

幼稚園における「健康」の実際

お茶の水女子大学附属幼稚園

三才児の「健康」

守 永 英 子

三才児保育のねらいの一つとして、生活習慣をつけることの大切さが、しばしばあげられる。いうまでもなく、幼児はまだ発達の過程にあって、病気に對する抵抗力も弱く、健康に對する認識も浅いので、おとなの保護をまたねばならない面が多い。しかし一方、望ましい健康の習慣を身につけるに適した時期でもあり、また筋骨や運動機能を発達させるべき大切な時期でもある。

本来「健康」といえば、身体的な面ばかりでなく、精神的な面も含めて考えるべきであろうが、それでは幼児の生活全体にわたってしまうので、ここでは身体的なものを中心と

して、便宜上健康保持の面と増進の面とから考えてみよう。

この時期では健康を保持するためには、おとなの保護・管理を必要とする部分が非常に多い。しかし指導によって、健康の習慣をかなり身につけていくことができる。

三才児の入園当初は、新しい生活環境に入った不安さも手伝って、何かと教師の手を必要とする。教師は一人ひとりに十分心をくばって、子どもを不安定な状態におかないように気をつけなければならない。それにつけても、教師は、幼児の個人的な特徴、この場合、特に身体的な特徴、習慣的な特徴を知っておく必要がある。用便の近い子ども、ころびやすい子ども、鼻血をだしやすい子ども、手のぬげやすい子ども、疲れやすい子どもなど、またひとりで用便の始末ができるかなども前もって知っておくことは指導の助けとなる。

幼児が早く園の生活になじむためには、園

の生活が、今までの家庭生活とかけ離れたものであってはならない。習慣づけも、無理のないように少しずつ始める。先ず必要なのは手洗いと用便と室内靴、庭靴の区別。手洗いは、登園の時、遊んだあと、用便のあと、食事やおやつの前など、必要に応じて教師が声をかけ、言われたら洗おうとする気持を持たせたい。実際の場で、教師が洗ってみせたり、よく洗えない時は手伝ってあげたりして、洗い方にも、次第に関心をむけさせる。用便も、時々誘って失敗のないようにし、いきたくなったら気軽に教師につけるようにさせる。水洗便所の扱い方も実際にしてみせたり、不安なく用をたせるように、最初はついていくことも必要である。室内と庭との靴の区別もすぐにはできないので、くり返し気ながに分らせる。習慣づけは、園だけでなく、家庭にも協力を求めることが効果的である。集団生活になれるにしたがって、習慣づけるものをふやしていく。登園の時や食前食後

にうがいをさせたり、(できればガラガラうがい、ブクブクうがいの区別もさせる)二学期

になれば食後に歯をみがくことを始める。今まで周囲のおとながしてあげていたことのうちにも、子どもに自分でしようとする気持をもたせたり、子どもが自分でできるようなものもある。例えば、「鼻をかむこと」などは、最初はかもうとする気持をもたせることをねらいとし、実際は手をかさねばならぬが、三学期にもなれば、鼻を片方ずつかむといった方法の指導に変っていく。このように、おとなが世話してきたことを、だんだん子どもが自分でできるようになるといった種類の事がら——つまり、おとなの手から子どもの手へと次第に移行して行くことがら——は、新しく始めることと違って、いつ頃までにどの程度までというような線をきめることがたいへんむずかしいように思われる。清潔、食事、排便、衣服などに関した習慣づけも、このような種類のことが多い。子どもの一般的な発達の程度を念頭におきながら、実際には個々の子どもによって個人差もある中で、具体的な場面で、個人的に注意したり、励ましたり、ほめたりして望ましい方向へと

身につけさせていくことが多い。

習慣づけの中には、季節的な関係から強調したいものもある。例えば、梅雨時は、「傘なしで雨の中ではない」「室内では静かな遊びをする」。暑くなれば、「戸外では帽子をかぶる」「炎天下では長くあそばない」。寒さに向かったら「暖かい日はなるべく日光にあたる」「咳をする時は口を手でおおう」など。

また、病気やけがなどを防ぐためには、この年令では多くおとなの配慮にまたねばならないが、それでも「指やおもちゃをなめない」「道具や設備を危険のないように使う」など、年令相応に気をつけなければならぬ点がある。

このような健康のしつけには、しつける側に非常な根気がある。特に入園当初は、組全体に説明してみんなに分らせるというやり方ができにくいので、「具体的な場面で」「ひとりひとりに」「くり返し」指導する他はない。そして、個人的に注意したり、励ましたり、ほめたりしてくり返しているうちに、大部分の子どもが自然に身につけていく。集団生活になれてくれば、組全体で実行するように約束することも有効になってくるし、子どもの

