学苑・初等教育学科紀要　No.776　107～113　(2005・6)

幼児教育における健康および日常生活習慣の指導について

熊　澤　幸　子

Guidance Related to Health and Daily Living Habits in Early Childhood Education

Sachiko Kumasawa

Abstract

Observation of K Kindergarten revealed that the habit of washing one's hands and gargling, brushing teeth, eating, exercising, and playing were the minimum necessary conditions for young children to achieve mental and physical health and grow and develop while interacting within a group. Such an educational environment is believed to have prevented the prevalence of norovirus infection. Looking at the attitude with which the teachers at K Kindergarten treated their charges, it was apparent that they gave due consideration to the mental and physical development of the children. In the area of acquisition of daily living habits, the initiative of the children was respected. Absolutely no commands or scoldings were observed. As for washing hands, all of the children carefully washed between their fingers and all the way to the tips of their fingers. The kindergarten was also attentive to games and exercises so as to nurture the initiative of children. Of the basic living habits necessary for young children to remain healthy and grow and develop wholesomely both mentally and physically, washing one's hands and gargling, in particular, are believed to have been instrumental in preventing infectious/contagious diseases including norovirus infection, an epidemic of which occurred this winter.

Key words: Kindergarten (幼稚園), Health (健康), Living habits (生活習慣), Infectious/Contagious diseases (感染症), Washing hands (手洗い)

1. はじめに

幼稚園教育の基本的事項には，①教師との信頼関係　②興味や関心に基づいた直接的な体験　③友だちとのかかわり　④遊び　などがあるが，これらを十分に達成するためには幼児がまず健康でなければならないし，健康をさらに増進させることが幼児の将来の成長・発達に重要である[1, 2]。上述の4項目をいかに展開し，どのように発展させていくかということは幼児教育を担当する幼稚園教諭の責務である。幼児教育の根底には，まず幼児の健康をどのように維持し，増進させるかという課題がある[3]。

東京都K区において近隣の幼稚園や保育園では2004年11月からノロウイルス感染症（感染性胃腸炎）の発生が多発していたが，K幼稚園においては2004年11月から2005年2月中旬にかけてノロウイルス感染症の発生が1例もみられなかった。

ノロウイルス感染症は，〈感染性胃腸炎〉の1つで年間を通して発生がみられ，11月頃から増加し，

1・2月がピークになる。下痢および嘔吐の症状が現れ，糞便や嘔吐物を介して感染する。この感染症は下痢の症状がなくても通常1週間程度続き，長い時には1カ月程度ウイルスの排泄が続くことがあるので，手洗いの励行とトイレ等を衛生的に保つことが重要である[4]。

このノロウイルス感染症の発生がみられなかったK幼稚園において，どのような教育がなされているかを調査した。筆者は1月中旬から2月中旬にかけて，朝の園児の登園前から午後の降園までを数日間にわたって参与観察し[5]，K幼稚園の教諭と意見を交換した。今回は，K幼稚園が，園児が健康であることの重要性を認識し，文部科学省で定めている教育の役割を果たしていくために園児の指導をどのように構成し，展開し実現しているかを調査した。本稿ではその結果を報告する。K幼稚園では，園児の健康増進と日常生活習慣の習得に熱心に取り組み，その実践の結果を反省的に教育に取り込んでいることがわかった。園児たちが健康を維持するためまず身につける生活習慣として，手洗い，うがい，歯磨きの指導を熱心におこなっていた。

2．調査の方法および対象

幼児期にふさわしい生活をし，健康で心身の調和のとれた発達をしている園児が多いと思われるK幼稚園を訪問し，2005年1月中旬から2月中旬にかけて数度にわたり調査した。園児が登園する前から降園するまでを観察した。園児にとって筆者が特別な訪問者としてとらえられることなく，園での通常の活動を支障なくおこなえるように，園児との人間関係を構築した。健康で心身の調和のとれた発達を調査するための項目として手洗い，うがい，歯磨き，食事，運動と遊びについて調査した。

3．調査項目と結果

（1）手洗いの習慣

手洗いは排泄の後や食事の前に，必ず守らなければならないことであるが，その他の時でも手が汚れた時は常に手を洗う習慣をつけておくことは重要である。K幼稚園の園児の場合は手洗いをする時，石鹸をつかうのは当然であるが，指間（指と指の間）までも反対側の手の指で丁寧に洗っていた。また指の先も左，右，丁寧に洗っていた（写真　1，2）。手洗いは，とてもよく習慣づけられていた。

