新私幼だより

- 総会＆研修報告
- 次世代リーダー養成研修会 ＆ ＩＴセミナー
- 教育研究大会
- 特集『子どもの心とからだ』
- 私のあゆみ/小関 ハツ江（千代学園 みなと みやじま幼稚園）
- 健康随想（第2回）
  幼児の眼の感染症とアレルギー性結膜炎/松久充子

こどもが
まんなか
PROJECT

ただ今全国展開中

NO.161
2011 3
SPRING

第56回定時総会が平成23年2月24日（木）、ホテルアソシア静岡で122名の会員が出席して開催されました。

相田理事長の挨拶に続いて、「私立幼稚園支援顧問県議団」代表でもある来賓の浜井卓男県議会議員並びに伊藤育子県議会議員から力強いご支援の祝辞を頂きました。その後、総会は上程された平成23年度事業計画案及び予算案や認定こども園を設置する法人の加入に係る定款変更案がそれぞれ原案どおり満場一致で可決されました。さらに公益法人改革検討プロジェクトからの報告として、相田裕司リーダーから公益法人制度改革に関する報告をいただき閉会となりました。

平成23年度事業計画の概要

『幼児教育の園』として幼稚園が果たすべき役割

▼事業計画の目標

子どもは社会の宝です。その子どもたちが健やかに育つよう、すべての私立幼稚園は今こそ社会に向かって『幼児が幼稚園で生活し学ぶことの意義』を伝えていかなければなりません。そのためには、確かな保育実践の重みを社会に的確に訴えるとともに、保護者を中心に据えて世論形成の拡大を図ることが急務です。

▼平成23年度振興協会事業の基本方針

『こどもの豊かな環境キャンペーン★こどもがまんなかプロジェクト★』は、順調なスタートを切りました。しかし、この動きを中央だけに留めず、むしろ、地方から草の根運動的に発信させていく展開を考えるべきであります。そのために、子どもが豊かに育つための環境づくりを目指した諸事業を積極的に展開するとともに、県内各地区と振興協会が一致協力して、このキャンペーンを推進します。

また、公益法人制度改革については、検討プロジェクトから示された提案に沿ってなるべく早い時期に適切な形態に移行すべく、その態勢の整備が課題です。そのためには今までの振興協会の在り方やその事業内容を大きく見直すことが求められます。教職員の資質向上や園の健全経営支援事業に引き続き重点を置きつつ、同時に、その研修の場を順次公開、開放すること、会員園や地区、振興協会が持つ子育て情報やノウハウを地域に提供していく場を意識して作り出していくことが必要です。

これらの課題解決に向けて23年度事業の要点を掲げ、事業を推進して参ります。

▼各委員会の事業の要点

【1】◆公益法人制度改革への対応にあたり、会員の意見を集約するとともに、定款の改正を含む組織改編に取り組み、申請に向けての諸準備を進める。（特別委員会）

◆協会活動や地区の成果を社会に向けて発信するための場や方法について検討し提案する。

◆「こどもの豊かな環境キャンペーン」に賛同し、良好な子育て環境の構築に向けて協会が果たし得る役割について検討し具体的運動を提案する。（企画・政策委員会）

◆優秀な幼稚園教諭の安定確保をめざし、振興協会と県内外の教員養成機関との連携を一層強化する。（企画・政策委員、広報委員会）

【2】◆各研修の整理・精選を一層進めるとともに、会員研修履歴の管理を確実に行う。また同時に、一定期間（10年）を過ぎた勤続教員の研修の充実を図る。

◆免許更新制について体制整備を継続して行うとともに、一般への開放を進める。

◆保育所や小学校との連携強化に向けて、交流研修等も含めて引き続き検討する。

◆一部の研修、講座について、一般開放に向けて検討し実施する。（研修委員会）

【3】◆情報誌、通信などを通して会員相互の情報交換、理解を深めるとともに、中央の動きや今日的な課題についての情報を迅速に発信する。

◆子育て世代に向けての情報誌編集の可能性を探り、発行に向けての準備を進める。

◆ホームページコンテンツの再構築、ITを有効利用した情報伝達を一層促進し、会員の利便性向上を図るとともに、情報発信機能のさらなる充実と外部への情報提供を積極的に推進する。（広報委員会）

【4】◆会員の経営基盤となる人材確保をめざし、育成研修、勤務条件などの研究を推進する。

◆会員園におけるIT活用による健全な経営、事務の効率化・合理化を一層促し、地域に根ざした健全経営の推進のため、引き続き支援していく。

◆一部のIT活用講座を一般に開放する可能性を探り、試行する。

◆次世代を担う人材の養成にあたって適切な研修の場の企画・提供を行い、地区活動のより一層のレベルアップを図るとともに、協会活動全般に亘ってのサポート体制を強化していく。（経営委員会）

【5】◆時代を見据えた感性豊かな私立幼稚園経営を創造するため、トップマネ

ジメントを担う理事長・園長のさらなる向上をめざした研修を推進する。（経営委員会、研修委員会）

【6】◆子育てに悩む家庭を支援するため、子育て支援カウンセラー事業を一層推進する。

◆子育て支援事業を拡大し、広く地域社会の子育て環境向上に寄与する活動を推進する。

◆幼稚園制度の堅持や私立幼稚園就園奨励費補助の充実、公私幼保間の格差是正に向け、PTA連合会と連携して国、県、各市町への働きかけを強化する。

◆安全防災対策の一層の推進を図るため、園児の安全管理や施設の耐震化の促進など、幼児の安全確保のための危機管理を徹底する。

◆地区におけるアピール事業や振興活動の在り方について、各地区間の積極的な情報交換を行い、企画・政策委員会へ提案する。（地域向上委員会）

【7】◆会員幼稚園、関係団体及び協会事務局の間の効率的なITネットワークにより、引き続き伝達機能の強化と情報交換の円滑化を図る。

◆協会の法人会計について、20年度新々会計基準へ現行システムを移行させる準備作業を進める。（事務局）

理事長・設置者、園長等研修会

定時総会に引き続き、午後は「理事長・設置者、園長等研修会」が開催されました。

第一部は静岡県私学振興課幼稚園班の佐野正幸班長が「静岡県の私学振興と新年度予算」という演題で講義をしてくださいました。

佐野班長は、先ず、私立幼稚園の園児数の減少（10年間で約14.5％減）と保育所児童（3歳～5歳児）の増加（同約11.2％増）というなかで199園（約85％）が定員割れしているという私立幼稚園を取り巻く厳しい環境の説明から入りました。さらに、私立幼稚園の教育条件の維持及び向上等、私学振興に関する基本的な考え方に基づき、経常費補助金は園児一人当たり182,519円（1,832円増）を確保したこと、また、前年はマイナスとなった退職基金への助成では前年度と同額を確保できたことなどが説明されました。

ついで、平成23年度から経常費助成で新たに加算される特別配分項目について、幼稚園教諭1種免許を所有する教員の配置状況による加算や教職員資格取得支援の加算などについても説明がありました。

第二部の各委員会報告に入る前に、相田理事長から最近の情勢をお話し、会員の一層の連携を高めたいとして次のような要請がありました。

●「こどもまんなかプロジェクト」について

▼自園では、キャンペーンソングである「生まれてくれてありがとう」を毎日降園時にBGMで流すことにより、父兄にもキャンペーンが浸透してきた。各園でも活用されたい。

●幼保一体化について

▼国の動きは1月の末に、当面は幼稚園、こども園、保育所の3つの柱で進めるということが発表された後は、止まっている。しかし水面下では相当固まってきているようだ。

▼保護者の利便性を考えた制度でなく、第1の受益者である子どもが不利益を被らない制度、そして安心して生活でき、良い教育を受けられる制度を求めているが、議論されている制度設計では不十分であり、市町もそれを受けいれる準備ができていない。

