

2 学童期の学びを見通して

(1) 接続期の指導について

子どもの発達と学びの連続性を確保するためには、子どもの発達を長期的な視点で捉え、幼児教育・保育施設と小学校において、互いの教育内容や指導方法の違い、また共通点について理解を深めることが大切です。

子どもの発達や学びは連続しています。幼児教育・保育施設から小学校への接続を円滑にするということは、小学校教育の先取りをすることではありません。幼児教育・保育施設においては、就学前までの幼児期にふさわしい教育を行うこと、創造的な思考や主体的な生活態度などの基礎を培うことが重要です。

遊びや生活を通して総合的に学んでいく幼児期の教育と、各教科等の学習内容を系統的に学ぶ等の児童期の教育課程は、内容や進め方が大きく異なります。そこで、小学校入学当初は、幼児期の生活に近い活動と児童期の学び方を織り交ぜながら、幼児期の豊かな学びと育ちを踏まえて、児童が主体的に自己を発揮できるようにする場面を意図的につくることが求められます。それがスタートカリキュラムであり、幼児期の教育と小学校教育を円滑に接続する重要な役割を担っています。

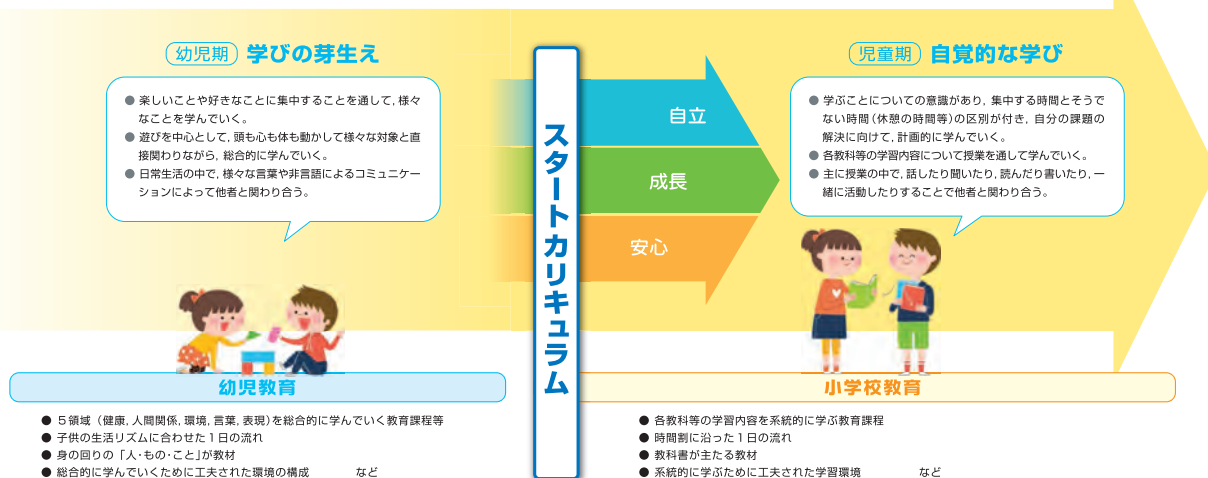
今回の小学校指導要領等の改訂では、小学校入学当初に生活科を中心とした合科的・関連的な指導や、弾力的な時間割の設定を行うことなどが示されました。小学校においては、複数の教科等のねらいのつながりを考えて合科的・関連的に進める単元を構想し、児童の実態や意識の流れに配慮した時間配分の工夫をしていくことが重要です。

この時期の学びの特徴を踏まえて、10分から15分程度の短い時間で時間割を構成したり、児童が自らの思いや願いの実現に向けた活動をゆったりとした時間の中で進めていけるように活動時間を設定したりすることなどが考えられます。児童の発達の特長や幼児期からの学びと育ちを踏まえ、児童の実態からカリキュラムを編成することが求められます。そのためには、幼児教育・保育施設へ小学校教員が訪問したり、教職員との意見交換をしたり、指導要録等を活用するなどして、幼児期の学びと育ちの様子や指導の在り方を把握することが重要です。

スタートカリキュラムは、小学校生活のスタートを円滑に、そして豊かにするものです。全教職員でその意義や考え方、大切にしたいことなどを共通理解し、全校的な協力体制を組んで第1学年を見守り育てるとともに、児童の実態に即して毎年見直しを行いながら改善し、次年度につないでいくことが重要です。

ゼロからのスタートじゃない!

