

演習 保育内容

健康

— 基礎的事項の理解と指導法 —

河邊貴子

吉田伊津美 編著

内田裕子

金澤妙子

鈴木康弘 共著



建帛社
KENPAKUSHA

はじめに

生まれた時にはおよそ体重3,000g、身長50cmほどの赤ちゃんが、1年後には体重が約3倍、身長が約1.5倍に成長する。体の成長だけではない。親の庇護のもとで、眠っては泣き、泣いてはミルクを飲んでいて新生児が、1年後には自分の興味があるものに向かって手を伸ばし、歩いて向かおうとする。この驚異的な心身の成長・発達を目の当たりにすると、人間のもつ素晴らしい能力や可能性に感動すらおぼえる。

大人として、この可能性をどう支えていくべきだろうか。子どもたちが生涯にわたって健康で安全で幸福な生活を送るために、幼児期をせいっぱい生きる彼らに私たちは何をなすべきだろうか。

領域「健康」では、人間が生きていくためのベースである健康な生活の基盤をどう育てるかについて学ぶ。現代社会の状況は、子どもたちが健康で安全な生活を送るには、ふさわしいとは言えなくなってきた。だからこそ、幼稚園・保育所等の幼児教育施設が果たす役割はますます大きくなっている。子どもたちの体の発達や運動発達を理解し、子どもに必要な体験とは何かをしっかりと学んでいただきたいと思う。

2017（平成29）年改訂の幼稚園教育要領等における領域「健康」の主な改正点は、育みたい資質・能力が三つの柱に整理されたことに伴う変更と食育の強化、幼児期運動指針の策定を受け多様な動きの経験をすることの明記、安全に関し「健康」に位置付けられる形での再整理が挙げられる。

本書は、教職課程コアカリキュラムの教育内容をより具体的に示したモデルカリキュラム（保育教諭養成課程研究会、2017）に準拠した内容となっている。主に前半の第1章から第7章は「領域『健康』に関する専門的事項」、第8章から第10章は「保育内容『健康』の指導法（情報機器及び教材の活用を含む。）」を中心に構成し、モデルカリキュラムの到達目標に対応した内容とした。また各章には、主体的・対話的で深い学びとなる過程を保証する授業展開となるよう「予習の課題」と「まとめの課題」を掲載

し、専門的事項や理論を踏まえた根拠に基づく指導ができるようになることを意図した構成としている。さらに本書は、保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領の改訂（定）にも対応し、乳児の保育、1歳以上3歳未満児の保育も考慮した内容になっている。

本書を、保育者を目指す学生の教科書として、また現職保育者のリカレント教育の参考書として役立てていただければ幸いである。

2019年5月

編者 河 邊 貴 子
吉田伊津美

A. モデルカリキュラム「幼児と健康」における到達目標と本書の対応項目

(1) 幼児の健康	
〈一般目標〉	
幼児期の健康課題と健康の発達の意味を理解する。	
〈到達目標〉	本書の対応章
1) 乳幼児期の心と体、運動発達などの健康課題を説明できる。	第2・3・9章
2) 健康の定義と乳幼児期の健康の意義を説明できる。	第1章
(2) 体の諸機能の発達と生活習慣の形成	
〈一般目標〉	
幼児期の体の諸機能の発達と生活習慣の形成を理解する。	
〈到達目標〉	本書の対応章
1) 乳幼児の体の発達の特徴を説明できる。	第2章
2) 乳幼児の基本的な生活習慣の形成とその意義を説明できる。	第1・5・7章
(3) 安全な生活と病気の予防	
〈一般目標〉	
安全な生活と怪我や病気の予防を理解する。	
〈到達目標〉	本書の対応章
1) 幼児の安全教育・健康管理に関する基本的な考え方を理解している。	第4章
2) 幼児期の怪我の特徴や病気の予防について説明できる。	第4章
3) 危険に関しリスクとハザードの違いと安全管理を理解している。	第4章
(4) 幼児期の運動発達と身体活動	
〈一般目標〉	
幼児期の運動発達の特徴と意義を理解する。	
〈到達目標〉	本書の対応章
1) 乳幼児期の運動発達の特徴を説明できる。	第3章
2) 幼児期において多様な動きを獲得することの意義を理解している。	第3・6章
3) 日常生活における幼児の動きの経験やその配慮など身体活動の在り方を説明できる。	第6・9章