▼今後、制度が固まっていく中で、一層、首長や担当課など市町との連携を強化しておいてほしい。

▼政府の提案や経済界の意見などに対して、皆さんもここはおかしいと思うところがあれば積極的に発信してほしい。

■委員会報告等

広報委員会からは教員養成機関との意見交換会報告、地震及び安全管理小委員会からは地域防災・防犯等対策協力事業費助成に関連して事例の紹介、研修委員会からは23年度の研修計画、経営委員会からは次世代リーダー養成研修会の報告などがありました。また、「遊び再発見」「私立幼稚園教育の成果を社会に伝えよう」「初任者研修検討」の3プロジェクトからはそれぞれ中間報告がありました。最後に事務局から、富士山の日の取り組み状況の報告、Eメール管理システムの利用の徹底のお願いがあり、研修会は終了しました。

次世代リーダー養成研修会

1月18日（火）、静岡市のホテルセンチュリー静岡において次世代リーダー養成研修会が25名の参加を得て行われました。

この研修会は、県内私立幼稚園の将来を担う理事長・園長・副園長・事務長・主任・教職員などを対象にして、第一線で活躍している講師から多くの示唆をいただく中で運営スキルや時代の変化に柔軟に対応していく姿勢などを学ぶとともに、仲間同士の人脈や視野を広げることを目的としています。

今回は、学校法人あけぼの学園理事長　安家周一先生を講師にお招きしました。

講演の前に、より主体的に参加していただくためのグループ討議（カンファレンス）を実施しましたが、今回は、①子ども・子育て新システム（以下新システム）、②現在、自らが抱えている課題、という二つの討議テーマを事前に参加者に伝えておき、より効率的に、より深く討議していただくことにしました。

さらにこれらを踏まえて「100年に一度の激動の時代―あなたは誰のためにどのような施設を目指そうとするのか」をテーマに講演をしていただきました。

グループからは、「新システムは、政治主導で急ぎすぎではないか、また就労支援施策ではないか」などの意見が発表されました。

これに対して先生は、「保育制度の改革や幼稚園と保育園の機能を一体化していこうという行政の流れは、6年前の中央教育審議会の答申から始まっており、拙速にでてきたわけではない」また、「戦後の高度成長時代の終焉、バブルの崩壊などを経て、産業構造や社会構造が変化して女性が働かざるを得なくなっている状況があり、国が、女性を働かせたいとして、この新システムで就労を前面に出しているわけではない」とのコメントがありました。

引き続いて次のような内容の講演がありました。

●母親が専属で子育てを担った時期は、実は高度成長期の十数年のみであり、その時期に私達がやれた幼稚園運営は歴史的に当たりまえの状況ではなかった。自分の常識を広く疑って、自分の視野を広げることが必要。とかく幼稚園業界は過去からの流れがあるので惰性に流れてしまう。

園長の中には、70歳代でも保護者のニーズをよく捉えて新しい考えの人もいる。しかし多くは親のニーズとウォンツのどちらを大事にするのかわかっていない。「お弁当づくりはうっとうしいので給食日をふやして」「新入園児のために開始時間を遅らしてでもバスのコースを変更してほしい」などは親のウォンツであり、ニーズではない。

いっぽうで、フルタイムで就労している母親が幼稚園に長時間保育を要求してきたら、そのニーズはしっかりと掬い取る必要がある。しかしその母親は同時に保育園では不要だった弁当も、あけぼのでは2日は作る必要がでてくる。このようにニーズとウォンツを間違えずに捉える必要がある。

昭和22年に決められた法律に基づく幼稚園、保育所の2つの施設は、今や制度として陳腐化した。やっと見直しの機運が高まっている。そう考えると、こども園がいいのかどうかは別として、見直しの必要性は世論に支持されている。新システムは、国家ビジョンや教育施策の欠如など不満はあるが、こんなに大きな制度改革の議論が国を中心になされているのは、私たちにとって千載一遇のチャンスだ。もし給付の一体化につながれば、各園で実施中の長時間保育にも手厚い人的な配置が可能となる。

幼稚園はまちづくりや国づくりにも寄与している。あけぼのによく遊ぶ園児や保護者をまきこんだ多様な活動などは、地域の小学校や、中学校のレベルを上げて、私達の地域に住みたいという方達が増加している。

現在の日本では、中学生から大人まで百万人のひきこもりがいるといわれる。これも乳幼児期の教育に原因がある。そう思えば、決してたやすい仕事ではないし、命をかけてやっていい仕事だろうと思う。

ITセミナー（ワード応用編）

IT小委員会主催によるITセミナー（ワード応用編）が1月31日（月）、静岡市東部勤労者福祉センター（通称：清水テルサ）のコンピュータールームを会場にして開催されました。

IT小委員会では、これまでもワードやエクセル、パワーポイント等の習得を中心に年間2回のセミナーを実施してきました。前年度の基礎編に続き、本年度は応用編シリーズとして、8月30日（月）の、第1回セミナーでは、園の説明会等の効果的なプレゼンテーションなどに活用できるパワーポイントを、さらにこの1月31日（月）の第2回セミナーでは、園児と保護者が親子で見て語り合えるような楽しい園だよりの作成を目標にしてワードを講義内容に取り上げました。

いつもの年に増して厳しい寒さの日々の続く1月の午後、園長から事務職まで幅広い参加者を得て、窓越しの絶景の富士山に見守られながら3時間の講義が始まりました。

今回は親子への魅力ある園だよりの提供ということで、豊富な経験を持つIT小委員会の山口委員の作成した架空の「コスモス幼稚園」の園だよりを教材にして、その中で使われている文字入力やイラスト、画像の挿入などの多彩なテクニックについて、講師の勝山さん（富士通エフ・オー・エム㈱）からわかりやすい説明がありました。

委員長をはじめ他の委員などのタイミングの良い適切なアドバイスもあって、研修の流れがとどまることなく終始和やかな雰囲気の中で、受講者全員が所期の目標である「園だより」を成果品とすることができ、充実した内容のセミナーとなりました。

最後に受講者の感想をいくつかご紹介します。

●初心者でもわかりやすくて講義スピードも適切だった。

●ワードは我流でやっていたが、今回あらためて学んで良かった。

●クラスだより、園だよりなどの配布物のグレードアップができると思う。

※IT小委員会主催のITセミナーを来年度も2回開催する予定です。皆さんのご参加をお待ちしています。

第25回 静岡県私立幼稚園教育研究大会《地区大会》

東部

平成23年1月21日(金)富士市のロゼシアターにおいて第25回静岡県私立幼稚園教育研究大会(東部地区)が開催されました。駿豆地区・沼津地区・富士地区・富士宮地区から584名の先生が参加され、午後12時45分より4時30分まで3地区の先生方の発表と株式会社アビリティートレーニング代表取締役木下晴弘様の講演会が行われました。

開会式では足立一教富士宮地区長の開会の言葉に続き、幼稚園賛歌の合唱、田中邦昌県協会副理事長の挨拶、富士宮副市長様の挨拶がありました。来賓として富士宮副市長、富士宮市子ども未来課参事のご紹介があり、石川美和子県協会研修副委員長の大会主旨説明後発表に移りました。

