静私幼だより

- 総会･研修報告
- 次世代交流･研修会報告
- 防災/津波対策（焼津地区）
- 特集『幼児の良好な睡眠とは』（前編）/前橋 明
- 絵本を見る目/ひかりのくに出版
- 健康随想（第1回）
  子どもの歯の健康について/齋藤滋子

県知事への役員の年頭あいさつ

こどもがまんなか PROJECT
只今全国展開中

NO.164
2012③
SPRING

第58回 定時総会

第58回定時総会が平成24年2月24日（金）、ホテルアソシア静岡で約130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、「静岡県私学振興議員連盟」会長でもある来賓の鈴木洋祐県議会副議長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年度収支補正予算案及び平成24年度事業計画案がそれぞれ原案どおり満場一致で可決され、さらに公益法人制度改革に伴う移行手続検討特別委員会からの報告として、千葉一道委員長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24年度（社）静岡県私立幼稚園振興協会事業計画書

「我が国の幼児教育の5年後、10年後のイメージが描きにくい」、今、幼児教育関係者からそんな声を多く耳にします。なぜ一体化なのか、なぜすべてがこども園になるのかについて、明確な根拠が示されないままに、主人公であるはずの子どもの存在が横に置かれて制度設計が進められていく。この矛盾に何とか歯止めをかけるため、全日本私立幼稚園連合会は一貫して子どもの権利を守るための提言を行い、政府と協議を続けてきました。本振興協会も、この動きにタイアップして、国、県、市町、保護者に向けての意見発信をしています。

この動きが功を奏してか、昨夏の中間とりまとめにおいて、私立幼稚園はそれぞれ現行のスタイルを継続することが可能な状況まで押し戻すことができました。国会議員の中に、より良いシステム構築をめざすべきとする超党派の勉強会が行われるなど、幼児期に家庭や幼稚園が果たす役割についての理解が高まる傾向が見られることは注目すべき変化と言えます。

しかしながら、このような大切な時だからこそ、私たち自身が日頃の保育実践や子ども、親の育つ姿をしっかりと捉え、その有効性を強く示し続けていく努力を怠らないようにしない限り、やがては金太郎飴のような一体化施設に集約されてしまうような危機感を覚えます。

地域によって幼児教育施設に寄せられるニーズに違いが生じることもあり、その多様なニーズに柔軟に対応してきたのが私立幼稚園です。しかし、根本となる「子どもの幸せ」「子どもが健やかに育つ権利」に対しては、一歩たりともその意志を後退させることがあってはなりません。

私立幼稚園の今後を左右するとも言える一年。新システムへの対応や法人改革に伴う組織改編など振興協会の今後の存在意義に関わる重要な課題に会員一丸となって当たり、この難局を打破すべく、以下の基本方針および事業計画を策定します。

平成24年度振興協会事業の基本方針

幼保一体化については、中間とりまとめが公表されましたが、肝要な部分の制度設計にはなお一層の検討の余地があるため、今後もその動きを十分注視していく必要があります。そのために、23年度後半に企画・政策委員会内に発足させた「幼保一体化対策検討部会」において、中央のワーキングチームの検討状況をリアルタイムに踏まえながら、さまざまなケースを想定しつつ、私立幼稚園がそれぞれの地域で確実に継承されていくための方途を探っていく必要があります。

また、『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～』を本県において事業展開することについては、沼津地区で実践、定着して一定の成果を収めている「おやこんぼ」を23年度に県内全地区において展開する方向付けがなされました。24年度は、県内一斉の運動としては実施初年度となりますので、全会員がこの運動の趣旨を十分に理解し、各地区をあげて事業展開できるような体制を構築していきたいと考えます。

また、懸案となっている公益法人制度改革については、いよいよ新法人の設立申請を予定した年となりました。特別委員会での検討内容を基本として、組織改編も含めた新法人移行を円滑に行うべく、定款、運営規則、業務方法書などの改正案を立案し、申請作業に万全を期する必要があります。

また同時に、23年度で一応の終了となった新5か年計画の検証を行ってきた「新5か年計画検証部会」（企画・政策委員会内）の報告を踏まえながら、法人改革実施後の組織の在り方や事業内容についても早急に検討を加えていきたいと考えます。

そして、何よりも私立幼稚園の保育の質を支え、高めるための研修活動を充実させるための事業や、さまざまな情報の授受を迅速かつ充実した内容とするための事業、経営基盤の強化に向けた事業にも十分配慮して、次のように24年度事業の要点を掲げ、各委員会活動を中心に事業推進を図ってまいりたいと考えます。

「各事業の要点」

1教員養成研修・研究事業

①会員のスキルアップに寄与する各研修の整理・精選を一層進めるとともに、会員研修履歴の蓄積を確実に行う。
②幼児教育の質の向上に寄与する研究を進めるとともに、研究成果を外部に発信する。
③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。
④発達や学びの連続性を踏まえた小学校や保育所との連携を強化する研修・研究を進める。
⑤一部の研修、講座について、一般への開放を進める。**（研修委員会）**
⑥幼稚園からの情報発信のスキルアップを図る。**（ＩＴ小委員会）**

2地域子育て支援事業

①子どもが健やかに育つ権利を地域社会に根付かせるため、子育てフェア、子育て

支援カウンセラー等の子育て事業を実施する。
②『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～』の展開として、おやこんぼ事業を県内運動として推進する。**（地域向上委員会）**
③地域子育て環境の良質化に寄与する活動の推進を図る。**（企画・政策委員会）**

3健全経営推進事業

①園の健全経営への基盤づくりのために経営情報の提供等の事業を実施する。
②トップマネジメントを担う理事長・設置者への経営・教育研修を実施する。**（経営委員会）**
③各園で質の高い教員を確保するため、教員養成校との情報交換会を開催するとともに、養成校での説明会への参加、子育てフェア等で各園の説明会（ガイダンス）の実施を推進する。**（広報委員会）**
④園内の危機管理の啓発と地域防災防犯組織との連携充実を推進し、危機管理体制の構築を図る。**（地震及び安全管理小委員会）**
⑤新たな利子補給制度の構築と周知徹底を図る。**（事務局）**

4企画調整事業

①県、市町等の動向調査を行うとともに、政府の子ども・子育て新システムの展開に慎重に対処する。
②幼稚園や振興協会の在り方に関する協議や提案を行う活動を推進する。**（企画・政策委員会）**
③主に静私幼だよりを通じて、幼児教育の意義を広く保護者や地域の人々に広報する。**（広報委員会）**
④一般の社会の人達においても閲覧しやすいホームページのリニューアルを目指す。**（HP小委員会）**
⑤地区内及び地区間の連携を図り、組織力の強化により県私立幼稚園の振興を図る。**（地域向上委員会）**
⑥6月頃の移行申請を目指し、調整を行い、24年度中には新法人に移行できるよう作業を進める。**（公益法人制度改革特別委員会）**
⑦大災害による被災園に対し全県的な立場から支援する体制を振興協会内に構築する。**（災害対策本部）**