K幼稚園での手洗い方法は，指間，指先まで丁寧に石鹸をつけて洗うことを指導していた。これはK幼稚園の特徴であると思われる。手を拭くタオルは毎日各園児の家庭で洗濯したタオルを持参させ使用していた（写真　3）。ノロウイルスのような経口感染をする感染症では，このような徹底した手

写真1　園児たちの手洗い（指と指の間）

写真2　園児たちの手洗い（指先）

洗い習慣が感染の防止に重要な役割を果たしていると考えられた。

（2）うがい

うがいは口腔内からの飛沫感染を防ぎ，口腔内の清潔を維持して，虫歯の予防にも大切である。運動後にはうがいをするように先生が指示していた。運動の後だけではなく，それ以外の時間にも，園児たちはうがいをしていた。うがいはよく実施されていた（写真　4）。

（3）歯磨き

歯磨きは昼食後，全員が時間をかけておこなっていた。食事を食べ終わると，みんなで終わりの挨拶を告げた後，先生の合図で一斉に歯磨きをしていた。歯ブラシの動かし方は上下であり，前後左右の方向ではなかった。食後すぐの歯磨きは口腔ケアに大切である。歯は生涯にわたり，食物の咀嚼のために必要であり，特に子どもには成長発達活動に対するエネルギーを確保するための大切な器官である。K幼稚園で，園児たちに正しい歯磨きの仕方を時間をかけて指導していたことは特筆すべきことである（写真　5）。

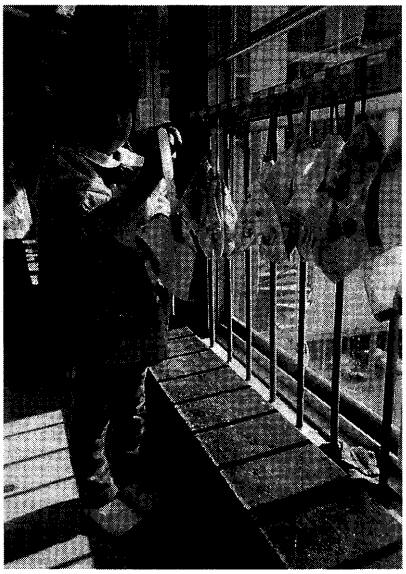

写真3　各自のタオルで拭いている

（4）食事

週2回は外部から弁当を取り寄せ（写真　6，7），週3回は家庭から弁当を持参する（写真　8，9，10）。園児たちは外部から取り寄せたお弁当に対して，強い関心を示しており，楽しみの1つになっている。配膳は園児たち自らがおこない，先生の合図で「いただきます」と言った後で，食事を開始する。先生も同じ教室で一緒に食事をする。食事中に席を離れて動きまわる園児やおしゃべりする園児はいない。皆静かによく噛んで食事をしていた。園児たちの食事時間は先生とほぼ一緒であった。先生が食事の早さのペースメーカーになっていると思われるので，先生の食事の早さは非常に重要な役割をしている。牛乳を持参する園児はそれを飲み，持参しない園児には体温ぐらいに温めた麦茶が用意され，各自，自分のコップに注いでいた。水分の補給も十分であった（写真　11，12）。先生は，