●駿豆地区

寿光幼稚園『自然とのふれあいと子どもの育ち』を研究主題とし、豊かな園生活経験、それをいかして裏山の自然であそぶ中、各学年の成長に合わせて子ども達が仲間と関わり、あそびを発展、成長していく姿を発表して頂きました。

●沼津地区

かきつばた幼稚園『保育点描～異年齢集団を育てる～』を研究主題とし、近年関わりが薄くなっている人間関係を、異年齢クラス活動「ミックスジュース」の中で、お店やさんごっこ、造形展の取り組みを通じて成長していく様子を発表して頂きました。

●富士地区

わかば幼稚園『太鼓教育が子どもたちの成長に与える影響について』を研究主題とし、太鼓の技術を習得する中でリズム感や協調性、指導や音を聞く中で集中力を養い、全人的発達を目ざした子どもたちの成長が発表されました。

以上3地区の先生方の研究発表後、沼津地区で大いに取り組まれている『おやこんぼプロジェクト』について紙芝居を使ったりしながら、取り組みを具体的に説明して下さり、テレビを消して親子、家族でいっぱい触れ合うことの良さを実感させて頂きました。

最後に木下晴弘様による『魂を揺さぶる本気教育～感動は人を動かす～』をテーマにした講演では、「人生の法則『人に与えたものは必ず自分に返ってくる』将来幸せになる目的、それは人の幸せを考え喜ばせた人が成功するのである」、『感即動』(感じて即行動する)を大切にすること等、幼稚園教諭の使命をみんなで考える良い機会となりました。

多くの感動を共有し、次期開催地区駿豆地区の山本環地区長の閉会の言葉で研究大会を終了しました。

中部

日時／平成23年2月23日(水)富士山の日
会場／静岡市東部勤労者福祉センター・清水テルサホール
参加人数 443名

静岡県私立幼稚園振興協会理事長、相田芳久様に開会の辞、静岡市市議会副議長、栗田裕之様よりご挨拶をいただき研究大会の幕が開きました。

【研究発表】

●静岡地区

発表園…大里東幼稚園

研究テーマ

『幼児が自分らしさを発揮し、友達と共に育ち合うためにはどのようにしたらよいか』

～子どもが自己発揮する姿を求めて～

自己発揮とは子どもが充足感や自信を持ちながら生き生きと活動する姿であるととらえ、子どもが自己発揮するためには教師の温かな見守りと子どもがしたい事を十分にできる環境、さらに友達との関わりによって子ども自身の土台が築かれることが必要であると考えた。その中で教師は子ども同士が共に育ち合うようにするためにどのように援助し

たらよいかとの研究報告でした。

●藤枝・島田・榛原地区

発表園…川崎幼稚園　みのり幼稚園

研究テーマ

「子どもの目の輝きを求めて『～自然を通して～

目まぐるしく発展する社会の中で幼児を取り巻く環境も同様であり、メディアを通した遊びが増え、自然の美しさ、不思議さを直接体験できる機会が減ってきている。そこで、教師自身が自然を見つめ直し、意識的に子どもにはたらきかけることを心掛け、気づきのきっかけづくりを行った。今後も自然と触れ合えるような園内の環境を整えたり、園外保育を設ける事で子どもの自然への興味、関心を育んでいきたいとの研究報告でした。

●焼津地区

発表園…小川幼稚園　すみれ台幼稚園

研究テーマ

『幼児にとって、食事とは?』～生活の連続性の中で、食育を考える～

子ども達の食生活、健康の問題が取り上げられる中、「食育」について幼稚園の役割を考察するために焼津地区13ヶ園に園での食育活動、保護者に対しては家庭における食事についてのアンケートを実施した。また、保護者と話し合う場を設ける事で共通認識を持ち、「食育」への関心を高める事ができたとの研究報告でした。

●清水地区

発表園…若竹幼稚園　船原幼稚園　東海大学付属幼稚園

研究テーマ

『子どもの経験を見取った上で、今子どもが何に興味があり楽しみを感じているのかを探り協同性に繋がる援助を考える』

子ども達が共に活動する中で「協同性」と自己発揮の関係を考察するため、小さいグループに注目し日々の保育を記録した。その結果、子どもは協同する活動を繰り返し経験することで自己発揮できるようになるのではないかと考え、そのための援助方法について今後も考えていきたいとの研究報告でした。

【記念講演】

久里千春氏(女優)

『夢を描きながら　明るく生きる』と題して、自身の仕事、結婚、子育て、夫の死などを通して「人と人との出会い」を大切にしてきた半生について話していただきました。

また、毎日心掛けている健康法なども楽しく紹介され、最後は会場内を巡りながら「扉をあけよう」を優しく美しい歌声で披露され、元気をいただける講演となりました。

西部

平成23年2月9日(水)、磐田市アミューズ豊田に於いて静岡県私立幼稚園協会主催第25回西部地区教育研究発表大会が開催されました。

午後1時半、浜松地区の松下知弘地区長による開会の辞に引き続きまして参加者全員で幼稚園賛歌を唱和。その後、相田芳久理事長より、「現在私立幼稚園がおかれている厳しい状況について職員一人ひとりが自覚すること、幼稚園教育が担っている大切な役割や園の魅力について、園長だけでなく現場の職員が保護者にむけてメッセージしていくことが大切」というご挨拶を頂きました。

西部地区を代表して研究を発表したのは以下の園です。

●遠州地区

智光幼稚園

『人と関わる気持ちを育む』

●浜松地区

海の星鷺の宮幼稚園『幼児教育におけるリトミックの効果について』

両園とも参加者がイメージしやすいよう、写真・映像を交えて園の雰囲気や研修の様子を伝えていました。

その後は曹洞宗長徳寺の住職酒井大岳先生による記念講演『金子みすゞの詩を生きる』と題してお話がありました。金子みすゞさんの詩との出会いから先生のライフワークについて触れた後、みすゞさんの詩一つ一つを紐とき、その奥深さについて語って下さいました。すべてのものにいのちがあると感じてそれを詩に織り込んでいくみすゞさんの感性のすばらしさを感じることができました。

午後4時半、遠州地区の白井祐子地区長による閉会の辞で大会は閉じられました。

年度末を控えて多忙な中、160名余の方達が参加されました。

学力低下・体力低下、心の問題に歯止めをかける生活リズムづくり

早稲田大学 教授 / 医学博士
前橋　明

1978年　米国ミズーリー大学大学院:修士(教育学)
1996年　岡山大学医学部:博士(医学)
倉敷市立短期大学教授、米国ミズーリー大学客員研究員、米国バーモント大学客員教授を経て、現在、早稲田大学人間科学学術院教授。
【社会的活動】
日本学術振興会科学研究費委員会専門委員、インターナショナルすこやかキッズ支援ネットワーク代表、日本幼児体育学会会長、日本食育学術会議会頭、日本幼少児健康教育学会副会長、日本レジャー・レクリエーション学会理事、日本体育協会指導者育成専門委員会委員、日本体育協会ジュニアスポーツ指導員部会長。
【受賞】
1992年　米国ミズーリー州カンサスシティー名誉市民賞受賞
1998年　日本保育学会研究奨励賞受賞
2002年　日本幼少児健康教育学会功労賞受賞
2008年　日本幼少児健康教育学会優秀論文賞受賞
2008年　日本保育園保健学会保育保健賞受賞