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11.9％減）と保育所児童（3歳～5歳児）の増加（同約4.4％増）というなかで205園（約86％）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183,442円（923円増）を確保したこと、また、退職基金への助成では前年度より526万円のマイナスで1億4,391万円となったことなどが説明されました。

第二部では全日本私立幼稚園連合会入谷幸二政策委員長が「幼保一体化について」という演題で講義をされました。

平成21年12月の閣議決定を受けて、いわゆる「幼保一体化」構想に係るワーキンググループが結成された。その開催までの経緯と全日私幼連の主たる意見を述べられ、これを踏まえた課題を次のとおり説明されました。

1総合子ども園における国基準の問題

国の基準は、当初、幼稚園と保育所の基準の高い方とされていたが、認定こども園の基準へ後退し、低い方の基準に誘導されつつある。総合子ども園は学校としての性格をも有するとされる以上、学校としての最低基準である現行の幼稚園設置基準を満たす施設が学校として認可されるべきは当然である。移行後には速やかに本来の基準を満たすべきであり、新たな制度の下でも備えるべき質が確保されるよう国においても支援策を講ずべきである。

2幼保・公私間の公平性の確保

国及び地方の公費負担割合は現行、保育所5割、幼稚園4割であり、新システムにおいて公費負担割合をそれぞれ1割増加させ、保育園6割・幼稚園5割とし、それをもって質の改善にあてるとしている。

今後は幼児教育の質の改善のための公費負担の増加を確実に行うとともに、その内容を具体的に明らかにすべきである。

3子どもに対する個人給付は子どもにとって公平でなければならない

こども園給付は機関補助ではなく個人給付とされている。その理由についてこれまで十分な説明がなされていない。個人給付であるならば、給付の対象である子どもにとって公平なものであるのが当然であり、就労時間に応じた給付は、公平性に反し、子どもの最善の利益に反する。

4ワーク・ライフ・バランスの実現に関して具体的な取組が何も示されていない

基本制度案要綱で「ワーク・ライフ・バランスの実現」が明記されたことは高く評価されるが、具体的な取組に係る検討がなされていない。保育環境の改善にはワーク・ライフ・バランスを実現し、親が家庭おいて子どもとより多くの時間を過ごすことができるようにしなければならない。

5幼児教育重視を国家戦略として位置付け、その充実を期すべきである

幼児教育重視を国家戦略に位置付け、その充実を図るという視点が極めて不十分である。法律案の策定に当たってはこの点を明確にし、国の基本方針、都道府県の新システム事業支援計画、市町村の新システム事業計画等において、幼児教育の充実を位置付けるべきである。

■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、研修委員会からは24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、「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プロジェクトからもそれぞれ報告があり、研修会は終了しました。

次世代リーダー養成研修会

平成24年1月23日、静岡市内のクーポール会館において『平成23年度第2回次世代リーダー養成研修会』が、(社)愛知県私立幼稚園連盟理事長 吉田敬岳先生を講師にお招きして行われた。相田芳久理事長と研修会担当の経営委員も含め40名が参加し、私立幼稚園をこれから担っていく後継者の先生方にはとても有意義で実りある講義内容であった。

グループカンファレンスでは『①園の魅力、地域との融合活動、②幼保一体化の準備』と題してディスカッションが行われ、受講生の在籍している地域が偏らないようグループ構成を行い意見交換がかわされた。その後総評として、吉田敬岳先生からお言葉を頂戴した。①保護者が安心と思える園づくり。自園の魅力を周知させる為の発信の仕方を考えてみる必要がある。園周辺でご商売された保護者などを巻き込んでの情報発信ができたら素晴らしい。これは園事情がわかっている方がPRしてくださるので絶好の機会でもある。しかし、そのような方々から目に見えないところで地域から見守られていることを決して忘れてはならないし、学園の教職員であるという自覚を常に忘れてはならない。また、情報発信は、幼・小の連携と学び（気づき）の連続性に繋がるといえる。②すべてにおいて保護者中心というものではないし、就労支援に繋がることはない。子どもの育ちを中心とした機関として保証し、構築させてあげることが我々の役目である。園児数が減少していくから幼保園に移行していく、というよりも私立幼稚園の本来あるべき教育理念と建学の精神を受け継いだ施設として移行していくことが一番望ましいと思える。静岡県内ではさほど教員不足は知られていないが、愛知県内では深刻化している。教員不足にならないよう私立幼稚園振興協会のバックアップが求められる。

その後『地域における魅力ある私立幼稚園づくり』と題してご講演を頂いた。吉田敬岳先生は Apple 社の CEO スティーブ・ジョブス氏の著書をよく読まれるそうで、彼の名言を交えて話された。①『残りの人生を、ずっと砂糖が入った水を売って過ごすのか、それとも、世界を変えるチャンスに賭けるのか』私立幼稚園の設置者の中には経営に力を入れる人が多い。経営に特化すると私立幼稚園が果たすべき役割を見失いがちになる。幼児教育についてもっと理解してほしい、子どもが育つということをもっと理解してほしい。幼児教育の理解とマネージメントは車の両輪であるのだから。②『スティーブは米国で最も偉大なイノベーター（革新者）の一人だった。人と違う発想をする勇気と世界を変えられると信じる大胆さを備え、それを実行する才能を持ち合わせていた。スティーブは毎日が人生最後の日だと思って生きようとしていたという。だからこそ彼は私たちの生活を変え、産業の在り方を変革し、歴史上数少ない偉業を達成し、我々の世界観を変えたのである。～バラク・オバマ米国大統領～』子ども子育て新システムの議論は当初、経済政策の一環としてスタートし、税と社会保障の一体改革に組み入れられた。保護者の就労支援という大人の都合ばかりが優先され、最も重要視されなくてはならない『子どもの豊かな育ち』『子どもがどのように育っていくか』という視点をおろそかにしたままで、更に十分な議論もされないまま国会に提出されようとしている。こうした状況下で、我々は正確な情報を収集し、的確な判断と行動を起こさなければならない。『誰かがやってくれる』ことを待つのではなく『自らやる』ことを肝に銘じて。③『一番大事なのは自分自身と直感に従う勇気を持つこと。不思議なことに自分の心と直感というものは、自分が本当になりたい姿を分かっているものだから』子どもが豊かに育つためには豊かな環境が必要なことは論を待たない。その豊かな環境を家庭や社会、そして子どもを取り巻く全ての大人が力を合わせて作っていくような社会を形成させたい。それが子ども中心構想の『子どもがまんなかプロジェクト』である。願いや理念よりも金銭的な議論が中心となってしまい、上手く機能を果たさなく、この件において少し先を行き過ぎたのかもしれない。ジョブス氏も人より一歩先を歩んで、結果的に自身が創業した Apple 社を追い出されることになった。10年の期間を経て Apple 社に再び戻ってからは半歩先を歩んだといわれている。ジョブス氏の才能は既存のテクノロジーに対して、消費者がどういう不満を抱くかを見抜けることであった。④『我々は後ろ向きに未来に入っていく』後ろに眼がついているわけではない。見えている事は全て過去。我々は過去の情報を基に的確な決断をして前進しているのである。私学は創立者の願いである建学の精神を受け継いで今日に到っている。後継者である我々は創設者の熱い思いを受け継いでいるのだろうか。建学の精神を真に理解しているだろうか。その思いを地域社会に対して発信しているのだろうか。自園の建学の精神をも