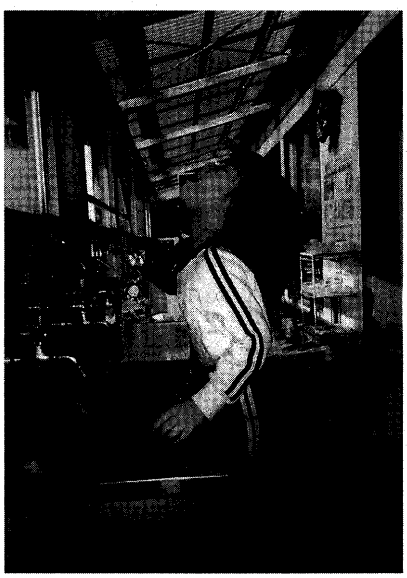

写真4　園児たちのうがい

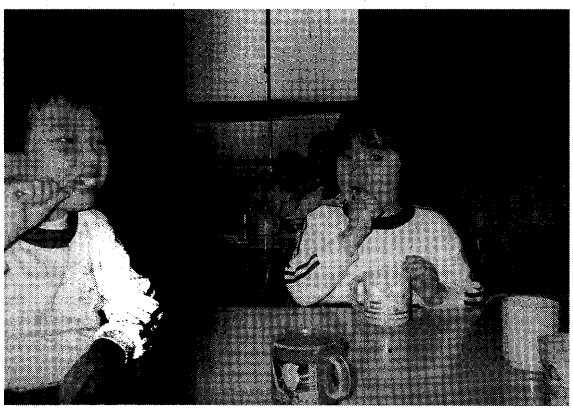

写真5　園児たちの食後の歯磨き

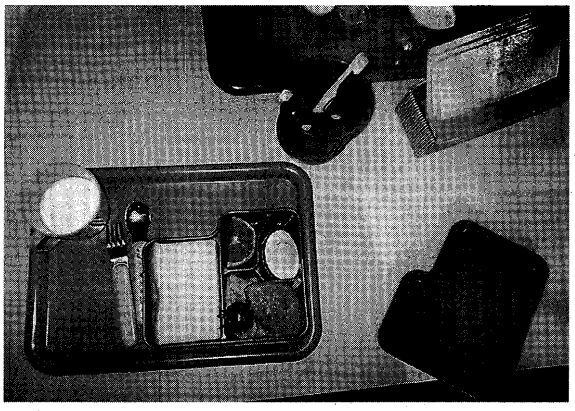

写真6　外部から取り寄せたお弁当

写真7　それを食べている園児たち

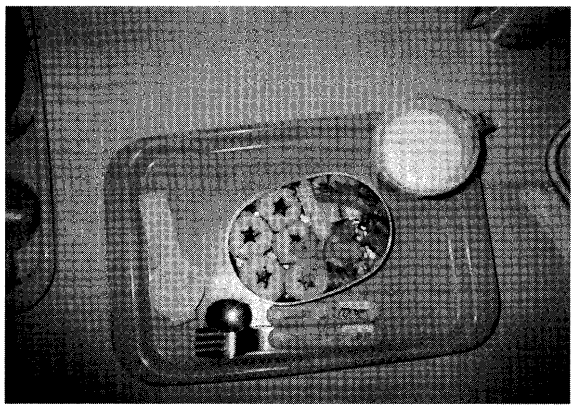

写真8　持参したお弁当（飲み物：牛乳）

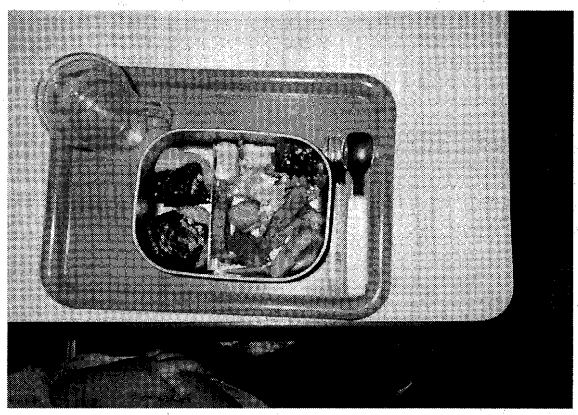

写真9　持参したお弁当（飲み物：麦茶）

写真10　持参したお弁当を食べている様子

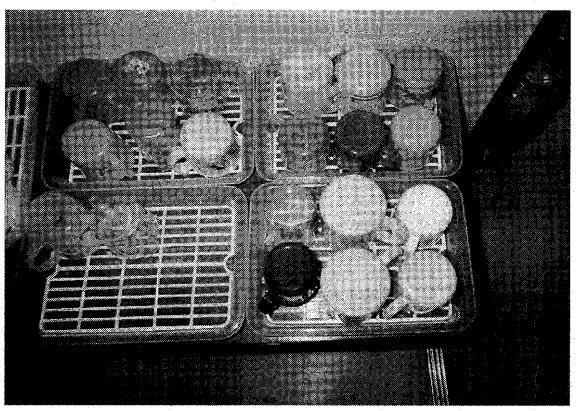

写真11　各自のコップ

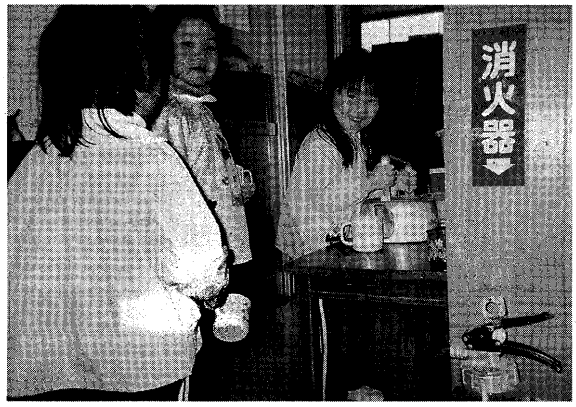

写真12　コップに麦茶を注いでいる園児たち

食事の際に「お薬を持ってきた人はいますか」と聞いて，服薬管理もしていた。

先生は取り寄せたお弁当の時は，各園児の残食状況を記録し，保護者が子どもの食事の摂取量を把握できるように，連絡ノートに記入していた。残した園児に対して先生はやさしく，「食べきれなかったの」と尋ね，食事指導もしていた。このように園児の食事については，先生と保護者と協力して進めていく体制がとられていた。食事が終了すると4歳児と5歳児は各自，自分の食器を片付け，トレーをふきんで拭いていた。3歳児は食器の片付けのみであった。先生は，食事が終わった後，窓を開けて空気を入れ替えていた。これは衛生管理の上からも，重要であると思われる。