相互の影響が、それを促進させる働きももつてくる。せっかくつけた習慣も、ゆるみかけることがしばしばあるが、このような時も組全体で約束をしながら、根気よくしっかり習慣を身につけさせることが大切である。そして、それがよりよく行なわれるためには、環境をととのえたり、家庭と十分連絡をとることも心しなければならぬ。

健康増進の面では、いろいろな運動や遊びを考えてみよう。筋骨や運動機能を発達させる多くの機会が、この中に渾然と含まれている。運動能力の発達や、興味の持ち方には個人差がある。この時期の子どもには、いろいろな種類の運動を自由に行なう機会を多くもたせて、その自由な活動を通して指導することが大切であると思う。

子どもの自由に遊んでいる姿を眺めてみるとおもしろい。例えば石だんで遊んでいる子どもをみよう。子どもは石段からとびおりるおもしろさを発見し、それをくり返してあそぶ。慣れてくると少し高い段からとびおりる。それが簡単にできると、もっと高い段からとんでみる。今度は、とびおりた時少し安定を失ってころびかける。そこで彼は次に、

少し前にでて（少し要求を下げて）その程度なら自分の能力が十分であることをたしかめる。そうしてくり返すうちに次第に上手になってくる。

すべり台の子どもに目をうつそう。彼は初めはふつうにすべってあそぶが、それがあまりに簡単なことになってしまうと、両手を手すりからはなしてすべったり、寝ながらすべったり、腹ばいになって足から或は頭からすべってみる。また下から逆のぼってみたりする。彼らは自由な遊びの中で、自分の能力をためしつゝ可能性をひろげていく。

池のふちで遊んでいる子どもをみよう。この池はごく浅く、ふだんは水がないので、子どもたちはよくここであそぶ。今、特に遊んでいるようすでもない二、三人の女の子がいる。よくみると、池のふちのコンクリートの上を、土のところに出ないように気をつけて歩いている。バランスがくずれると、土のところに出てしまい失敗する。子どもの考えたした運動的な遊びの一つであろう。今度は右の上をわたり歩いたり、池をとびこえて向う側に渡ったりしてあそぶ。二、三人が続けて同じ動作をする。何度も続けてくり返す。つ

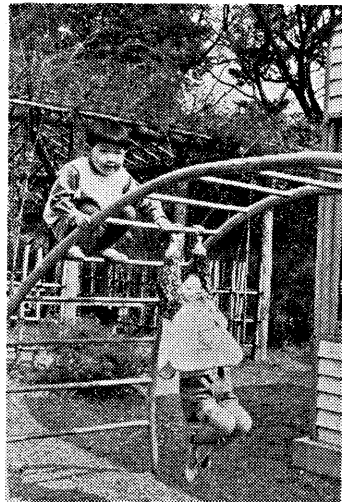


ぶらんこ

まり、まえの遊びにスピードを加えたわけがある。

こうした子どもの姿の中に、私は、子どもが本来自分の中に持っている「成長していく力」をみるような気がする。

しかし、このように豊かに展開する「自由な遊びや運動」にも、教師が配慮せねばならない点が多々ある。子どもたちは、まだ危険を避けることが十分にはできないし、運動や



たいこばし

遊びのかたよりや行きづまりもある。子どもたちには、初めに、いろいろな運動設備を紹介することが必要である。遊園地「こっこなど、遊びの中で、ぶらんこ、すべり台などのいろいろな設備を自然に紹介することが望ましいと思う。子どもが自由にためしたり、楽しんで遊んでいる時の干渉は避けねばならないが、子どもが必要とした時にいつでも助けられるように見守っていなければならぬ。教師が新しい遊びや運動に誘ったり、一しょに遊んだりすることは、遊びのおもしろさを経験させたり、自発的な遊びを育てるためにも必要である。おにごっこ、まりなげ、わらべ歌あ

そびなどいろいろな遊びを経験させたいと思
う。以前教師の助言で発展した遊びが、後
なって突然子どもの自由な遊びの中に再生し
発展して、遊びを豊かにしているということ
をしばしば経験する。

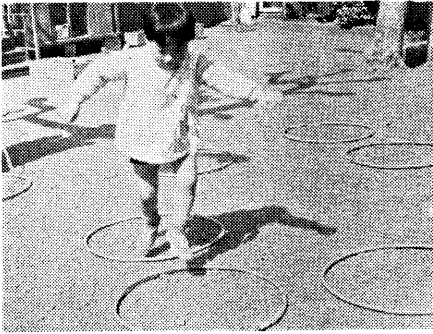
教師が誘って新しい経験をさせることは興
味を拡げるためにも必要である。以前受け持
った三才児は殆んど低鉄棒に関心を持たな
かったが、現在の組では、教師の誘いかけで興味
をもち、組の半数以上が教師の手をかりて鉄