う一度振り返り、地域に開かれた幼稚園づくりに益々精進していただきたい。本研修会は、子ども子育て新システム、幼保一体化法案、税と社会保障制度など国の政策構想について受講生が模索しながら討論していたが、今回、吉田敬岳先生から高レベルの内容でご講演を頂いたことが非常に大きな収穫だったと思う。

関心高まる「ーTセミナー」

ＩＴ小委員会では、これまでワードやエクセル、パワーポイントなどのソフトの操作方法を中心に、年間２回のセミナーを実施してきました。

本年度は８月28日（月）と１月30日（月）に、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にて開催しました。

１回目のセミナーテーマは「入園説明会でスライドショーを上映しよう」。文字入力ができる程度だというパソコン初心者を対象に、パワーポイントでのスライド制作方法を紹介しました。

前半はサンプル写真やイラスト素材を使ってスライドを作りながら基本操作を確認し、後半は切り替え効果や音楽を加えたり、上映（プレゼンテーション）方法や配布用資料の印刷方法を説明したりしました。また、スライドに使う素材準備に関連し、デジカメで撮影した写真を綺麗に加工するための無料ソフトも紹介しました。

３時間弱のセミナーを受講された皆さんの評判は上々。「初心者向きで、アシスタントも大勢いたので遅れることなくセミナーについていけた」「非常にわかりやすく、これならすぐに実践できそうだ」「単なるパワーポイントの操作説明ではなく、すぐに幼稚園で利用できる方法について学べたのでよかった」などという感想が寄せられました。素材を持ち込んだ参加者は、オリジナルスライドショーを完成させ、データを持ち帰ることができたため、より具体的な成果物が得られたことでしょう。

２回目のセミナーテーマは「卒園式で上映する思い出ムービーをつくろう」でした。デジタルカメラが普及し、静止画（写真）の扱いに慣れてきた先生方は、動画の制作に高い関心を示していたことから、このテーマが選ばれました。ただ、動画編集と聞くと、高価な動画編集ソフトを用いた本格的な動画編集を連想され、操作を習得できるか不安になる先生も多いようでした。

そこで、今回は気軽に動画編集を体験し、保育の現場で活用していただくことを目的として、マイクロソフト社が提供している無料動画編集ソフト『ムービーメーカー』での簡単動画編集方法を取り上げました。このソフトはパワーポイント同様に、文字入力ができる方であれば操作できます。今回はすぐに実践的な取り組みをしたい方を優先し、携帯電話やデジタルカメラ、ビデオカメラなどで動画を撮影したことのある方を対象としました。サンプル素材は用意してありましたが、動画の素材を持ち込んだ参加者は、動画の一番印象的な部分だけを抽出したり、動画から静止画を抜き出したり、ＢＧＭやテロップをつけたりする方法を学び、セミナーの時間内で卒園式に流す動画が完成してしまうほど簡単に編集できました。

また、できあがった動画をＤＶＤに収めたり、動画投稿サイト『ＹｏｕＴｕｂｅ（ユーチューブ）』に公開したりする方法についても解説しました。

今回講師を依頼したのは株式会社サンロフト（焼津市）です。

ＩＴ小委員会では、参加者アンケートなどで先生方の要望を把握し、来年度も即実践につながるＩＴセミナーを企画していきます。詳細は決まり次第ご案内しますのでご参加ください。

第28回 静岡県私立幼稚園教育研究大会《地区大会》

平成24年1月20日、三島市民文化会館に於いて、静岡県私立幼稚園教育研究大会が開催され、県内10地区から600名の先生が参加されました。

開会式は、山本環駿豆地区長の開会の言葉で始まり、相田芳久理事長の挨拶、続いて長年私立幼稚園に勤務された110名の先生方の永年勤続表彰が行われ、受賞者を代表して東光幼稚園の吉田伊智子先生から謝辞が述べられました。

この後、来賓の井手勉静岡県文化・観光部長、豊岡武三島市長よりご祝辞を頂戴して開会式は終了しました。

続いて、三島市在住の絵本作家　宮西達也先生をお迎えして「にゃーごのやさしさ・ティアノのおもいやり」という演題のもと記念講演が行われました。先生はスクリーンに写し出された絵本の読み聞かせをしながら、それぞれの絵本に込められたご自分の熱い思いを語られました。最後に「幼稚園の先生というのは子ども達に夢・希望・喜びを与える尊い仕事。言葉だけではなく行動や仕草がお手本となる。子どもと共に喜ぶ先生であってほしい。皆さんは子ども達の明日への原動力。子ども達のために頑張って下さい」と締めくくられました。

【研究発表】

●第1分科会

テーマ「食育を通して心の成長を育む」

発表園…富士宮聖母幼稚園

助言者…岸井慶子鎌倉女子大学短期大学部教授

好きな物だけを食べ、嫌いな物は食べない子どもたちに、食の大切さを感じて欲しいと思い、さらに日々神様のお恵みをいただいている事の幸せを心にとめ、貧しい人々にも目が向けられる心の豊かな子どもに育って欲しいという願いの中進めてきた「食育」に関する研究が報告されました。

助言者の岸井先生は「食育」の定義と食育基本法制定の経緯に続いて「食育」の位置付けを直ちに幼稚園で行うことの難しさ、幼児期にふさわしい生活の中に食育を取り入れる大切さ、保育園からの刺激、環境からの刺激、栽培体験を通した直接体験が大切であると話されました。また、「栄養教育」「食事教育」のバランスの大切さ、「食」から広がる絆の形成、食文化や歴史の継承、食を通しての数量への関心、食材への探求心などの知的発達を促すことの重要さに配慮し、今日の保育が教育課程のどこに位置付けられるのか、保育者間の共通理解ができることが大切と話されました。

●第2分科会

テーマ「子ども一人ひとりの自立心の芽生えを培う保育とは～自立心を育てるための援助と環境について～」

発表園…有度幼稚園

助言者…髙梨珪子東京未来大学教授

一斉保育の大切さと、自由保育の良い面を取り入れたＢＵＮ(ブリングアップネイチャー)保育の実践の中から、今回は「自由保育(ポジション遊び)」「集団活動(運動会)」「環境の領域（小動物モルモットとの触れ合い）」を通して子どもたちが自立するための芽生えの場面を見つけ、そこで教師がどう援助していけばよいか、またそれに伴う環境設定の見直しをテーマにした研究報告でした。

助言者の髙梨先生は、教師の掛けた言葉が保育を動かすので、遊んでいる子どもの思いがどういう方向に向き、どうしたいと願っているのかを見極めた言葉かけ（援助）は、子どもの遊びの気持ちを高めアイディアや発想を広げることが出来る。その為にも質の高い言葉が重要となる。また環境設定においては、子どもが興味を持つきっかけを意図的に作ること、何に興味を持っているか子どもの興味を理解したうえで環境を整えることが大切であるが、子どもは段取りでは動かないので時には環境の再構成も必要となり、これらの環境をどう作っていくかが教師の力量となる。と話されました。