（5）運動と遊び

運動の時間には年齢別に球技を指導していた。年齢が上がるに従って順にルールが増えて，球技内容も高度化していった。室内にはすべり台や鉄棒マットがあり，各自仲間を作って自由に運動していた。屋外には，ジャングルジム，すべり台，鉄棒，砂場があり，各自それぞれ仲間を作って遊んでいた。

運動をした後，先生の指導でうがいをしていた。また，うがいの後に水を飲んでいる園児もいた。

写真13　体育の先生による指導

4．考　察

幼児期に日常の生活習慣をつけることを始めとして，幼児が健康で遅滞なく成長・発達していくためには，まず病気に罹患しないように注意することが大切であり，そのためには衛生，食習慣の形成，運動および遊びが重要である。幼児期に食物の嗜好に偏りがみられる子どもがなくなるように教諭と保護者の連絡を密にしていたことは，成長・発達に必要な栄養摂取のためだけでなく，将来の生活習慣病の予防にも重要な役割を果たしていると考えられる。運動や遊びを通して幼児は肉体的発達だけでなく，人間関係を学び，達成感，充実感，挫折感を味わいながら，精神的にも成長していく。K幼稚園では体育の先生を外部から招き，年齢によってルールを難しくして，年齢相応の球技運動や試合をさせていた。（写真　13，14，15）ルールを決めての運動は幼児の心身の発達に重要な役割を果たしている。年齢と共に高度で複雑な動きや瞬間的な判断が要求されるようになり，成長期にある幼児に対して，このような運動は大きな意義をもっていると思われる。

写真14　球技をしている園児たち

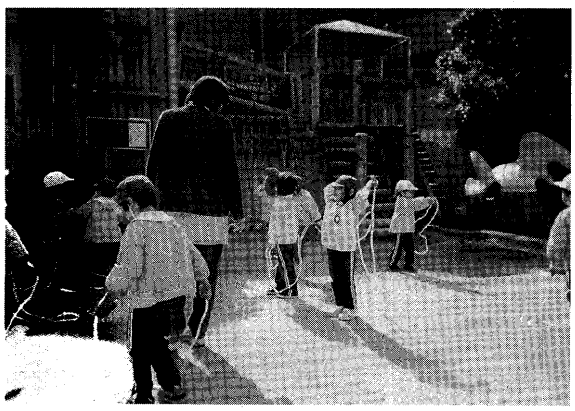

写真15　仲良く縄跳びをしている

幼児が健康を確保し成長・発達するためには生活習慣の習得が必要不可欠である。その生活習慣は義務感や強制によりおこなうものではなくて真に身についた自発的なものにならなくてはならない。それは強制とか叱咤ではなく，道理により，幼児ながらに納得し，そうすることの喜びを人間が生きていく上で感じるように指導しなくてはならない。健康で順調に成長することの喜びを感じ，それが基本で基礎になっているということを認識できるように，幼児の生活習慣の習得を援助しなければならない。先生の話，友だちとのおしゃべり，スポーツをすること等の楽しみのなかで幼稚園教育がおこなわれることが望ましい。K幼稚園では園児たちが顔を輝かせて歌をうたい，スポーツをしていた。手を洗うことは先生に言われずに，手洗いに行って石鹸をつけて指間まで洗っていた。もし強制された生活習慣であるならば，先生が見ていなければ，トイレの後でも省略するであろう。しかし園児たちは先生に促されなくても，自発的に実践していた。このことが，他の園で流行っていたノロウイルスの発症を，この園では防止できた理由の１つと考えられる。生活習慣の自発性がノロウイルス感染症の発生を防いでいることになる。

基本的生活習慣の基本は何かを検討すれば，幼児にとって健康を維持し，成長・発達を遂げて成人になることである。そのための最小必要条件は健康であることであり，そのためには衛生と食生活がきちんとしていなければならない。それは衛生面では手を洗うということであり，健康面では，栄養のバランスのとれた食事をよく噛んで食べ，食後は歯を磨くことである。自己の健康に誇りをもち，病気にならないよう幼児ながらに注意し，危険を避けるという気持ちを心のなかに育てていくことが非常に大切である。先生は園児への語りかけのなかで，みんなが元気に登園できたことを喜び，元気よく友だちと遊べることを褒めたたえている。それに聞き入っている園児たちは目を輝かせていた（写真　16）。このような先生の話が反復され，園児たちの心に沁み込んでいくと考えられる。