近年、日本の子どもの学力や体力の低下、心の問題の増加が社会問題となっており、園や学校、家庭、地域の連携した取り組みが求められています。

早稲田大学前橋　明研究室では、全国の子どもたちの育ちを支援すべく、まずは、子どもたちの生活調査や体力・運動能力テストを実施し、あわせて行政や保育・教育団体と連携して、子どもたちの抱える心とからだの問題の改善策を模索しています。そして、問題点の分析と考察から、今後に向けた改善策を全国の先生方や保護者の皆さんに提案しています。

さて、本稿では、子どもたちの生活をみて、私が気にかかることを、3つ、ご紹介させていただきながら、話を進めてみたいと思います。

近年の子どもたちが抱える3つの問題

❶睡眠リズムの乱れ

第一に、今の子どもたちは、夜型の生活に巻き込まれている点が気になります。幼い子どもたちが親に連れられて、ファミリーレストランや居酒屋、コンビニ、カラオケボックス等へ、深夜に出入りしている光景をよく見かけるようにもなりました。また、大人の健康づくりのために、小学校や中学校の体育館が夜に開放されていますが、そこへ、幼子を連れた状態で夜9時～10時くらいまで、親たちが運動や交流を楽しむようにもなってきました。子どもの方は、お父さんやお母さんがスポーツを終えるのを待ってから、夕食をとるというケースが非常に多くなってきました。子どもたちが夜型の生活に入り込んで、不健康になっている状況が、また、親が子どもの健康的な生活のあり方を知らない、子どもの生活リズムに合わせてやれないという知識のなさや意識の低さも、今、クローズアップされてきています。

よふかしおに

生活実態調査でも、幼児でありながら、午後10時を過ぎて就寝する子が、1998（平成10）年には、国の調査で40％（厚生省報告）いることがわかりました。早稲田大学前橋研究室の調査においても、2005（平成17）年には50％を超えた地域がみつかりました。それは、高知県の土佐山田町や沖縄県の石垣市の子どもたちでした。そして、2006（平成18）年には、自然豊かな高知県の仁淀川町の幼児までも50％を超える子どもたちが午後10時を過ぎての就寝をしていました。その後、2007（平成19）年には、なんと68.5％の地域が確認されました。それは、沖縄県の那覇市の幼児でした。ちなみに、西の大都会の大阪市は、それらに続いて、49.6％もいました。これでは、学力や体力も良い形で育っていくとは思えません。

ところで、2010（平成22）年、文部科学省は、わが国の中学生の学力テスト結果を、県別に発表しました。夜10時以降まで起きている幼児の多い順に、成績の悪さが合致していました。沖縄県・高知県、大阪府の順でした。つまり、小さい頃より、睡眠に問題を生じている子どもは、中学校期に入ると、勉強で良い効果が期待できないということでしょう。睡眠は、脳を守ることですから。それくらい、乳幼児期の睡眠は大切なのです。

また、昭和30年代の幼少児は、午後8時頃には床につくようにしつけられていました。それは、幼児期だけでなく、小学校の中学年ぐらいまでの目安だったように思います。「夜8時を過ぎたら、大人の時間」という言葉がよく聞かれていました。ここで考えなければならないことは、その当時の子どもたちの通う園や学校の保育や教育の始まる時刻は、今も変わっていないということです。つまり、朝の開始時刻は変わっていないのに、寝る時刻が以前より2時間ほど深夜に向かってずれている子

どもたちが増えているということです。そうなると、短時間睡眠になるか、睡眠を確保しようと遅起きとなり、朝のゆとり時間がなくなってくるわけです。

したがって、朝食を充実したものにできなかったり、欠食したりするようになります。これが、気になることの2つ目です。

❷摂食リズムの乱れ

朝食を抜くと、イライラする、幼児であれば積み木を放り投げたり、おもちゃを雑に扱ったり、友だちを後ろから、突然、叩いたりする行動が目立ってきます。今日、朝食を毎日食べている保育園児はほぼ8割、幼稚園児は9割で、約1～2割の子が、毎日、朝ごはんを食べていないか、不定期摂取ということです。

あさごはんまん

私たち大人は、朝・昼・晩と3食を食べて生活を支えているわけですが、幼児はグーンと成長していくのです。子どもが成長するためには、3食では足りません。しかも、胃は小さいし、腸の働きも弱いので、一度に多くを取りこめないのです。だから、その不足分をおやつで補う必要があります。おやつも食事の一部と考えてほしいのです。つまり、1日4食～5食が必要なのです。それなのに、メインの1食を抜いている幼児がこれだけいるのは心配です。小学校でも、毎朝、食べて登校してきている児童は、約8割です。

さらに、もっと問題と感じることがあります。それは、例えば、全国調査で6歳の男の子で85％の子が朝食を食べていました。であれば、うんちも85％程度の子どもはしていると思ったのですが、毎朝、排便があるのは、たった21％だったのです。人間は何か食べると、消化の良い物で、7時間ほどでうんちになります。じっくり消化していくと24時間前後はかかります。夜に10時間ほど寝るとするならば、消化のよい食物の残りかすは、翌朝には、もう大腸に着いています。そして、朝、胃は空っぽです。その空っぽの胃に、朝の食べ物が入ると、胃は脳に食べ物が入ったことを伝えます。すると、今までに消化吸収された残りかすを出すために、腸が運動を始め、食物を押し出そうとします。その時に、腸内に満ちるだけの残りかすがある方が良くて、大腸に刺激が伝わると、じわじわと押し出すわけです。満ちるだけの残りかすをためようと思うと、お菓子とジュースだけでは、腸内に満ちるだけの残りかすによる重さと体積がつくれません。内容の良い物を食べないと、うんちに結びつかないのです。食の評価として、私が注目しているのは、朝の排便があったかどうかということです。

みそしるちゃん

今は、排便を家で済ませから、朝をスタートさせることもできなくなって、体調もスカーッとしないままの登園・登校になっている子どもが多いわけです。これでは、午前中の活動力が低下しても不思議ではありません。動きが減ると、運動量が少なくなり、体力も高まりません。

❸運動不足

さて、気になることの3つ目は、子どもたちの生活の中で、運動量が激減してきていることです。例えば、5歳児ですが、昭和60～62年は午前9時から午後4時までの間に、だいたい1万2千歩ぐらいは動いていましたが、平成3年～5年になると、7千～8千歩に減ってきました。そして、平成10年以降になると、だいたい5千歩台に突入し、昭和時代の半分ほどの運動量に激減してきました。要は、睡眠不足や朝食の欠食で動けなくなっているのです。

休養・栄養・運動の問題発生と自律神経

夜型生活の中で、子どもたちの睡眠リズムを乱していくと、子どもたちは、食が進まなくなり、欠食や排便のなさを生じていきます。その結果、午前中の活動力が低下し、動けなくなります。つまり、体力低下を生じてくるわけです。

それだけではありません。睡眠の乱れや欠食、運動不足になると、オートマチックに身体を守ってくれる脳や自律神経の働きがうまく機能しなくなり、自律神経によってコントロールされている体温調節がうまくできなくなっていきます。

結局、子どもたちの睡眠リズムが乱れると、摂食のリズムが崩れて朝食の欠食・排便のなさへとつながっていきます。その結果、朝から「ねむけ」や「だるさ」を訴えて午前中の活動力が低下し、自律神経の働きが弱まって、昼夜の体温リズムが乱れてきます。そこで、体温調節のできない「高体温」や「低体温」の子どもがみられるようにもなってくるのです。

はやねちゃん

生活リズムの改善には、「早寝・早起き」が基本となります。今日、約4割を超える幼児の就寝が午後10時を過ぎているわが国の現状は、国家的な危機です。ぜひ、子どもの睡眠というものを、幼少児期から大切に考える大人たちが必要です。