●第3分科会

テーマ「小学校への「学び」の連続性をさぐる～課題活動における課題設定の方法と教師の役割について～」

発表園…早出幼稚園

助言者…石崎一記東京成徳大学教授

ＰＤＣＡ(ＰＬＡＮ・ＤＯ・ＣＨＥＣＫ・ＡＣＴＩＯＮ)サイクルという教育活動の流れの中で教育計画の視点、小学校を知る、指導実践の視点から検証を行い、幼児教育は場面場面における子どもの表れを読み取り、子どもの意欲や心情に沿って進めていくことに学童期以降の教育との大きな違いがあること、この特性はともすれば個々の教師の「勘」のようなものに頼ることになり、教師によって教育の差が出るため、小学校課程への接続において段差が生じるという研究報告でした。

助言者からは、幼小の連携の中でそれぞれの独自性、共通性を知り連続性を持つため幼児期においては、学習材料（不思議や興味）をたくさん獲得すること。そうすることで小学校において認知的理解を得て、解決できるようになり学ぶことや成長の喜びを感じることができるようになる。しかし、今は積み重ねの中で自分はきちんと行ってきているという意識や学びの意欲が不足しているため、学習の準備性を高め発達を促す教育(集団での相互促進、教師の援助)を行い、遊びを通して実現していくことの必要性についてお話を頂きました。

「園舎屋上に津波避難施設」完成

学校法人 常盤学園　新屋幼稚園・西町幼稚園
園長　鈴木裕子

東日本大震災から一年が経とうとしています。震災を通して、自然界の猛威の恐ろしさを痛感いたしました。被災地の一日も早い復興と原発事故の収束を心より願っております。

次は東海地震と報道され、私は大きな不安と危機感をもって23年度を迎えました。

新屋幼稚園は、焼津港から250m、海抜2.6mに位置しています。そのため、園児・職員を安全に避難させられるだろうか？まず何をしなければならないかを考えた時、園児を預けている保護者が一番不安を感じているのではないかと思い、早速アンケートをとりました。「園舎は耐震をしてありますか？どこに避難しますか？園舎の屋上の高さで大丈夫か？高台がほしい、お迎えに行けるか心配、バス運行中のこと等」具体的に見えてきました。園児の中には登園時母親から離れなくなった子、大型積木を積み上げて「地震だー」と壊して遊ぶ子、日曜日の度に防災センターに行き、震度7の体験をして来た子もいました。いかに子ども達の地震への不安が大きいかを改めて感じられました。

この状況から当学園の理事会・評議員会は早速津波対策委員会を立ち上げました。園児の命を守る、保護者が安心して子どもを預けられる、保育者が安心して保育ができるようにと話し合いを重ねた結果、

●園児を公共の避難場所まで誘導するのは不可能である。
●バス運行路、連絡方法の見直しをした。
●ライフジャケット全園児・職員分を揃え着用、プールで浮く練習をした。
●（園児が減少し園経営は非常に厳しいが、命には変えられないと判断し、借入金を覚悟）で園舎屋上に避難棟を建設する事にした。
●日頃、園がお世話になっている地域の方々にも利用して頂こうと決め、着工となりました。

お陰様で2月上旬に『念願の常盤学園新屋幼稚園津波避難施設が完成』し、中旬に落成安全祈願法要を行いました。子ども達は家に帰って「新屋幼稚園には避難棟があるから津波が来ても大丈夫だよ！」保護者からは「本当にすぐ対応してくださり嬉しいです」地域の方々からは「近くに避難する場所ができて本当に有難い」と言って頂き、教職員も毎日安心の中で保育をさせて頂いています。

いつ起こるかわからない地震と津波に備えて、子ども達は避難棟まで駆け上がり、自分でライフジャケットを着る訓練を一生懸命しています。何があっても人と繋がり、諦めず、逞しく生きていく人間づくりをしていきます。24年度、姉妹園の西町幼稚園も海から2.5kmありますが、近くには瀬戸川がある為避難施設設置の計画を進めています。

〈避難施設概要〉
高さ　海抜14m・4階相当
広さ　大人200人収容　70㎡
材質　鉄骨造り

近年の幼児の睡眠のとり方と良好な睡眠とは

早稲田大学 教授 / 医学博士
前橋　明

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】
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常任理事

【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

はじめに

幼児期における発育発達のめやすのひとつに、睡眠機能が挙げられます。幼児の睡眠機能の発達は、大脳の発達や体力の高まりとともに、後に午睡の必要がなくなり、生体リズムに同調した夜間の睡眠がとれるようになっていきます。また、ノンレム睡眠が深まり、大脳機能を十分に休息させるといった睡眠の発達過程で、幼児期はとても重要な時期と言えます。

しかしながら、近年、生活の夜型化が進み、幼児でも就寝の遅さや睡眠時間の不足がみられます。その遅寝や短時間睡眠が、生体リズム（概日リズム）を乱し、覚醒がしっかりできないまま日中の活動へ入らざるをえないという悪影響を生じています。

これらのことから、幼児期に良好な睡眠をとることは、極めて重要な意味をもっていると言えます。なお、幼児期には、夜間に少なくとも10時間程度の睡眠は必要とされていますが、良好な睡眠のとり方については、多くのデータに支えられた研究知見が少ないのが実情です。

そこで、本稿では、5万人を超える幼児をもつ保護者に対し、子どもの睡眠および起床時の状態についての調査を行い、その結果分析をもとに、幼児期の良好な睡眠のための就寝時刻および睡眠時間、起床時刻を見いだしましたので、ご紹介します。

調査の方法

2010年に、全国90市区町村に居住する幼稚園児（18,319名）および保育園児（36,584名）の保護者54,903名を対象に、幼児の生活実態調査を実施しました。対象の内訳は、保育園児36,584名でした。

調査収集した資料から、起床時刻、睡眠時間、就寝時刻、および、起床時の状況を用い、幼児の良好な睡眠についての検討を行いました。なお、記載に不備のあった項目と無記入であった資料は、集計から除外しました。

近年の幼児の睡眠に関する平均時間

年齢別に就寝時刻、睡眠時間、起床時刻の平均値を算出したところ、平均就寝時刻は、3歳児で午後8時8分、4歳児は午後8時56分と、午後9時前に就寝していましたが、5歳児では午後9時31分、6歳児では午後10時19分に就寝していました。

平均睡眠時間は、3歳児で10時間36分、4歳児で10時間4分と、10時間以上の睡眠をとっていますが、5歳児では9時間38分、6歳児では9時間7分と、9時間程度の短時間睡眠でした。

平均起床時刻は、3歳児で午前6時44分、4歳児で午前6時59分と、午前7時前には起床していましたが、5歳児で午前7時9分、6歳児では午前7時24分に起床していましたので、5・6歳児における睡眠相の後方化（遅寝・遅起き）がみられました（表1）。