2004年11月から2005年２月の冬の流行期に，他の幼稚園や保育園からはノロウイルス感染症の患者が発生したが，K幼稚園からは１人も発生しなかった。このことはK幼稚園の園児は，園だけで丁寧に手洗いをしているだけでなく，家庭でもよく手洗いを実行していると考えられる。子どもの健康教育のためには衛生と食生活の習慣については自発性を尊んで，運動や遊びが成長・発達に応じて順に複雑なことができるようになったり，上手になっていくことに喜びを感じることが大変重要であると思われる。園児はボールけりで仲間と大きな歓声を上げて楽しそうに熱中していた。園児を５・６人程度のグループに分けて，そのグループ内で協力しあって，グループ対抗のゲームをしたりして，友達とかかわって人間関係を構築していくための指導も十分なされていた。園児たちが仲良くし先生を信頼している姿がそこにみられた。幼児・児童期にはこのような教育が学年相応のレベルにおいておこなわれることが生涯にわたっての健康を維持し，社会的に活躍できる基盤をつくるものと考えられる。

幼稚園教育の大きな目標の１つとして，健康で成長・発達することの喜びを感じ，それに対する努力が自発的であることが大切と思われた。

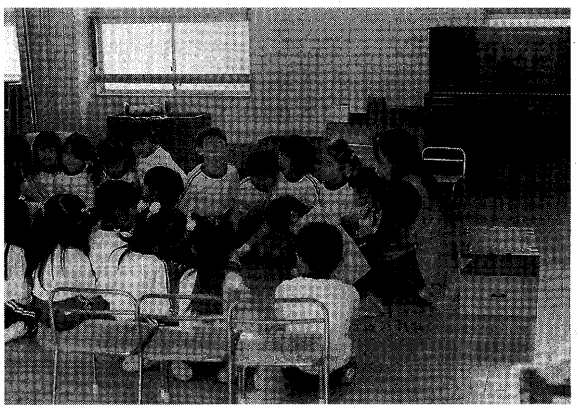

写真16　先生の話を熱心に聞いている

5．まとめ

幼児が集団とのかかわりのなかで心身の健康と成長・発達を遂げていくための必要最小の条件はK幼稚園を観察して，手洗いとうがいの習慣，歯磨き，食事，運動と遊びであることを明らかにした。このような教育環境がノロウイルス感染症の発生を防いだものと思われる。K幼稚園の教諭の方々の園児に接する態度をみていると，ここの園児の心身の発達状況を十分に考慮して対応していることがわかった。日常生活習慣を身につけることに対しても自発性を尊重して，命令とか叱咤はまったく聞かれなかった。手洗いについても洗い方は指間（指と指の間）と指先までも園児全員が丁寧に洗っていた。自発性を育てるために，遊びや運動にも注意が行き届いていた。幼児が心身共に健やかに成長・発達を遂げるための条件，すなわち基本的な生活習慣のうち，特に手洗いとうがいが，この冬に流行したノロウイルス感染症の予防に大きな成果を上げたと考えられる。

6．文　献

引用文献

1．文部省：幼稚園教育指導要領解説　フレーベル館　1999年

2．熊澤幸子：持ち味をいかせる生活習慣づくり　児童心理　No. 638（49巻4号）　金子書房　pp.102-107

3．ベネッセ未来教育センター編：第2回子育て生活基本調査報告書（幼児版）　研究所報　Vol. 32　ベネッセコーポレーション　2004年7月

4．厚生労働省ホームページ：　http://www.mhlw.go.jp/（2005年3月3日アクセス）

5．大谷信介，木下栄二他：社会調査へのアプローチ　ミネルヴァ書房　2000年

参考文献

1．ベネッセ教育研究所編：第2回幼児の生活アンケート報告書　研究所報　Vol. 22　ベネッセコーポレーション　2000年9月

2．チャイルド・リサーチ・ネット編：子育てのスタイルは発達にどう影響するのか～乳幼児1364人を7年間にわたり追跡調査・米国NICHD～　CRN国際シンポジウム2000　「21世紀の子育てを考える」の報告　ベネッセコーポレーション　2000年12月

3．平山宗宏編：日本子ども資料年鑑　2004　KTC中央出版　2004年

4．増山均編：子ども白書2004　（株）草土文化　2004年

（くまさわ　さちこ　　生活文化学科第Ⅱ部）