



健康支援課
☎973-3209

子どもの成長・発達の基礎となる 「生活」と「遊び」について



朝夕はすっかり涼しくなり、空気や空模様など、所々に秋を感じます。

お子様がいらっしゃるご家庭では、運動会が終わった頃でしょうか。今年の運動会での様子はどつでしたか？去年よりも足が速くなっていたり、お遊戯が上手になっていたり、成長を感じたことかと思えます。なかには、泣いてばかりの子もいたかもしれませんが、それでも、頑張って参加できたみんなに、一等賞をあげたいと思います。

今回は、子どもの身体の成長・心の発達の基礎となる「生活」と「遊び」についてお話しします。

規則正しい生活



下の図は、「ことばのビル」です。「ことばを話す力」は、ことばのビ

ルの最上階にあたります。そのビルの1階部分にあたるのが、「規則正しい生活」です。基盤がしっかりしていないと、ことばを教えても、なかなか定着しないことがあります。大人も、睡眠不足だったり、食事をとってないと元気がでません。集中できないとか、記憶の定着が悪くなるのを感じるでしょう。

ことばだけでなく、身体づくりのためにも、たくさん遊ぶためにも、「よく寝て、よく食べる」生活を基礎にして、1階ずつ丁寧に積み上げていきましょう。

たくさん遊ぶ



生活習慣の次に大切なのは、子どもが満足するまで、たくさん遊ぶことです。①お外でダイナミックに遊ぶことで、身体全体の筋肉や柔軟性を身に付けます。②へ一本橋こちよこちよやへお馬の親子などの、

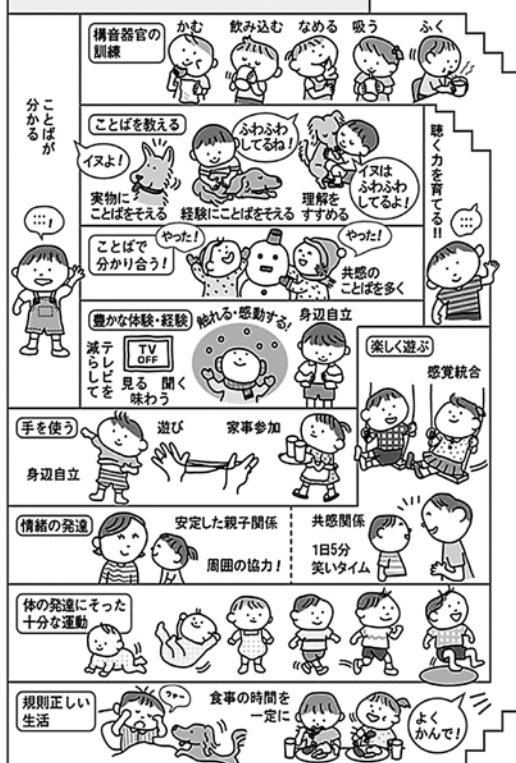
親子触れ合い遊びや、子ども同士の遊びを通して、人との関わりや情緒の発達を促します。③積み木やお絵描きなどの道具を使った手先の細やかな遊びは、発音や具体的に思考する能力に繋がります。

つまり、遊ぶことによって、自分の身体や、モノを使いこなす能力が身に付き、考える力が育ちます。そこから、ことばや、知能の発達に繋がります。

感覚を意識した遊びを

視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の他、お布団にくるまったり、ぎゅーっと抱きしめられることで得られる、心地よく圧迫される感覚や、揺らされたり力を使うことで得られるバランス感覚も、体験させてあげましょう。例えば、シーツに乗せてブランコ遊びをしたり、小麦粉など、食事の材料を力いっぱいこねて、お手伝いをしてもらうのも良いでしょう。

ことば



図：「健診とことばの相談」（中川信子著）より