夜型化した子どもの起床や朝食開始の時刻の遅れを防止する具体策は、まずは、就寝時刻を現状よりも1時間早めることです。これによって、充実した毎日の生活を体験させるために必須の条件である「朝食の摂取」と「朝の排便」が可能となり、登園・登校後の生活の中で、子どもたちは情緒の安定と対人関係の充実をより一層図っていくことができるようになるでしょう。

はやおきくん

つまり、子どもたちの生活リズム上の問題点を改善するには、「就寝時刻を早めること」ですが、そのためには、「子どもたちの生活の中に、太陽の下での戸外運動を積極的に取り入れること」、とくに、「午後の戸外あそび時間を増やして運動量を増加させ、心地よい疲れを誘発させること」、「調理時間の短縮や買い物の効率化などを工夫し、夕食の遅れを少しでも早めること」、そして、「テレビ・ビデオ視聴時間を努めて短くして、だらだらと遅くまでテレビやビデオを見せないこと」等が有効と考えます。ただし、メディア利用の仕方の工夫に力を入れるだけでは、根本的な解決にはなりません。つまり、幼少年期より、「テレビやビデオ、ゲーム等のおもしろさ」に負けない「人と関わる運動あそびやスポーツの楽しさ」を、子どもたちにしっかり味わわせていかねばなりません。

子どもの場合、学力や体力に関する問題解決のカギは、①毎日の食事と、②運動量、③交流体験にあると考えますので、まずは、朝食を食べさせて、人と関わる日中のあそびや運動体験をしっかりもたせたいものです。それが、子どもたちの心の中に残る感動体験となるように、指導上の工夫と努力が求められます。

【文　献】
1）前橋　明：輝く子どもの未来づくり―健康と生活を考える、明研図書、2008.
2）松尾瑞穂・前橋　明：沖縄県における幼児の健康福祉に関する研究、運動・健康教育研究16（1）、pp.21-49、2008

COMMUNITY
コミュニティ

社会人になって

若竹幼稚園
大田 美由紀

社会人として働き始め、早くも1年が経とうとしています。私にとって、この1年間は、短くもあり長くもある、とても濃い日々となりました。

4月、新入園児と共に、夢だった幼稚園教諭としての私の生活がスタートしました。3歳児のクラス担任となった私は、毎朝泣いて登園してくる園児と、たたかいの日々を送っていました。どうやったら泣きやんでくれるのか、どうしてお部屋に入ることを嫌がるのか、わからないことが多く、毎日悩んでいました。そんな時、私のクラスでは泣いて登園してくる子が増えてしまいました。保育内容が安定していなかったため、子ども達が安心して幼稚園に来ることが出来なくなってしまったのだと、反省しました。しっかりと声掛けすることもできず、笑顔にならなければと思えば思うほど上手く笑えなくなり、簡単なことも出来ない自分が情けなくて悔しくて、やりきれない思いがいっぱいでした。そんな状態だった私に、優しく、時に厳しく声を掛けて下さった先生方、同じ保育の道に進んだ友達、支えてくれた家族にはとても感謝しています。そうやって、周りの人の支えがあったからこそ、乗り越えられたのだと思っています。

幼稚園の先生は、私の想像していたものよりも忙しく、大変です。その反面、楽しいことは子どもと一緒だともっと楽しくなって、充実した日々を送ることが出来ています。実習の時はクラスの先生がいて、補助をさせてもらっていましたが、今は1人で21人の子どもを担任として、保育しなくてはなりません。一人ひとりの成長を考えた援助の仕方や環境設定など、まだまだとても一人前とは言えませんが、少しでもよくなるように日々が勉強なのだと感じています。先輩の先生方の保育を見たり、研修で学んだことを吸収して、自分の保育がより幅のあるものとなるように、これからも頑張っていきたいと思います。

理想の保育者をめざして

入出しらゆり幼稚園
小林 沙緒里

私は小さい頃から幼稚園の先生になることが夢でした。私自身が年長の時にお世話になった先生との出会いが、この職に就きたいと思った大きな要因です。当時その先生は、とても元気で子どもと遊ぶ時間を大切にする方でした。私は子どもが大好きで、自分の将来を考えていく上で、その先生が大きな目標になりました。

4月より年中組の担任になり、先生になれたという嬉しさ、園児の成長に関わるという責任の重さを感じながら過ごした1年でした。性格や個性の違う子ども一人ひとりに対し、どのように声をかけ、関わっていけば、心身が成長してくれるかなど、私自身手探りで過ごしてきました。

4月には、私の「○○ちゃん、おはよー」というあいさつに返事ができなかった子がいました。その子にたくさん話しかけ、「一緒にお山で遊ぼう」「砂場に行こうか?」と遊びに誘っても断られていました。しかし、目が合ったら微笑みかけたり、ちょっとした子どもの変化を見つけて接していくなどして、子どもと多く関わることで信頼関係を結び、今では一緒に楽しく遊べるようになりました。実際に現場で働くには「子どもが好き!!」というだけではダメで、子どもと十分なコミュニケーションやスキンシップをはかり「子どもに好かれる」ということが大切だと実感しました。

また運動会やお遊戯会(しらゆり『ゆめの会』)などの様々な行事では、子どもたちが友だちと一緒に楽しみながら一致団結し、成功させようと努力する姿や、行事を通して新たな友だち関係を築く姿を見ることが出来ました。子どもの成長は、私が考えているよりも早く、いつも驚かされています。そんな子どもの成長を間近で見ることができ、保育者としてのやりがいを感じています。

まだ私は保育の仕事に就いて1年目なので、分からないことや、失敗することもあります。その度に先輩の先生から指導を受けて、より良い保育者を目指したいです。来年度は担当する学年が変わるかもしれませんが、この子どもたちと貴重な時を過ごして学んだ多くのことを活かしていきたいと思っています。そして、自分が理想としている保育者に近づけるよう、これからも努力し子どもと一緒に成長していきたいと思います。

COMMUNITY
コミュニティ

5年間を振り返って

富士中央幼稚園
石切山 真美

幼い頃からの夢だった幼稚園教諭になり、5年が経とうとしています。私が幼稚園教諭になったのは、子どもが大好きなのはもちろんですが、自分が幼稚園の時に憧れていた先生がいて、その先生にようになりたいという思いがずっと続いていたからです。

しかし、2年目までの私は自分の事で精一杯。日々の保育をこなしていくことばかりに気をとられ、子ども達の声や気付きに反応してあげることができませんでした。理想と現実の姿に大きな差を感じ、心が苦しくなることもありました。

そんな中、私の気持ちが変わるきっかけになったのが先輩の先生方からの助言や励ましの言葉です。「まずは、自分が楽しまなくては、子どもには伝わらないよ」「失敗が多ければ、その分学ぶ事も多いんだよ」等、温かく見守り、支えて下さいました。

そうして子ども達と毎日を過ごしていくうちに、ありのままの自分を出し、子どもの思いに耳を傾けたり、目の前にいる子どもが何を感じているのかを考えることが少しずつですが、できるようになってきました。

私は今、年長クラスの担任をしています。共に笑い声をあげ、思いきり遊んだり、時には真剣に子どもに思いを伝えながら涙したり…毎日色々な出来事があります。

子ども達には沢山の経験を通し、感受性豊かに育ってほしいと願い、一人ひとりと向き合ってきました。子ども達が卒園を迎える時、「幼稚園楽しかった！」と心から思えるように、そして小学校への夢を膨らませながら旅立って行く事を願い、一日一日を大切に過ごしていきます。