また、男児・女児別に、就寝時刻と睡眠時間および起床時刻の平均値をみたところ、ほぼ一致し、幼児期では就寝時刻、睡眠時間、起床時刻に、性別による差はみられないことが明らかになりました。

良好な睡眠についての検討方法

起床から通園までの朝の状況で、量的、質的に良好な睡眠をとったかどうかの指標として、「自律起床の有無」、「起床時の機嫌」、「朝の疲労症状の訴え（疲労スコア）」の3つ質問項目をとり上げました。

①「自律起床の状態」では、「いつも自分で起きる」、「自分で起きることの方が多い」、「自分で起きることと、起こされることが半々」、「起こされることの方が多い」、「いつも起こされている」、また、②「朝の機嫌の良さ」では、「いつも機嫌がよい」、「機嫌がよい時の方が多い」、「機嫌がよい時と悪い時が半々」、「機嫌が悪い時の方が多い」、「いつも機嫌が悪い」の5段階に分けて質問をしました。さらに、③「朝の疲労症状の訴え」については、10項目からなる疲労症状を用いて評価を行い、集計では疲労症状の訴えが「ある」と回答した場合を「1点」とし、「ない」を「0点」として、各項目の訴え状況を点数化し、10項目の合計点を朝の疲労スコアとして表してみました。

これら3つの質問の結果について、統計処理を行い、就寝時刻、睡眠時間、起床時刻との関連を確認したのち、「いつも自分で起きる」、「自分で起きることの方が多い」と回答した者を「自律起床ができる」グループとし、「いつも機嫌がよい」、「機嫌がよい時の方が多い」と回答した者を「朝の機嫌が良い」グループとしました。また、疲労スコアが0点の者を「疲労症状がない」グループとし、この3つの条件を満たした者を「良好な睡眠をとっている幼児（良好群）」として、その就寝時刻、睡眠時間、起床時刻を求めました。

また、「起こされることの方が多い」、「いつも起こされている」と回答した者を「自律起床ができない」グループとし、「ほとんど機嫌が悪い」、「機嫌が悪い」と回答した者を「朝の機嫌が悪い」グループとしました。さらに、疲労スコアが1点以上の者を、「疲労症状がある」グループとし、この3つの条件に該当する幼児を「良好な睡眠がとれていない幼児（非良好群）」として、良好群との比較・検討を行いました。

良好群に該当する幼児は、全体の31.5％おり、すべての年齢で午後9時頃には就寝し、午前7時前には起床し、10時間程度の睡眠をとっていました。

（表1）　**幼児の睡眠状況**（2010年度）　　平均値 ± 標準偏差

睡眠状況 / 年齢	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻
3歳児 n=7,357	20時08分 ±23分	10時間36分 ±44分	6時44分 ±29分
4歳児 n=16,915	20時56分 ±10分	10時04分 ±40分	6時59分 ±28分
5歳児 n=21,015	21時31分 ±18分	9時間38分 ±37分	7時09分 ±29分
6歳児 n=9,616	22時19分 ±26分	9時間05分 ±24分	7時24分 ±31分

（注）5歳・6歳児は遅い就寝・短時間睡眠になっています。　　n=54,903

※後編は次号に続きます

憧れの保育者になって

焼津幼稚園　谷下実希

幼い頃からの夢であった幼稚園教諭になり早一年。私が幼稚園の時の元気と優しさ溢れた担任の先生に憧れ、いつか自分もその先生のようになりたいと思い続けてきました。

4月、念願の幼稚園教諭となり、年少ひよこ組を受け持つこととなりました。まだ見ぬ子ども達を想像しながら、楽しみ半分、緊張半分でドキドキしながら入園式の準備を進め、迎えた入園式。この子ども達と一緒に生活していくことへの期待感いっぱいで第一歩を踏み出しました。

いざスタートすると、子ども達にとって初めての園生活、私にとっても初めてのことばかりで、毎日が慌ただしく過ぎ去り、余裕のない保育をしていたように思います。しかし、そんな中でも、子どもが登園してきた時は明るく温かく迎え、どんなに大変でも子どもの前では明るく元気な先生でいよう、と日々過ごしてきました。5月、6月と生活を続けていくうちに子ども達も園生活に慣れ、私にも親しみを持ってくれ、笑顔が増えてきました。毎朝泣いていた子も元気に登園し、周りの友達や環境にも関心が出てきて自分から行動するようになってきました。何事も私の手を借りなければ出来なかった子は、自分で着替えをしようとしたり友達と一緒に遊びに参加したりするようになりました。そんな様子から、子ども達は自分で何かひとつできるようになると自信をもって生活するようになるということを、保育者として実感することができたのです。子ども達の笑顔から力をもらい、私自身の笑顔も増えていったようにも思います。2学期になると子ども同士の関わりも増えてきました。泣いている子に優しく声をかけ涙を拭いてあげたり、互いに誘い合って遊んだりする様子もたくさんみられるようになりました。関わりが増えたからこそのトラブルも多くなりましたが、間に立って相手の気持ちに互いに気づいていけるように援助していくことの大切さや難しさを感じ、勉強の毎日です。

ひよこ組の子ども達と過ごすのもあと少し。まだまだ失敗も多く、先輩の先生方に助言を頂きながらの日々ですが、子ども達の気持ちに寄り添い、周りから頂く助言等をきちんと自分のものにして、楽しんで保育することができるようこれからも努力していきたいと思います。そして、子ども達と共に成長できる保育者であるよう頑張りたいと思います。

憧れの幼稚園教諭になって

曙幼稚園　渡邉恵梨香

幼稚園教諭として働き始め、早くも一年が経とうとしています。この一年は私にとって本当にあっという間の一年でした。

4月に年少児23人と共に始まった幼稚園生活ですが、想像していたよりもはるかに大変で、子ども達と必死に向き合う日々が続きました。子ども達はもちろん、私自身も全てが初めてで、子ども達と一緒に私まで泣きそうになることもありました。「この子は何を訴えたくて泣いているんだろう」と気持ちを分かってあげられず、とてももどかしい思いをしました。4月初旬、主任の先生は「○○したかったんだね」と子どもの気持ちをすぐに汲み取ることができるので、クラス全体をまとめつつ個々を理解するという私の理想の保育を、あっという間につくりあげてしまいました。6月になり、私一人での保育が始まると、子ども達は話を聞くことはおろか、教室に居る事さえできなくなりました。私の声掛けの未熟さや、クラスをまとめる力がないことに、悔しさと子どもへの申し訳なさで帰宅してから泣くこともありました。

けれど辛かったこと以上に嬉しかったこともたくさんあります。毎日笑顔いっぱいでとびついてきてくれたり、「えりか先生大好き！」とぎゅっと抱きしめてくれる時、心から幸せを感じます。毎日泣いて登園してきた子が、泣かずに登園したり、昨日までできなかった縄跳びが跳べた時の、キラキラした顔はこの職業でなければ味わえなかった幸せだと思います。

今でも先輩の先生から保育を学び、必死についていき、毎日があっという間に過ぎていきます。保護者の対応や、子どもの気持ちに充分に応えられていないと反省することもたくさんありますが、私の理想とする保育者像を忘れず、一日でも早く先輩の先生方に近づけるようこれからも学び続けていきたいと思います。

