちいい

「這えば立て、立てば歩めの親心」といわれるように、乳幼児期は身体の機能が著しく発達する時期です。動物であるヒトは、興味や関心をもったことがらに手を伸ばし歩み寄り…と、動くことで探究心を広げていきます。

体を心地よく動かすと、おなかが空き、ご飯を食べて元気に遊べます。

さらに、日中元気に遊ぶと夜ぐっすり眠れる…というように、運動も生活リズムを作る大切な要素です。

とはいえ、何かができる—できないで運動をとらえる必要はありません。幼児期の動きの基本は、遊ぶことです。室内外で、友だちと群れて遊び、夢中になって体をいっぱい動かす中で、いろいろな動きを調整する力や運動能力を高めていくことができます。また、十分に体を動かして遊ぶ中で、危険を察したり、順番を守ったりする力も身につけていけるでしょう。

室内でも簡単にできる遊びを紹介します。親子でふれあいながら、一緒に楽しんでみませんか。

## 生活の中で遊びを見つけよう

**紙1枚あれば…**

**1** 新聞紙を丸めてボールにしてガムテープを巻く。投げてキャッチ!

**2** 新聞紙をたたんだものを敷いて跳びこえる。

**3** 新聞紙を広げてその上に立つ。広さを変えて、家族でのれるかな?

**ひも1本あれば…**

**1** ひもに鈴をつけ、鳴らさないようにくぐる。(忍者の修行)

**2** 床に置き、ひもの上を歩く。

**3** むいぐるみをおんぶして歩く。

**4** 新聞紙で輪を作り輪投げゲーム

**5** 親子で押し比べして紙からはみ出たら負けのようなゲーム

**6** ティッシュをズボンにつけてしっぽ取り(追いかっこ)他の紙でも同じように遊んでみよう。

**7** 柔らかいティッシュを椅子の上から落としてキャッチ!

# 5 「愛してるよ・応援してるよ」シャワーでやる気モリモリ

乳幼児期の子どもにとって大事なことは、生きる(心の)土台を築くことです。土台をしっかりつくるためには、子どもが「愛される自分」「大切な自分」を感じることが重要です。



- 「大好きだよ」の一言を言葉で伝えてみましょう
- ギュッと抱きしめましょう
- 笑顔を見せ、優しい声で話しましょう
- 親が大事だと思うことはわかるように伝えましょう

愛されているなあ

「自分は大切な存在だ」という気持ちを育てるために

挑戦した気持ちや行動、その過程を認めていくことで、自分は大切な存在だと思ふこと、自分のことを好きだと思ふ気持ちが生まれます。

見てくれて  
いるなあ

- ちょっと手を止めて、目を見て話を聞いてみましょう
- 困ったときにそっと手を差し伸べてみましょう
- 自分でやってみようとするときは、危険がない限り、なるべく手を出さず見守りましょう

愛される喜びを体感できるように

「子どもの出すサインに応じて、心を満たすこと」の積み重ねによって、子どもは家族や大事な大人とのあたたかいつながりや愛されている喜びを感じ、深い安心感をもつことができます。さらに、人を信じ自分を信じる力(信頼感)、やってみようと挑戦する力につながります。

- 結果ではなく、トライしたことを認めましょう
- したこと(行動)を、具体的に言葉にしてほめましょう
- 「○○のこういうところがいいね。」を伝えましょう



わかって  
もらえて  
いるなあ

心の土台をつくるために できることから始めよう

## 絵本で子育てを楽しく

子どもは家族の声が大好きです

おうちの方の温かいまなざしや声がけは、子どもにとっては安心感につながります。オススメなのは読み聞かせ。読み聞かせは、「想像する力」「感じる力」「表現する力」を育み、ことばを覚える機会にもなります。親にとっても子どもの素敵な表情を通して子育ての楽しさを感じるひとときにもなりますよね。子どもは繰り返しが好き。気に入った絵本や場面は、何度でも読んで楽しんでください。

Q 今まで読み聞かせをしていませんでした。今からでも間に合いますか。

A 何歳からでも安心してはじめてください。子どもの興味・関心が広がり、情緒が豊かになっていく様子を実感できるようになります。

## メディア機器とうまく付き合おう

保護者がしっかり見守ることが大切です

スマホやタブレットを長時間使用することは、子どもの五感を使う体験や目を見合わすコミュニケーションの時間をうばってしまいます。生きる土台をつくるためには、身近な大人との生きたコミュニケーションや実体験が欠かせないのです。できるだけ、子どもだけの使用は避け、親子で楽しめる遊びをおすすめします。

## おうちの方へのメッセージ

子育ては、思うようにならないときがよくあります。しかし、いろいろな方法を試すなかで、新しい子どもの発見があったり、子どもから愛情を返してもらった瞬間に出会ったりし、心が温かくなることもあります。この繰り返しのなか、親子の絆が深まっていくのです。ゆっくりと焦らず、時には、自分を大切に。おうちの方の笑顔が子どもの栄養なのです。

# すくすくリズムカレンダー

## 生活リズムをチェックしましょう。

「はやおきできたよ!」「はやねできたよ!」の欄には、**目標時刻を決めて**書き込みましょう。  
 できた日は、巻末についている「できたねシール」をはりましょう。  
 できなかった日は、「あしたはがんばろうシール」をはりましょう。  
 2週間取り組んだら、園に提出しましょう。

カレンダーは、ミシン目にそって冊子から切り離してください。  
 家族がよく見えるところにはって使ってね。



日付を書きます。

	12 / 15 が ち	12 / 16	12 / 17	12 / 18	12 / 19	12 / 20	12 / 21
はやおき できたよ! 7 じ 00 ぶん							
あさごはん たべたよ!							
いっぱい あそんだよ!							
はやね できたよ! 9 じ 00 ぶん							

起きる時刻と寝る時刻を決めて書きましょう。

できなかった日は「あしたはがんばろうシール」をはりましょう。

できた日は「できたねシール」をはります。  
 45個以上をめざしてがんばりましょう。

できたねシール

あしたはがんばろうシール



はやおき  
できたよ!



あさごはん  
たべたよ!



いっぱい  
あそんだよ!



はやね  
できたよ!



# すくすくリズムカレンダー

なまえ ( )

できたねシール

「できたねシール」がいっぱいになるようにがんばろうね。  
 できなかったときは、「あしたはがんばろうシール」をはってね。

こ



が ち

はやおき  
できたよ!  
— じ — ぶん

あさごはん  
たべたよ!

いっぱい  
あそんだよ!

はやね  
できたよ!  
— じ — ぶん



が ち

はやおき  
できたよ!  
— じ — ぶん

あさごはん  
たべたよ!

いっぱい  
あそんだよ!

はやね  
できたよ!  
— じ — ぶん



# すくすくリズムカレンダー



なまえ ( \_\_\_\_\_ )

「できたねシール」がいっぱいになるようにがんばろうね。  
 できなかったときは、「あしたはがんばろうシール」をはってね。

できたねシール

こ

	がつ	／	／	／	／	／	／	／	／
	にち								
はやおき できたよ! — じ — ふん									
あさごはん たべたよ!									
いっぱい あそんだよ!									
はやね できたよ! — じ — ふん									

	がつ	／	／	／	／	／	／	／	／
	にち								
はやおき できたよ! — じ — ふん									
あさごはん たべたよ!									
いっぱい あそんだよ!									
はやね できたよ! — じ — ふん									