三年目の今

常盤学園西町幼稚園
山崎 桃子

幼稚園の先生になって3年目。子ども達の笑顔に囲まれ、毎日が楽しいです。そして今、自信を持って言えることがあります。私は、この仕事が大好きです！

年中組の担任をやらせて頂き、子ども達の成長を身近で感じながら日々過ごしています。

夏、みんなで虫探しに夢中になりました。カブトムシの幼虫を毎日観察。図鑑を片手に成長過程を調べたり、変化していくカブトムシの発見を見たり。さなぎが成虫になった日にはみんなで大騒ぎでした。「生まれた！女の子だよ！」「何で女の子？」「女の子には角が無いのさ」そう教えてくれるのは、お友達に虫博士と呼ばれるRくん。翌日にはカブトムシの男の子も生まれ、「角かっこいいよね」と大喜びでした。2匹が交尾する姿を見ると、「ちゅっちゅっしてる～」と大笑い。毎日毎日虫カゴに顔をくっつけて、観察を楽しみました。ある日、土を向いて倒れているカブトムシを見つけ、死を知りました。大好きなカブトムシが動かなくなっているのを目の前に、悲しい気持ちになりました。「お墓作ってあげよう」そう言い出したのも子ども達でした。

カブトムシだけでなく、セミの幼虫を発見し、土の穴から出てくる所を「がんばれー」と応援したり、プランターの下を探し、ダンゴムシやハサミムシ、カタツムリに出会ったり、土を掘って蛾の幼虫に出会ったり、いつの間にか虫達と仲良しになっていました。分からない虫を見つけると「虫の本ー本ー」と図鑑を開いたり、「虫博士ーこれ何？」とお友達に聞いたりしました。クラスみんなで共通の興味を持ったことや、疑問を持った時に自分達で解決しようとしたこと、虫が生まれた喜びや死んでしまった悲しみを知ったことなど、虫探しを通して、子ども達の成長を嬉しく思います。

3年を振り返ると、先輩の目を気にしたり、不安ばかりで自分の保育に自信が持てず泣いたこともありました。また、保護者との関わりに悩んだこともありました。それでも前を見て頑張れているのは、子ども達の笑顔と、私の話を聞いてくれる園長先生、先輩方が周りにいてくださるからです。楽しいことばかりではないからこそ、壁にぶつかった時に私自身が一歩一歩成長し続けられると思います。そして何より、子ども達に囲まれ、子ども達と笑ったり泣いたり怒ったりする毎日は、私にとってかけがえのない時間だと思います。

特集

食べるの だ〜いすき！

――絵本で楽しく食育を

絵本で食育！

長い間、「知育・徳育・体育」が教育の基本といわれてきた日本。平成十七年に食育基本法が施行され、そこに「食育」が新たに加わりました。最近では、保育の中に食育をとり入れている園も多いでしょう。ですが、「保育の中でどのように食育をとりあげてよいのかわからない」、という声もまだまだ聞かれます。

『たべるのだいすき！ 食育えほん』（チャイルド本社刊）は、一冊ごとにひとつの食べ物をとりあげた、楽しい「お話絵本」になっています。いつもの絵本の時間に読めば、子どもたちの食べ物への関心を高め、「食べたい！」という気持ちを引き出すきっかけになります。

楽しいお話で

『たべるのだいすき！ 食育えほん』では、毎月かわいいキャラクターが登場し、食べ物について紹介してくれます。イラストを中心とした、お話絵本形式ですので、幼児にもわかりやすく、楽しく食べ物の知識が身につきます。また、写真もふんだんに使用し、食べ物の特徴などを実際に目の前にあるように、見ることもできます。

4月配本
「いちご」

旬を大切に！

最近では季節を問わず、さまざまな食べ物が手に入ります。それによって、私たちは食べ物の「旬」を感じることが少なくなりました。「旬」はその食材が一番おいしく、栄養価も高いときです。『たべるの だいすき！ 食育えほん』では、旬を大切に、その月にぴったりの食べ物ををとりあげます。また、「うなぎ」「さつまいも」など、行事とも関わりの深い食べ物もラインアップされておりますので、園での行事の前に読み聞かせをすれば、子どもたちの期待もよりいっそう高まることでしょう。

たべるの だいすき！
食育えほん

21㎝× 25㎝・28ページ
ハードカバー
各月／定価600円（本体571円）

※2011年4月より毎月刊行
チャイルド本社刊

◆ 配本予定表 ◆

4月	いちご	10月	さつまいも
5月	そらまめ	11月	かき
6月	トマト	12月	チーズ
7月	うなぎ	1月	おすし
8月	アイスクリーム	2月	とうふと なっとう
9月	ごはん	3月	はちみつ

推薦します

生きる意欲が湧く絵本

身近な食べものを題材にした『たべるのだいすき！ 食育えほん』では、お話を楽しみながら、図鑑を見るような興味と、料理の本を開いたときのワクワク気分、クイズを解く喜びなど、子どもの食への興味や関心をさまざまな角度から刺激します。食べることが当たり前になり過ぎて見過ごされがちな食べ物の育ち、そこに関わる人々の暮らしや知恵、おいしさや栄養について、考える機会となることでしょう。

食べることで身体がつくられ、生きる意欲が湧いてきます。絵本を見終わった後は、食べたい気持ちがふくらみますね。

東京家政大学講師
学術博士
内野美恵先生

今、この時を大切に

美波幼稚園 父母の会会長
村木 宏子

転勤族の我が家は、息子が年少の冬休みに3度目の引っ越しで浜松に来ました。私の不安もどこ吹く風で、息子はすぐに園生活に慣れ、友達を作り楽しんでいました。

息子が年中に進級した新学期、知り合いもほとんどいない私だったので、〝転勤族家庭は自らコミュニティーに参加しないと置いていかれる〟ような気がして、この機会に役員を引き受けることを決心しました。夏まつり、運動会、バザーなど様々な役員活動の中で我が子だけではない、いろいろな笑顔に出会うことができ、私にもママ仲間が一人二人と増え、予想以上に実りのある一年でした。

そして今年度、まさかの会長就任の話が・・。重責ゆえ、悩みましたが、常日頃から子どもには「頑張って!」と、言っている私なので「今、この時を大切に頑張ろう!」と、子どもに負けないように一念発起しました。4月、年長に進級した息子と一緒に年少に妹も入園し、新役員活動がスタートしました。いくつかの委員会活動始動と共に夏まつりに向けての模擬店準備も始まりました。前年度の資料や反省を踏まえ、会議も数回重ね、役員の新しいアイディアも盛り込まれ、当日は天候にも恵まれ盆踊りやゲーム、模擬店と大盛況でした。多くの園児から「楽しかったよ」「ありがとう!」と、声を掛けてもらった時、喜びと共に〝ブッ〟と力が抜けたような気がしました。また、子どもたちは模擬店などを運営している父母の姿をしっかり見てるんだなっと改めて感じました。支えてくれる役員の仲間たち、子どもたちの笑顔に感謝です。

2人の子どもが在園しているこの時期に1番近くで私も園生活をおくることができ、とてもうれしく思います。「今、この時の大切さ」を親として実感しています。今後も頼りになる仲間と共に園行事のサポートや父母会独自の行事に楽しみながら頑張っていきたいと思います。