冬といえば、早朝マラソンでしょ！

あすなろ幼稚園　白田智美

年長のすみれさんは、12月24日から朝7時に集まって早朝マラソンが始まります。そして、9日目の元日には、みんなで初日を見て「バンザーイ！」で終了です。

12月も半ば過ぎに、その話を園長先生がします。

「寒くなるとイヤなことを思い出しちゃう。去年のすみれさん、冬休みに早朝マラソンをやったんだよ。ああ、あんなこともうゼッタイにしたくない！」と…すると「ダメ！オレらもやる！」と、真剣に叫びます。

「かっこいい1年生になりたいもん」だって。（シメシメ、乗ってきたぞ！）と心の中でニンマリ。でも「やめよう。だって眠いし寒いし、走るのイヤだし…」そう説得する園長。でも、ゼッタイに、首を縦に振らないすみれさん。

「どうしてそんなに早朝マラソンやりたいの？」と聞いてみると「足が速くなりたい」「かっこいい1年生になりたい」…と、それぞれに、その目的を感じているようです。「じゃあ、今年のすみれも頑張るか」と、しぶしぶ承知をする園長。

すると、Aちゃんが「どうやって（幼稚園に）来る？」とポツリ。周りの子たちも「あ・・ホントだ」また先生たちはシメシメ。「どうしよう…冬休みだから運転手さんもお休みだし」しばらく、考え込んで「ママかパパに送ってもらうのはどう？」「う～ん。ママとパパやってくれるかな？早朝マラソンのこと知らないし」「じゃ、今日かえってママに聞いてみる」「ママに聞いてOKだったら紙にOKって書いてもらってくるよ」と勝手に決めてしまいました。

次の日の朝「OKの紙書いてもらったよ」嬉しそうに持ってきた子ども達。でもその後ろでは今にも泣きそうな子が「ママに話したけどOK書いてもらうの忘れたぁ」あらら…「園長先生。明日書いてもらってくるよ」と、再度挑戦。翌日には、全員OKの手紙がそろいました。そして、園長先生から「眠い寒い苦しい早朝マラソン。だけど良いことだってあるよ」と、たき火や甘茶の話、賞状の話、お年玉にコマがもらえちゃう話を聞きながら、すみれさんの顔もニンマリ。さて、今年の早朝マラソン、どんなハプニングが待っているのやら…

君がいるから

野間自由幼稚園　野田美栄子

「お母さんがみんなにしてくれたことで、お父さんにはできないすごいことなぁんだ？」という質問を毎年母の日のプレゼント作りをする前に子ども達に問いかけます。年少・年中組だとなかなか答えがでてきませんが、年長組になると「産んでくれたこと！」と子ども達から答えが返ってきます。「産んだこと」ではなく、「産んでくれたこと」と。どの程度の認識でその言葉を言ったのかわかりませんが、少なくとも今自分がいることはお母さんが産んでくれたから、そしてこのことは感謝の対象なのだという認識は無意識にあるようです。子ども達と「こんなことをするとお母さんは喜ぶんだよ」などと出来るだけ具体的な例を交えながら話をしました。すると、「俺のお母さん毎日『お母さんの所に産まれてきてくれてありがとう』って言ってくれるよ」と自信に満ち溢れた良い表情で話をしてくれる子に出逢いました。自分は必要とされている、愛されているということを実感している様子がよくわかりました。愛情をいっぱい注がれている自信のようなものを見て取れた瞬間、保育の中に今まで以上に一人ひとりの存在価値をより意識し、子ども達の心に響くような声かけをしていかなければ、と強く思いました。

私達は、年長組になると運動会や発表会が今までの集大成となるよう子ども達と共に創っていきます。より完成度の高いものを、と試行錯誤の日々が続きます。何度も繰り返し諦めず、前向き・肯定的な言葉をなげかけ「君がいるから」と一人ひとりに自分の存在を感じさせていくと、子ども達は、私たちの予想を超える力を発揮してくれました。そしてそれをやり遂げた後の子ども達の「わたしできた！やったよ」「ぼくは、できるんだ」とキラキラと輝いた目、自信と達成感に満ちた表情から、未知の経験を重ねることがいかに子ども達を成長させるのかを感じました。キラキラ輝く目をした子どもたくさん触れ合い、私達も日々子ども達と成長していけるこの素晴らしい職業に就けたことに感謝し、これからも「君がいるから」という一人ひとりの存在価値を子ども達に伝えることを肝に、山あり谷ありの保育を楽しみたいです。

あらためて手に取ってご覧いただきたい月刊絵本

こどもとしぜん

チューリップの花びらは何枚？

春になると、チューリップが、花壇や植木鉢できれいな花を咲かせますね。ところで、チューリップの花びらって、何枚あるかご存知ですか？ 絵画活動や壁面製作の時は、横から見た形を描くので、花びら一枚一枚に注目する機会は、あまりなかったのではないでしょうか。答えは6枚。真上から見ると、重なり合ってコップのような形を作っているのがわかります。

知ることは、世界が広がること

この文を読んだ後、チューリップの花を実際に見ると、きっと花びらを数えて確認したくなるはずです。また、チューリップを見るたびに、「チューリップの花びらって6枚あるんだよね」と頭に浮かんでくるかもしれません。新しいことを知り、自分の心に定着させると、今までに見てきた世界とは違うものが見えてきます。

園生活が、もっと楽しくなります

「こどもとしぜん」は、子どもたちをとりまく環境と、子どもたちの生活を、さまざまな方法でつなげます。毎月、子どもたちの園生活に沿って、様々な素材を取り上げ、考えたり、活動したりするきっかけを提案する「総合性」が特長です。毎月、クラス全員で読むことで、園庭が、行事が、通園の風景がもっと楽しくなります。

会話や活動が広がります

チューリップの花びらを数える提案は、「こどもとしぜん」2012年4月号の「しぜんあそび」で取り上げています。他にも、「きりんの せは どのくらい たかいの？」「うしさんの おっぱいの ひみつ」「もったいないのは どっちかな？」「きの なかの ひみつきち」など、4月の子どもたちに知らせたい、伝えたいことを、絵本ならではの見せ方で、子どもたちに提案します。

見本をぜひご覧ください

ちょうど今、皆様の園にも、2012年度の月刊絵本の見本が届いていると思います。ぜひあらためて手に取ってご覧ください。子どもたちの園生活に寄り添い、活動を豊かに広げる提案がたくさん載っています。

物の見方を育む環境総合絵本

こどもとしぜん

対象年齢 4・5歳
価格 420円（税込）
ご注文は、貴園を担当いたします当社代理店、営業所または本社、支社にお申しつけください。

ひかりのくに株式会社

本社 〒543-0001 大阪市天王寺区上本町3-2 TEL 06-6768-1151(代)
支社 〒175-008 東京都板橋区高島平6-1-1 TEL 03-3979-3111(代)