B. モデルカリキュラム「保育内容「健康」の指導法」における到達目標と本書の対応項目

(1) 領域「健康」のねらい及び内容	
〈一般目標〉	
幼稚園教育要領に示された幼稚園教育の基本を踏まえ、領域「健康」のねらい及び内容を理解する。	
〈到達目標〉	本書の対応章
1) 幼稚園教育要領における幼稚園教育の基本、領域「健康」のねらい及び内容並びに全体構造を理解している。	第8章
2) 領域「健康」のねらい及び内容を踏まえ、幼児が経験し身に付けていく内容と指導上の留意点を理解している。	第8章
3) 幼稚園教育における評価の考え方を理解している。	第8・10章
4) 領域「健康」において幼児が経験し身に付けていく内容の関連性及び小学校の教科等とのつながりを理解している。	第9章
(2) 領域「健康」の指導方法及び保育の構想	
〈一般目標〉	
幼児の発達や学びの過程を理解し、領域「健康」に関わる具体的な指導場面を想定した保育を構想する方法を身に付ける。	
〈到達目標〉	本書の対応章
1) 幼児の心情、認識、思考及び動き等を視野に入れた保育構想の重要性を理解している。	第1・3・5・6・8章
2) 領域「健康」の特性及び幼児の体験との関連を考慮した情報機器及び教材の活用法を理解し、保育構想に活用することができる。	第10章
3) 指導案の構造を理解し、具体的な保育を想定した指導案を作成することができる。	第5・6・7・10章
4) 模擬保育とその振り返りを通して、保育を改善する視点を身に付けている。	第8・10章
5) 領域「健康」の特性に応じた現代的課題や保育実践の動向を知り、保育構想の向上に取り組むことができる。	第1・9章

目次

第1章 健康とは何か 1

1. 健康で安全な生活とは 1
 - (1) 健康の定義 1
 - (2) 乳幼児期に大切な健康で安全な生活 2
2. 幼児期にふさわしい生活とは何か 3
 - (1) 遊びの保障 3
 - (2) 生活リズムの獲得 4
 - (3) 乳幼児の生活を巡る諸問題 5
3. 体をよく動かす子どもを育てるために 7
 - (1) 育ちの連続性の中で、乳幼児期の生活を見直す 8
 - (2) 幼稚園・保育所等における指導の問題 9
 - (3) 保育者の役割 10

第2章 子どもの身体の発育・発達 12

1. 形態的発育 12
 - (1) 身長と体重 12
 - (2) 体の比率と重心の位置 17
 - (3) 骨の形成 17
 - (4) 脊柱の湾曲 19
 - (5) 下 肢 20
 - (6) 歯の萌出 21
2. 生理的機能の発達 21
 - (1) 生理的機能の発達 21
 - (2) 排 尿 23
 - (3) 睡 眠 24
 - (4) 視機能 25

第3章 乳幼児期の運動 28

1. 0歳児から3歳未満児の運動発達と環境 28
 - (1) 0歳児から3歳未満児の運動発達の特徴 28
 - (2) 乳児期（0か月～12か月）の運動発達と環境 29

(3) 1歳～1歳11か月頃の運動発達と環境	30
(4) 2歳～2歳11か月頃の運動発達と環境	31
2. 3歳以上児の運動発達と環境	32
(1) 3歳以上児の運動発達の特徴	32
(2) 運動レパートリーという多様性	34
(3) 運動バリエーションという多様性	36
3. 運動遊びへの関わり	38
(1) 保育者の関わりと幼児期の運動能力の発達	38
(2) 運動が苦手な子どもと運動経験	39
(3) 幼児期の運動経験と社会性の発達	41
4. 幼児の運動能力の現状と運動発達に影響を及ぼす要因	44
(1) 幼児の運動能力の現状	44
(2) 幼児の運動能力の発達に影響を及ぼす要因	44

第4章 乳幼児期の安全教育とけがの予防 47

1. けが・事故の実態	47
(1) 子どもの死亡事故	47
(2) 負傷の場所	49
(3) 遊具での負傷	50
(4) 負傷の部位	52
2. けがの予防と安全管理	53
(1) リスクとハザード	53
(2) 3つのリスク	55
(3) ハザードマップの活用	56

第5章 乳幼児期の生活習慣の形成 57

1. 生活習慣形成の意義	57
2. 0歳児から3歳未満児の生活習慣の形成と環境 ——身辺自立・生活習慣形成の姿	61
(1) 排泄	61
(2) 睡眠・午睡（昼寝）・休息	62
(3) 食事	63
(4) 清潔	65
3. 行きつもとどりつする形成の過程	66