運命は、出会いまで

めぐみ幼稚園 父母の会会長
中村 克海

子ども達がすくすくと成長するにつれ、めぐみ幼稚園の「父母の会」を含む幾つかの非営利組織より役員のお話をいただく様になり始めました。お引き受けした当時は全く過去の経緯を知らない組織の運営はとても荷が重く感じ、圧倒されるばかりでした。しかし、与えられた場で自分なりにできることに集中することで、一歩ずつではありますが前進できることを実感できる様になって参りました。

「せっかく機会を頂戴したのだから、とにかくできるだけやってみよう」私がそう思える様になったのは、オーストリア帝国出身の思想家、ルドルフ・シュタイナー(1861-1925)の「運命は出会いまで」という言葉に出会ったからかもしれません。幼児教育についても深い関心を抱いたといわれるシュタイナー。正直、彼の思想についてはまだまだ勉強不足ですが、この言葉は公私において〈どの活動に力を入れ、どこの力を抜いて効率化すべきか?〉と思い倦んでいた私にとっては新鮮な驚きでした。

園や父母の会など、或る場所で偶然出会うことになった方々。その出会いはある意味、運命だとしても、その出会いをいかに昇華できるのか?についてはすべて自分の努力次第である、という意味だと捉えています。

もちろん、すべての活動を完璧にこなすことなど到底できません。しかし自分に対して一定のレベルの合格点が出せる様にまずは尽力してみることで、数多くの新たな出会いにも恵まれ、園の活動を通じて得た学びや気づきが仕事や家庭にも活きてくる様にも感じられます。

通常、幼稚園の役員会は単年度で運営されるため、〈やらされている〉という気持ちに囚われてしまえば、前年を踏襲するだけで1年があっという間に過ぎていきます。今後も〈せっかくここでこうして出会えたのですから〉という「運命は出会いまで」の精神で、ご参加いただくお一人お一人の強みを最大限に活かしつつ、大切なこの1年を笑顔溢れるものにしていければと考えております。

母に導かれ この道五十年

千代学園
みなと　みやじま幼稚園
園長　小関 ハツ江

私の幼稚園時代、義母はT園の教諭（せんせい）でした。その園の創立から27年間奉職していた。

昭和19年、私はその園に在園していた。当時の女児は木製の刀や鉄砲で戦いごっこをしていた。歌は大好きだったが、戦争賛美の歌詞だった。空襲警報が鳴ると、防災頭巾を被って家の防空壕に入っていたりした。T園は翌年から4年間休園した。

今思うにそんな時代が忌しかったのか、大人になって幼稚園の教諭（せんせい）になっていた。小学校の35周年記念に楽団が来校して演奏会が行なわれた。その中で1曲独唱させていただいたことや、運動会で上級生のダンスに私だけが赤いワンピースを着て太陽になり、円陣の中心で踊ったりした。踊ることも大好きだった。

中学生の時、生徒会副会長として初心発表をした際、「私は焼津が好きだから、焼津に居て焼津で人のために働きたい」と言ったことを覚えている。密かに「幼稚園の先生になる！」と決めていた。

幼稚園の教諭（せんせい）になった時、母は次にA園の創立より7年間奉職した後、小関家の財産を寄附行為して、昭和30年自分の園を創立した。

私が卒園したT園の教諭（せんせい）になって夢中で働いていた時、義父母から結婚の依頼があった。懇願され、縁あって小関家の一人息子の妻になった。二人の生活は発電所の社宅住いから始まった。2年目、夫は感電事故にあい九死に一生を得た。1年間の休職を終え職場に復帰する時、父母の希望と理事や評議員、親たちの勧めもあり、私は家に居て園の仕事をするようになった。担任になり、主任になり、家事一切をし、多忙であった。

時代は車社会になり、園の近所からも通園バスで遠方の園に行く子が増え、園児が減少していった。親たちからも車での送迎を望まれ、ひとまず中古車のワンボックスカーを購入してもらい、自らハンドルを握った。翌年は希望者が続出したためマイクロバスを購入し、運転士もガイドも採用した。園児が増加したので設置基準にするため自宅の敷地も運動場にしたり、以後3回も園舎を増築した。

我子の世話と母の傍に居て事務、雑務をこなして、夜は12時まで動いていた。それでも若さと楽しさがあったから疲れは知らなかった。二男一女の成長も嬉しかったし、園と自宅は地続きであったから、十分手はかけられなかったが目はかけていた。自分も意欲があり、保母資格や調理師の資格を取得した。私が車の免許をとった頃は女性はいなく、男性の中での取得だったが―。

世の中は急激に変化していった。東洋一の焼津港は、南の地域に移るという計画が出てから水産関係の人たちが移転し始めた。周囲の人たちは南の方へ出来た水産加工団地の方角に移転していった。また、西の方向の郊外に転居したりで、園児の減少となった。母も夫も西方の郊外に分園を設立していく意向を理事会等にかけ、2年がかりで「みやじま幼稚園」を設立した。昭和42年であった。その地は私にとっても縁があり、実父の実家の土地の隣地であった。（現在その地に小関家は移転している）

母は昭和60年4月、勲五等瑞宝章を天皇陛下から賜り、私も母に同行した。その後、地元役員様たちが祝賀会を挙げてくださった。私も母を尊敬し、お体を気づかっていた。父は既に入院を繰り返し3月に逝去したが、それ以前の1年間は毎晩7時に病院に行き泊まっていた。父は私以外の人は寄せつけなかったからだ。いろいろなことが重なり、多忙で相変わらず睡眠時間は6時間であった。

みやじま幼稚園は建設したものの十数年間園児があまり増えなかった。母は市内バスで通勤していたが、私は車で園児を送迎し、母の足にもなった。西焼津駅が出来、周辺に人口が増えた。昭和57年、夫が会社を退職し理事長となり、通園バスを運転し始め、経理も担当するようになった。私も両園の園長となり益々多忙を極めた。

母は昭和時代の幕引きの様に、平成元年誕生月の6月に逝った。私も6月生まれだが、母は3歳児のように私に甘え入浴も一緒にするようになり、83歳で亡くなられた。1年間病院を拒み、医者の往診は時々あったものの私の手から離れることはなかった。幼稚園の草分け的存在であり、明治39年生れ。明治の人は強かった。外見では優しいお人柄に見えるけれど厳格な所があり、多くのことを学ばせていただいた。

母の時代から現在まで卒園生が8，198名いる。私の代では4，105名になる。私が担任だった頃の教え子が親になり、多くの人々が私を支えてくれていることに感謝し、幼児から私は元気をもらっている。おかげで昼間は動けるだけ動き、夜は落ちついて読んだり書いたり、12時までなにかと動いている。入浴、就寝はその後。入院は1回もなし。毎朝仏壇に茶を供え、初心を忘れることなく歩んでいる。多くの人々との御縁の中で、半世紀この道で生かせていただいたことに感謝している日々である。

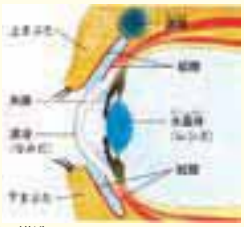
健康随想 2 目・視力

幼児の眼の感染症とアレルギー性結膜炎

さくら眼科院長
松久充子（まつひさ あつこ）
眼科専門医・日本医師会認定産業医・糖尿病療養指導医
静岡県眼科医会理事・静岡市眼科医会副会長
静岡市静岡医師会学校医部会評議員・静岡市学校保健会評議員
さくら眼科 / 静岡市葵区沓谷 5-7-4