おやじのキズナ

加藤学園幼稚園こばとの会会長
久保田俊治

寒さも和らぎ、日増しに春らしくなりました。桜の花が待ち遠しいこの頃、子ども達は、修了式、卒園式を迎え、わが子の成長をしみじみと感じる季節でもあります。

さて、今年度を振り返って見ますと、千年に一度といわれる東日本大震災により、甚大な被害が発生いたしました。特に、多くの小さな命が奪われたことは大変悲しい出来事であり、また、ニュースを通じてみた、親を亡くした子ども達の必死に生きる姿は今も頭に焼きついて忘れることができません。このことは決して他人事ではなく、子をもつ親として、家族の絆、時間の大切さ、助け合いなど様々なことを改めて教えられました。

このような中、加藤学園幼稚園のおやじの会では、益々、自分たちの活動の重要性を感じました。そこで、このおやじの会を少しでも知ってもらい、多くの方に参加していただき、活動の輪を広げていきたいと考えております。

おやじの会は、平成15年に様々な自主活動や園の行事を通じ、父親も積極的に子どもに関わろうという趣旨で設立された父親だけのPTA組織です。私たちは父親の知識や経験を生かし、もちつき大会や親子体験教室などの活動で、子ども達とふれあい、楽しい時間を過ごしています。

この活動を通じて、子ども達の成長を実感するとともに、自分自身の成長の場所になっていると感じています。

世間では、毎日のように、殺人や児童虐待のニュースが流れています。殺伐とした社会となったことは、利己的な人間の心に原因があると思います。人間形成の基礎を培う幼児期に沢山の愛情を与えることが必要とされているのではないでしょうか。

私たちは、幼稚園での教育だけに頼らず、おやじの会の自主的な活動を通じて、あたたかい、思いやりのある子どもを育て、明るい未来を築いていきたいと切に願うのです。

「絆」

「子育てセンターひだまり」保護者会会長
貝沼香織

ひとり子の親であり、これまで保護者会活動に決して積極的とは言えない私が今年度の会長の大役をお引き受けしたのは、平成23年1月のことで、掛川に友人が少ない私は身近に相談できる人もなく、その責任の大きさに途方にくれるばかりでした。

初めての保護者会の会合は前年度役員からの引継ぎでした。それはあの東日本大震災の翌日の事で、静岡県沿岸にも津波警報が出ていたせいか、土曜日の静かな園内でつけられたテレビでは、自分が生まれ育った宮城県の言語を絶する光景が映されていました。震災後から一切連絡のつかない故郷の親戚・友人の事ばかりを案じ、失礼ながらこれから一年間活動を共にする役員の名前も顔も全く覚えられないまま初めての会合を終えました。

お世話になっている子育てセンターひだまりは、幼保園として立ち上がってから今年度で6年目のまだまだ新しい園です。保護者会も同時期に活動が始まりました。主催する最も大きな行事は7月の納涼祭。しかし今夏は節電対策で多くの企業が土日稼働となり、特に就労している保育園部の役員には影響を受けた方も多く、効率的な活動・時間の工夫が求められました。過去には役員活動に比較的時間を取りやすい幼稚園部とそうでない保育園部との調整に苦労したとの話も聞いており、どうなることかと心配された納涼祭でしたが成功裏に終わったことは、「できることはなんでもやる」という姿勢で取り組んでくれた役員たちと、それを上回るほどのご協力をいただいた先生方のおかげと感謝の気持ちでいっぱいです。

地域の青少年健全育成委員会にも参加させていただき、その活動では自治会関係者の方、小中学校の先生方をはじめ、大人たちがみんなで子どもを守り育てようという気概が感じられ、子どもたちにとって安心できるふるさとであり続けられると思いました。

2011年の世相を表す漢字「絆」。役員活動を通じて、多くの方との絆ができたとうれしく思っています。

焼津

第2回「街ぶらり」は静岡市、焼津市を中心に美味しいもの、美しいものを探しに出かけてみました。

焼津さかなセンター

焼津インターに隣接する焼津さかなセンターには60を超す鮮魚、干物、菓子等を扱う店舗とすしをはじめとする食堂が9店舗あります。もちろん新鮮な魚がいっぱいで味見をしながらの買い物は、ついついあれもこれもと荷物がふえてしまいます。

さかなセンターを出て大覚寺の「全珠院」へと向かいました。全珠院には7メートルの金色に輝く千手千眼大観音様がいらっしゃいます。ありがたいお姿に取材の安全をお願いし本日メインの「やまちゃん」へ向かいました。

焼津港「やまちゃん」でのお昼

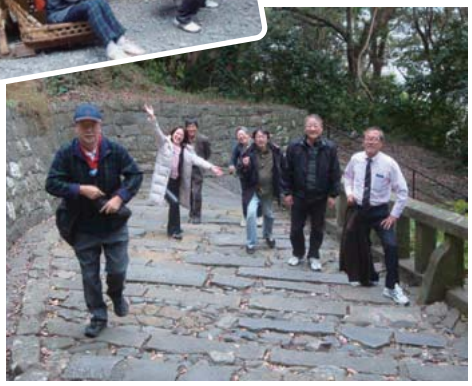
旧焼津港の魚市場に近い場所にある「やまちゃん」ではバスツアーの団体さんの予約が入っているところを、無理を言ってお願いしました。期待の海鮮丼は新鮮なカツオ、まぐろ、タイ、ヒラメ等々、それからいくらも酢めしの上に乗っていて思わず、口の中へ掻きこむほど「おいしい」「おいしい」と連呼状態。そんな中へ出てきたのが数種類の魚を一緒に煮た、荒煮。プロの味付けはさすが、こちらも箸が止まりません。そこで焼津の魚のうんちくを聞いていると桜エビのかき揚げが出てきました。なんと高さ10センチの円筒形でこのサクサク感がたまりません。桜エビの香りが口から鼻腔へとフワァッと抜けます。ごちそうさまでした。お腹がしっかりできたので、久能山東照宮へ向けて出発です。

極彩色の国宝「久能山東照宮」へ

１１５９段の階段にチャレンジ、足元を見つめ、腕を振り、ひたすら登ります。振り向くと駿河湾が眼下に広がり、御前崎から伊豆半島まで、最高の眺めです。権現様がここに眠ることを決めたことが想像されます。

平成22年に国宝に指定された社殿は漆塗りに金箔を押し、極彩色に彩られていました。当時の実力のほどが窺えます。下山後、イチゴの生ジュースを飲んで、中部地区の取材を無事終了といたしました。あまりに近くていつでも行けると後回しにしておくには、もったいない。地元のスペシャルを探検してみましょう。

さて、次回は西部地区です。



静岡

健康随想

1

子どもの歯

子どもの歯の健康について

サイトウ歯科
磐田市中泉375 リベーラ磐田111
院長 齋藤滋子

子どもの歯の健康を考える時、一番にしなければならない事は、ひょっとしたら、親である私達大人が、自分自身の口の健康の大切さに気付き、自分自身の口を守る努力をすることかもしれないと私は思っています。それはつまり、お口の健康に関する正しい知識を持つことであり、むし歯や歯肉炎等の状態を見分ける目を持つ事であり、正しい歯磨きの仕方を知り、健康な食生活や生活習慣を営み、「予防」を考える知恵を持つことでもあるわけです。そういう親を見て、子どもは学んでいくのだと思います。そう思いませんか？

