

ご意見・ご要望コーナー

平成27年7月29日

幼保連携型認定こども園ひまわり

保護者アンケートやご意見箱への投書等にお答えするコーナーです。

●保護者から「午睡について」

- バンビー組になるとお昼寝が無くなりますが、他の園のように年度の後半までは昼寝をしてもらえればと思います。ご飯や風呂ができないまま疲れて眠ってしまうという話をよく聞きます。
- バンビーの昼寝の件ですが、小学校に入学して、いきなり生活習慣が変わってしまうのは子供にも負担なので、少しずつ、園で慣れさせていただけるとはとてもありがたいことだと思っています。卒園後の事までも配慮した取り組みはすごく素晴らしいことだと思っています。

○認定こども園の返答

毎年、年度末に行っている保護者アンケートを何度も読み返しては保護者の方々の想いや子育てへの考え方、保育園への要望等に向き合っています。お昼寝についても保護者の方々それぞれに様々なご意見があるように、保育士や睡眠学の専門家によってもやはり様々な意見があり、何が最善なのかと考えさせられます。

保育士の立場から言えば「お昼寝は4歳児頃までの子供の成長にとって絶対必要なもの。睡眠は第二の栄養であり、不足すれば健やかな成長の妨げになる。」と言うのが一般的な保育士の認識です。

近年の睡眠学では、4歳以降のお昼寝は必要ないという考え方が主流となっています。4歳以降はお昼寝することによって、『夜寝る時間が遅くなる⇒朝起きる時間が遅くなる⇒登園を渋る』といった弊害が指摘されるようになりました。ただし、睡眠時間が短くて良いという訳ではなく、乳幼児期には以下のような睡眠時間が必要だと言われています。日本の子供は世界で最も就寝時間が遅く、睡眠時間も短いと言われています。就学前までは1時間以上の睡眠が必要で、夜の8時前には眠りにつき、朝7時頃に起きる生活が理想的です。しかし、現代の多くの保護者の就労形態や家族形態では就寝時間が遅くなる傾向があり、不足する睡眠時間を補うにはお昼寝が必要だとも言われています。

＜1日に必要な睡眠時間＞	3歳まで	12～14時間（昼寝も含めて）
	3歳～就学まで	11～13時間（昼寝も含めて）
	小学生	10～11時間

上記のことから、ひまわり保育園で5歳児になる事をきっかけにお昼寝を無くすことは、4歳児までの睡眠時間を補いつつ、『夜寝る時間が早くなる⇒朝起きる時間が早くなる⇒元気に登園できる』といった望ましい生活リズムを身につける上で、概ね適切だと考えています。5歳児に進級してしばらくの間は、これまでの生活習慣から夕食時に眠くなってしまふ事もあるかと思いますが、生活リズムが身につくことで次第に起きていられるようになります。また、体調が良くない時や水遊びなどで体力を消耗する夏季は年長児であっても、横になって休息をとるようにする等、子供達1人1人の体調等も配慮してお昼寝の有無を判断してまいります。改めてお昼寝について考える良いきっかけになりました。ご意見ありがとうございました。

エアコンについて

子供達が過ごす場所のうちトイレと遊戯室以外の全ての部屋にエアコンが設置されています。0歳の体温調節能力が未発達な赤ちゃんもいるので当然です。しかし、使い方には配慮しています。

0・1・2歳児に対しては、体温調節能力が未発達なためエアコンを使用することが多いですが、以上児に対してはなるべくエアコンに依存しないような園生活を送らせたいと考えています。

小学生になれば一日中エアコンの無い環境での学校生活となります。エアコンを使って単に今を快適に過ごせれば良いというものではなく、将来に渡り子供の成長を考えて使うことが大切だと考えています。いくらでも快適に過ごせる現代で子供達の体温調節能力が低下していると言われていました。汗をかくことが少ない子は汗が出る汗腺が少なくなり、体温調節ができず熱中症になりやすくなります。子供の汗腺の発達には3・4歳ぐらいまでと言われていました。水分を取り、汗を流しながら自分で体温を調節しながら過ごすことが、汗腺の発達につながります。子ども達が本来備わっている能力が損なわれることがないよう、こうしたことにも気をつけ子供達を育てていきたいと考えています。プール遊びや水遊び水分補給を十分にしながら生活し、夏を楽しむことができる身体作りをしていきたいと考えています。