眼の感染症の多くは接触感染によるものです。目ヤニや涙に含まれる細菌・ウイルスが付いた手、手が触れたところ・物、タオル、プールなどに他の人が接触して間接的な接触で感染します。目ヤニが沢山でている時に集団生活・プール・温泉などを遠慮するのは公衆衛生のエチケットです。また、日頃から正しい手洗いを励行するとともに、不衛生な手（他を触った手）で眼を触らない・こすらないことを習慣づけることが大切です。家族でも顔を拭くタオルは別々にしましょう。

目が開かないほどの目ヤニ、充血時は学校保健安全法で登園登校停止と決められている伝染性結膜炎のことがあります。また、充血が続く場合は将来の視力障害に関わる重大な疾患のこともあります。



（図1）前眼部の構造

〈膿痂疹（とびひ）〉

まぶたの皮膚にぽつぽつと皮疹が出現し、目ヤニや充血を伴うこともあります。顔や体・手足にとびひの病巣がみられることもあります。ブドウ球菌などが原因菌で、正しい手洗いの徹底、爪切り、シャワーで清潔を心がけてください。タオルは家族と別にしましょう。抗菌点眼薬・眼軟膏・内服薬などで治ります。

〈麦粒腫（ものもらい）〉

まぶたの縁に開口している分泌腺にブドウ球菌などが感染して発症します。痛みをともなってまぶたが赤く腫れます。抗生剤の点眼・眼軟膏・内服などで治りますが、切開して膿を出して治療することもあります。

★ブドウ球菌は食中毒の原因菌です。お料理の前、食事の前の手洗いは大切です。

・麦粒腫と似たものに霰粒腫（さんりゅうしゅ）があります。まぶたがぽこんと腫れている、まぶたに触るとコロッとしたものがあることなどで気付きます。通常、痛みがありません。多くは自然に吸収しますが時間（月単位）がかかります。急性の炎症を併発したり、まぶたが開けられないほど大きく腫れたりする場合には手術をします。

〈ヘルペスウイルス感染症〉

ヘルペスウイルス感染症状がまぶたや結膜角膜に発症することがあります。皮疹は中心がへこん臍窩性の水泡からはじまり点々とひろがります。眼科用抗ウイルス剤が有効です。

〈細菌性結膜炎〉

両眼もしくは片眼の充血・目ヤニが主な症状です。小児の急性結膜炎のほとんどは一般細菌・インフルエンザ菌・肺炎球菌などが原因で、風邪症状と一緒に結膜炎になるものが多く、抗菌点眼薬がよく効きます。

〈流行性角結膜炎・咽頭結膜熱〉

アデノウイルス感染症で、片眼から始まることもありますが主に両眼の充血、目ヤニ、流涙とともに、時に咽頭炎や発熱を伴います。俗に「はやりめ」「夏風邪」「プール熱」とよばれています。アデノウイルスに有効な薬剤がないために中和抗体ができて治癒するまでに1～2週間がかかります。非常に強い炎症をともなうために、抗菌および消炎点眼薬が必要です。目ヤニが治まる頃に角膜炎を起こすこともありますので、完全に治癒するまで通院が必要です。

（図2）

アデノウイルスは非常に伝染力が強いために学校保健安全法で登校登園停止伝染病に指定されています。目に触れた手で触ったものはすべてが感染源になります。患者が触れた部分（ドア・スイッチ・蛇口・小銭など）をアルコールで拭いて消毒する必要があります。繰り返し触れる固形石鹸は不適です。眼を拭くのはティッシュペーパーなどで使い捨てます。

★アルコールは直接目に入ると角膜障害を起こしますので、アルコール消毒した手は乾いてから目に触れてください。

★感染を予防する点眼薬はありません。プールサイドに目薬を置いておくと温度・細菌汚染管理不十分な目薬を点眼することになります。プールの後は簡単な洗眼をお勧めします。

★人が使った目薬は病気を感染させる恐れがありますので、決して使用しないでください。

〈角膜潰瘍〉

角膜（黒目）に白くなっているところがある、角膜の周りが充血している、痛み、涙、眩しさなどの症状があります。細菌・真菌・ウイルス・原虫（アメーバー）などが原因で、視力にかかわる重大な病気です。幼児は自分で症状を訴えることがない場合がありますので、毎日、子供の眼をよく見てください。

〈ぶどう膜炎・眼内炎〉

充血や眩しさ・痛みを伴う場合とまったく症状がない場合がありますので定期健康診断での視力検査が重要です。細菌・真菌・ウイルス・原虫・寄生虫など様々な原因で発症します。トキソプラズマによる網脈絡膜炎では黄班部（網膜の物を見る中心部分）に病巣が発症すれば視力を失うことになります。日本の公園の砂場の50～60％にトキソプラズマ虫卵が見つかるとのことですので、砂場で遊んだあとはすぐにしっかり手足を洗うことが大切です。

〈追加・アレルギー性結膜炎〉

充血・涙・ごろごろ・かゆみ・まぶたが腫れる・白色粘張性の目ヤニなどが主な症状です。スギ・ヒノキ（2～4月）、イネ科雑草（5～8月）、キク科雑草（8～11月）などの花粉、通年性のハウスダスト、ダニなどが原因です。幼児は自分で症状を訴えることができない場合も多くみられます。まぶたが赤くなっていることが多い場合はよくこすっているので眼科に相談してください。まぶたをこする・掻く・たたくことは将来、重大な疾患につながります。アトピー性皮膚炎の治療やスキンケアも大切です。

（図3）

（図1）キッセイ薬品工業株式会社啓発パンフレットより転用
（図2）流行性角結膜炎・咽頭結膜熱の症状
（図3）流行性角結膜炎・咽頭結膜熱時の注意点（参天製薬啓発パンフレットより転用）

■ 松久先生には4回シリーズで「こどもの目や視力」について御執筆をお願いしています。このページで、先生への御質問や取り上げていただきたいテーマ等がある方は振興協会事務局へメール、又はFAX等で是非お寄せください。（アドレス等は巻末に記載）

静私幼だより
NO.161
2011.3.15

ナイスショット

わかったーー！

きれいだね～♪

おみやげの雪であそんだよ

「お出かけ出かけっだな」をつくっだぞー

くもの巣ネットのスパイダーたち

桜の下でおべんとう！「先生！おいしいよ！」

ダイコン、とれたよ！

てんとう虫　み～つけた！

少女サーカス団

お姉ちゃんあやとり教えて

【編集後記】

2月22日に発生したニュージーランド地震から3日が経過し、今、編集後記を書いています。休む間を惜しんだ懸命な救助活動が報じられる中、私は、以前高校生だった息子がニュージーランドでホームステイしていたことを思い出しました。家族が海外で被災した方々の心配や不安はいかほどかと想像します。ただただ、祈るばかりです。

私たちの静岡県にとっても、地震に備えた耐震化や救援体制など同じ課題を抱えています。「静私幼だより」は、幼稚園に関する大切な記事を載せつつ、その土台に「園児たちの命を守る冊子」としての使命を見据えて、これからも情報発信して行きたいと思います。

広報委員／しょうえい幼稚園　石川　望

（表紙写真／須津幼稚園）

発行人／相田芳久
編集人／座光寺　明
広報委員会

発行所／静岡県私立幼稚園振興協会
〒420-0853
静岡市葵区追手町9番26号
静岡県私学会館内
TEL.054(254)6820・FAX.(255)3694

http://www.shizushiyou.or.jp/
E mail: office@shizushiyou.or.jp

印刷／(株)三創　レイアウト・イラスト／村松麗子

このQRコードを携帯電話の「QRコードリーダー」で読み込めば、協会HPの携帯サイトにそのままアクセスできます。