昨年8月、歯科口腔保健法という法律が国会で成立しました。この内容は何と国民の責務として、定期的歯科検診を受けましょう、歯科保健指導を受けて予防に努めてくださいというようなものです。予防に努めて、増大する医療費を少しでも減らそうということかもしれませんね。病気と闘うにはまず相手のことを知らねばなりません。歯のしくみ、虫歯、歯周病、食生活、予防、そして新しい概念のTCH（歯列接触癖）など書いていこうと思います。さあ皆さん、一緒に勉強していきましょう。

1. 歯の数

人の歯は何本あるのでしょうか。乳歯は上下左右5本ずつで、計20本で完成。永久歯は第二大臼歯までだと7本ずつで計28本。その後ろに〝親知らず〟と呼ばれる第三大臼歯が生えそろうと32本ということになりますが、この〝親知らず〟は、歯の芽がない、あるいはあっても生えてこない人も多く、やがては退化していく運命にあるようです。一般的には生後6ヶ月頃下の前歯が顔を出し、2～3歳で乳歯が生えそろい、6歳頃、乳前歯が抜けて永久歯がはえてきます。同時期に乳歯列の後ろの歯肉の下から〝6歳臼歯〟と呼ばれる第一大臼歯が顔を出します。（写真1）これは9歳男児のレントゲン写真です。前歯と第一大臼歯は永久歯になり、乳臼歯の下にまだ歯の根が出来かけの未熟な永久歯が控えているのがわかります。永久歯の生え変わりに関しては、小学4年で全て永久歯になる子もいれば、中学でもまだ乳歯があるなど、個人差も大きいのですが、まれに永久歯の歯胚が欠如していることもあるので、心配な場合は歯科医に相談しましょう。（実はこの写真1は下の前歯が1本先天欠如です。）

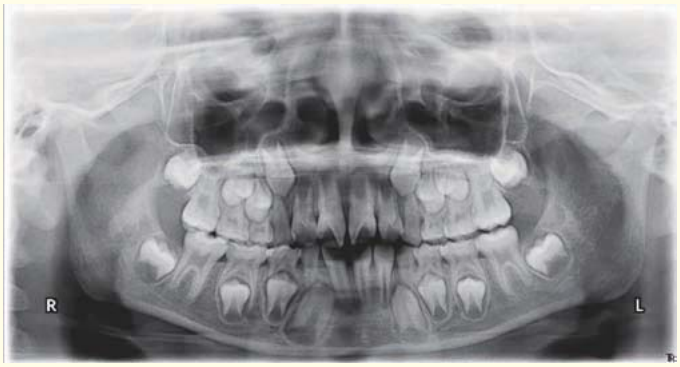
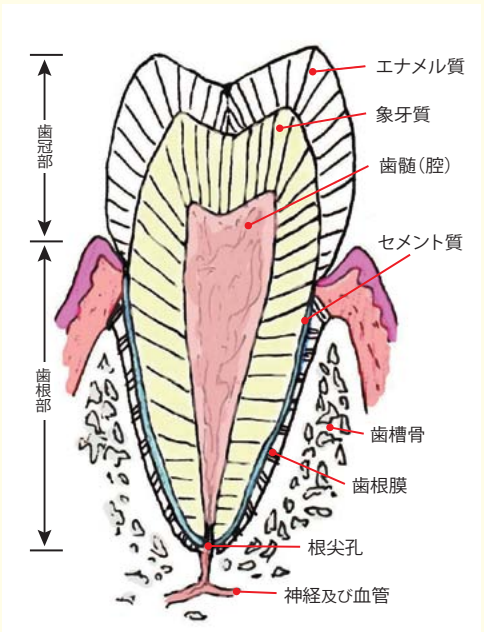


写真1



2. 歯の構造（図）

これは歯の断面図です。歯冠の表面は体の中で一番硬い組織、エナメル質です。歯根はセメント質で被われ、歯槽骨との間を歯根膜という繊維で結び付けています。その内側は柔らかめの象牙質です。これは顕微鏡で見ると、象牙細管という細い管で出来ていて、管の中には歯髄側から象牙芽細胞の突起が伸びだしています。中央の歯髄はいわゆる〝神経〟といわれる部分で、細い血管や神経線維が根尖孔を通って顎の骨の神経・血管と繋がっています。乳歯も永久歯も構造は同じですが、大きさや形は少し違います。乳歯は永久歯よりエナメル質や象牙質が薄く、歯髄腔が大きいので、虫歯の進行が早く、穴になりやすい傾向があります。歯は一旦出来てしまうと形が大きくなることはなく、一方で、顎の骨は成長していきますから、歯の生え変わりが必要になってくるのです。乳歯の歯根は大きく広がっており、この下に永久歯の芽（歯胚）が出来、成長につれて乳歯の根は吸収されて小さくなり、グラグラになり抜け、永久歯は崩出しながら徐々に歯根が完成していきます。

3. 歯の出来る時期

乳歯の歯胚ができるのは、胎生7週の頃です。永久歯の歯胚も胎生4ヶ月ごろからでき始めますので、妊娠に気付いた時にはもう着々と歯の準備が始まっているというわけです。丈夫な歯のためにも、妊娠前、日ごろから、バランスのいい栄養摂取を心がけねばなりません。歯胚の形成にはまず良質のたんぱく質が必要です。歯胚が石灰化していくためにはカルシウムやリンが必要ですし、さらにカルシウムが有効に歯の形成に関与するためにはビタミン類等の多くの栄養素が必要となるのです。

■ 斎藤滋子先生には5回シリーズで「こどもの歯」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.164
2012.3.15

ナイスショット

「バッタがいたよ!」
「はるだね!」

どろんこエステ
いいでしょう!!

かわいいね

大きく育ったぞ

ようちえんも
みんなも
さかさまだ

お花のトンネル きれいだね

なかよくこいのぼり

「この花かわいいね♪」
「いいにおい～♪」

みんなよーくみてごらん

バラの畑で「う～んいいにおい!!」

【編集後記】

2011年3月11日、東日本一帯を襲った巨大震災から一年が経過しました。あの時、年長児を連れて東京タワー特別展望台にいた私は、この一年、なるべく震災のことを思い出さないよう、TVなどで津波や被災地の映像を見ないように過ごしてきました。大きく揺れるタワーの中で子ども達と過ごした4時間半と園児達を保護者のもとに返すまでの11時間を思い出すと、恐怖と不安感に襲われるからです。あの日あの時ほど、子どもの命を預かる仕事の怖さを感じた日はありません。

この静岡県もいつ巨大地震や津波、原発事故が起きるかもしれません。いつどこでなにがあっても後悔のないように、一日一日、一瞬一瞬を大切にし丁寧に生きること、そして、その時できることを精一杯していくことの大切さを改めて感じています。

広報副委員長／三島恵泉幼稚園　相原淳子

（表紙写真／追分幼稚園）

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。