4. 3歳以上児の生活習慣の形成と環境	68
(1) 様々な場面における生活習慣の形成	68
(2) 忘れてはならないこと	72
第6章 乳幼児期の遊びと運動	74
1. 豊かな遊びと動きの体験	74
(1) 遊びとしての運動経験とは	74
(2) 遊びとしての運動経験と自己決定	76
(3) 自己決定的な経験の積み重ねと 乳幼児期に育みたい「資質・能力」	77
(4) 子どものやり方と保育者の指示	78
(5) 子どもの自己決定を促す教師の言葉がけ	79
(6) 内発的動機づけと子どもの有能感	80
(7) 応答的環境	82
2. クラス全体の活動としての運動遊びの意義	83
(1) 新しい遊びを紹介する活動, 自由遊びに出にくい活動	83
(2) 自由遊びでさらに発展させたい活動	84
(3) 遊具の出し入れや使い方を知らせる活動	84
(4) 動きの経験の偏りを補う	85
(5) それぞれの季節に経験させたい活動	87
3. 日常生活での動きの経験	87
(1) 乳幼児期の生活と動き	87
(2) 生活の中での動きを楽しむ	88
(3) 準備や片付けでの動きの経験	89
(4) 散歩の活用	89
第7章 乳幼児期の生活と食	91
1. 生活リズムと食	91
(1) 乳幼児期の食育	91
(2) 食育の目標	92
2. 乳幼児期の食の大切さと保育	95
(1) 乳児期・幼児前期に大切にしたいこと	95
(2) 3歳以上の幼児期に大切にしたいこと	96

(3) アレルギー等への対応	97
----------------	----

第8章 領域「健康」の理解と指導法 99

1. 幼児教育の基本と領域の考え方	99
(1) 幼児教育の基本	99
(2) 領域の考え方	100
(3) ねらいおよび内容	101
2. 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・保育要領の改訂（定）	101
(1) 資質・能力の3つの柱	101
(2) 幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿	102
(3) 領域「健康」の改訂点	102
3. 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・保育要領における領域「健康」	104
(1) 乳児保育の「健やかに伸び伸びと育つ」のねらいおよび内容	104
(2) 1歳以上3歳未満児の保育における領域「健康」のねらいおよび内容	108
(3) 3歳以上児の保育における領域「健康」のねらいおよび内容	110
4. 一人一人の発達の理解に基づく評価	117

第9章 領域「健康」をめぐる現代的問題 119

1. 家庭との連携と子育ての支援	119
(1) 領域「健康」における家庭との連携	119
(2) 子育ての支援	120
2. 領域「健康」と小学校学習指導要領との関連	121
(1) 幼児期の運動指導の問題点	121
(2) 運動遊びにおける小学校とのつながり	122
(3) 小学校への見通し——小学校教育との接続	123
3. 領域「健康」の指導における保育者の役割	124
(1) 保育者の役割	124
(2) 生活習慣の形成における役割——見通しをもって行動するために	125

- (3) 体を使った遊びにおける役割 125
- (4) 生活場面での体を動かす機会の確保——日常の生活の
なかの動き 126
- (5) 健康観察と安全管理 126

第10章 指導案作成から保育へ 128

- 1. 年間指導計画, 指導案の作成と保育の展開 128
 - (1) 指導案① 年間食育計画 128
 - (2) 指導案② 食育部分計画 130
 - (3) 指導案③ 部分指導計画 133
- 2. 教材研究, ICTの活用 136
 - (1) 教材研究と環境構成 136
 - (2) ICTの活用 140
- 3. 振り返りの記録と評価 142
 - (1) 指導案と振り返りの評価 142
 - (2) 記録・評価のポイント 147

付 録

- 学校教育法 (抄) 149
- 幼稚園教育要領 (抄) 149
- 保育所保育指針 (抄) 152
- 就学前の子どもに関する教育, 保育等の総合的な提供の推進
に関する法律 (抄) 156

第1章 健康とは何か



予習課題

・「健康」という言葉から、どのような姿を思い浮かべるだろう。

1. 健康で安全な生活とは

(1) 健康の定義

「あなたは健康ですか？」と聞かれたら、まず身体の健康をイメージするだろうと思う。WHO（World Health Organization；世界保健機関）憲章では「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」（日本WHO協会訳、以下同）と定義されている。つまり、健康な状態とは、身体的に疾病を抱えていないということだけではなく、肉体的にも、精神的にも、さらには社会的にみても、良好な状態を指す。

また同憲章では、健康について、「人種、宗教、政治信条や経済的・社会的条件によって差別されることなく、最高水準の健康に恵まれることは、あらゆる人々にとっての基本的人権のひとつ」とし、WHOの活動は社会的弱者である高齢者の福祉や、発展途上国あるいは不安定な国情下の女性や子どもの健康保障に向けられている。特に子どもに対して「子供の健やかな成長は、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、この成長のために

不可欠」であると述べている。

では、日本の子どもたちは健康で幸福な生活を送っているといえるだろうか。社会環境の変化の激流の中で、子どもの生活は翻弄され、途上国の子どもたちとは別の意味で、以下に挙げるような点から、子どもの「健康」は脅かされている状態にあるといえるのではないだろうか。