棒にかかり、ひとりで前回転をしたがるよう
になった。そのうち二、三人は完全にひとり
で前回転し自信をつよめて得意があった。

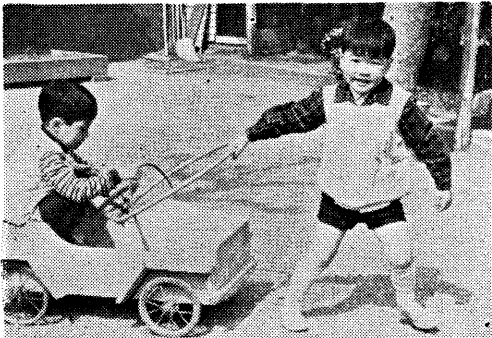
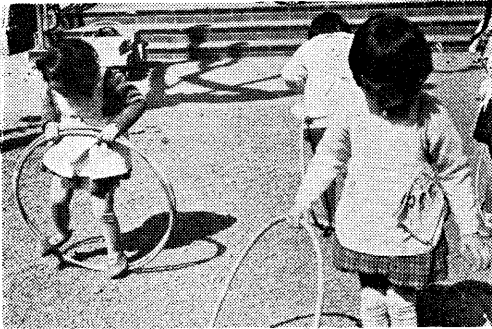
また、年長児の遊びからうける刺激も大き
い。今年4、5才児の間になわとびが流行
し、その刺激をうけてやりたがった。三才児
では、縄をまわして、やっと一度またぐよう
にとべる程度。年長児のようにリズムカルな
おもしろさは味わえない。そこで教師が縄を
まわして、教師と一しょにとぶことで、適当

なむずかしきとおもしろさを味わせた。教
師と一しょにとぶことも三才児にはかなりむ
ずかしく、一しょに跳躍して調子の合ったと
ころで縄をまわすなどの工夫がいったが、女
児のほとんどが興味をもち、男児一名と女児
の半数がとべるようになった。子どもの興味
のあるところに合わせて、発達に即した扱い
を工夫することの必要を痛感した。

子どもたちにとって新しい遊具を与えられ
ることも、運動や遊びを誘発するよい刺激と



藤の輪で遊ぶ





なる。三学期に与えた籐の輪を例にあげてみよう。四才児が籐の輪を並べて、とんで遊んでいるのに興味をもち、いれてもらったのが、輪を使って遊んだ最初の経験であった。彼らは、教師を交えてそれをくり返して遊んだ。ある時、それにもあきたのか各自勝手に輪をもって遊びはじめた。輪をもってころがしてみるもの、両手に一つずつもって、それぞれに足をかけて歩こうとするもの、輪を二つあわせ、輪に両足をのせて輪と一しょ

に横這い歩きしようとするもの、フラフープのようにしようとするもの……そして遂に輪の中に入ってつながり、電車にまで発展した。子どもが教師よりはるかに創造的であったことに敬意を払ったものであった。

もちろん、体育的な効果は、自由な遊びや運動の中だけでなく、リズム遊びや幼児体操などのように、教師の計画の中で考えられることもある。しかし個人差が大きく興味の持続時間も短かく、団体的な行動をとりにくい幼児にあっては、やはり指導の多くの機会を、自由な遊びの中に求めることになるのではないだろうか。

四才児

きっかけをとらえた指導例

村田修子

今までに受け持った何組かのことを考えてみると、それぞれいろいろの傾向があった。私が幼稚園の先生になりたての頃に受け持った組については、もっとほかの種類のこ

気をとられていたために、余り判然とはしない。けれども、とてもよい意味で扱い易かった組、そうでなかった組、たいへん印象に残るようなことをする人が多く揃っていたために、とても手がかかった組、などなど、それぞれさまざまであった。

ひとりひとりが集まって組という集団ができるわけだから、今までの経験からしても、本当に幼児はひとりひとりが違うものである、ということをも更ながら痛感する。

そこで現在の組を考えてみると、これもまた私に変わった経験をさせてくれている。

もちろん、その原因と思われるものは幾つかある。その組成が比較的複雑であることや、構成している幼児のそれぞれの性格、などによるものが、そうさせている一番主なものであると思う。参考までに組の構成を具体的にあげてみると、

37名	
男児	18名
女児	19名
二年保育	9
三年保育	9
二年保育	11
三年保育	8
ba (前からひきつづき)	4
ba (前は違う組)	5
ba (前からひきつづき)	5
ba (前は違う組)	3