1つは子どもの貧困の問題である。日本は国内総生産（GDP）がいまだ世界でもトップクラスにあり、いわゆる貧困国に比べれば経済的に恵まれている。しかし近年、経済格差が進み、援助が必要な家庭が増加し、子どもの6人に1人が貧困状態にあるといわれている。ひとり親家庭の貧困率は世界的にみても高い。貧困は健康に大きな問題を引き起こす。食事の回数や質が低下することや、医療を受ける頻度も減少することがある。社会の歪みが子どもの日々の生活に大きな影響を及ぼしているのである。

また、子どもの健康保持に欠かせない身体活動の減少の問題も挙げられる。社会環境の変化により体を動かして遊ぶ場、時間、安全が保障できず、子どもたちの活動量が激減し基本的な運動能力の低下を招いている。この事態を受け文部科学省は2012（平成24）年に「幼児期運動指針」を策定し、幼稚園や保育所等で体を動かす遊びの量的、質的、時間的確保を呼びかけた。体を動かして遊ぶ機会の減少は、その後の成長において運動やスポーツに親しむ意欲や能力を阻害することにとどまらず、能動的に物事に取り組む力を弱めたり、対人関係などのコミュニケーション力を弱めたりと、子どもの心の発達に大きな影響を及ぼすとして懸念されている。

子どもの健康を守るのは大人の責任である。幼稚園、保育所、認定こども園等の幼児教育・保育施設の果たすべき役割はますます大きくなっている。保育は社会の変化にどのように対応すべきか。子どもたちの健康で安全な生活を保障するためにどうしたらよいだろうか。

（2）乳幼児期に大切な健康で安全な生活

学校教育法第23条には幼稚園教育の目標が掲げられているが、その一番目に掲げられているのが「健康、安全で幸福な生活のために必要な基本

的な習慣を養い、身体諸機能の調和的発達を図ること」である。この目標が一番に挙げられているのは、健康、安全で幸福な生活を送ることが生きていく上の基盤となる大切なことだからであろう。

では、子どもにとってどのような生活や経験が必要なのだろうか。幸福の定義は年齢によっても人によっても異なるが、「健康」で「安全」であることは誰にとっても幸福感の土台となる。とりわけ養育者への依存度が高い乳幼児において生命維持のためのケアが受けられ、能動的に行動するための安全が守られることは子どもが充実した生活を送るために最も重要な要件となる。保育所保育指針の保育の目標には「十分に養護の行き届いた環境の下に、くつろいだ雰囲気の中で子どもの様々な欲求を満たし、生命の保持及び情緒の安定を図ること」とあり、心身の一体的な健やかな成長が目指されている。生きる力の基礎としての「健康」で「安全」な生活を保障するのは、社会や身近な大人の重要な役割である。

2. 幼児期にふさわしい生活とは何か

(1) 遊びの保障

誕生から6年間の子どもの発達は著しい。特に最初一年の間に、寝ている状態からはいはい、つかまり立ち、伝い歩き、歩行へと自力で移動する能力を獲得する。これは単に身体機能が発達するだけで成し遂げられるのではなく、心の育ちとも密接に関連している。たとえば、まだ移動能力をもたない乳児も興味をもった玩具に手を伸ばすようになる。それはつかみたいという心の動きに支えられている。はいはいができるようになれば、興味をもったものに自分から近づいていく。より小さな物体をつかもうとし、手指を使うようにもなる。現代では親がスマホを使用しているのを見て、乳児でさえ画面を見せるとスワイプするような動きをする。モノや人の動きに興味・関心をもつという心の動きが体の動きを誘発し、体の動きをコントロールできるようになると、興味・関心がさらに高まる。体の機

ということが動きの中心になってくる。それから次第にだれでも追いかけるようになる。年長にもなると「追う・逃げる」ことそのものを十分に楽しむようになり、チームが勝つために「作戦」を考えるまでに遊びを楽しむようになる。保育者は一人一人の考えや感じている面白さに共感するようにする。

このように子どもが感じている遊びの面白さをよく見て捉え、それに応じて保育者は援助を行う。



まとめの課題

- ・子どもの健康な生活において大切なことは何だろう。

文献

- 1) 河鍋鶯編：保育の安全と管理，同文書院，2008
- 2) 宮前幼稚園：子どもの生活力向上調査，2008
- 3) パンパース赤ちゃん研究所調べ，2004
- 4) ベネッセ教育総合研究所：第5回幼児の生活アンケート，2016，p.29
- 5) 根岸雅美・内田雄三・深沢寿美枝他：ぎこちない子どもの動きを探る，財団法人日本教育科学研究所研究報告書23号，2002
- 6) 熊本県教育委員会：就学前教育振興・肥後っこかがやきプラン，2003
- 7) 深谷昌志：孤立化する子どもたち，NHKブックス，1985
- 8) 広島県教育委員会：平成15年度幼児教育調査報告書，2003