子供は幼児期にたっぷりと学んできています



(国立教育政策研究所 スタートカリキュラム スタートブックより)

スタートカリキュラム実施の3つのポイント

①「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」を発揮させること

活動の中で「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」が発揮されているかを意識して、カリキュラム・マネジメントに取り組みましょう。

②子どもと相談しながら進めること

子どもは、様々な環境の園から入学しています。子どもと相談しながら、より主体的・対話的で深い学びとなるように進めましょう。

③子どもによる違いを見定めること

同じ年齢でも、大きく個人差のある時期です。一人ひとりの違いをみとり、学びをより豊かにしていきましょう。

(2) 5歳児と小学校1年生との年間連携計画（例）

月	4 ・ 5	6 ・ 7 ・ 8
	I 期	II 期
5歳児のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・年長児になった喜びや自覚をもち、園生活を楽しむ。 ・自分のやりたい遊びや、友だちとの関わりを楽しんで遊ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと考えを出し合ったり、受け入れ合ったりしながら遊びを楽しむ。 ・身近な環境や自然に触れ、見たり試したりしながら遊ぶ。 ・思ったこと、感じたことを伝え合う楽しさを味わう。
行事	入園式・入所式 子どもの日の集い 保育参観 春の遠足 身体測定 誕生会	歯磨き指導 プール遊び 七夕の集い 野外活動 個人面談 （幼稚園：終業式・夏休み）
指導者間の連携活動	<ul style="list-style-type: none"> ○連携年間計画を立てる。 ○情報交換会を行う。 （1年生の学校生活の様子について話し合う） ○交流打ち合わせをする。 ○小学校授業を参観する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○交流の打ち合わせや反省会を行う。 ○幼稚園・保育所（園）の公開保育を小学校教員が参観する。 ○合同研修会を行う。 （互いの保育・教育について相互理解をする）
子ども間交流	<ul style="list-style-type: none"> ○いっしょに遊ぼう。 （1年生が幼稚園・保育所（園）に来ていっしょに遊ぶ） 	<ul style="list-style-type: none"> ○いっしょに遊ぼう。 （小学校で遊ぶ）（園庭で遊ぶ）（七夕祭り） ○プールで遊ぼう。 （小学校のプールを借りる）
小1（生活科を中心に）	<p>スタートカリキュラム</p> <ul style="list-style-type: none"> ●新しい環境に適応するための指導 ○いちねんせいになったよ ○がっこうとともだち ●国語、算数など教科等学習の始まり 生活科を中心とした合科的・関連的な指導 <p>○ひとつぶの たねから（栽培）</p> <p>○いきもの なかよし（飼育）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○さあ みんなでかけよう ○だいすき なつ

→ ……生活科と関連した交流活動の事例を示している。

9 ・ 10 ・ 11 ・ 12	1 ・ 2 ・ 3
Ⅲ期・Ⅳ期	Ⅴ期
<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと共通の目的に向かって遊びをつくり、自信をもってやりとげる。 ・就学への喜びや期待感をもつ。 ・生活への見通しをもたせ、協同的な遊びや学びにつながる遊びを大切にする。 ・友だちと遊ぶ中でルールを守って遊ぶことの楽しさに気付く。 ・共通の目的をもち、遊びを進める楽しさを味わう。 ・いろいろな運動遊びに取り組み、力を出したり競ったりする楽しさを味わい、励まし合うことで集団を意識する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと共通の目的に向かって遊びをつくり、自信をもってやりとげる。 ・就学への喜びや期待感をもつ。
<p>運動会 秋の遠足 敬老の集い 作品展</p> <p>就学時健康診断受診 お楽しみ会 餅つき</p>	<p>昔遊び会 小学校体験見学</p> <p>生活発表会 お別れ会</p> <p>修了式・卒園式</p>
<p>○交流の打ち合わせや反省会を行う。</p> <p>○生活科授業を参観し、授業後の合同反省会を行う。</p> <p>○情報交換会を行う。 (配慮の必要な幼児について連絡会をもつ)</p>	<p>○連絡会・情報交換会を行う。 (小学校と連絡会をもち、情報交換をする)</p> <p>○交流反省会を行う。 (交流の反省をし、今後の取組について話し合う)</p> <p>○認定こども園園児指導要録・保育所児童保育要録・幼稚園幼児指導要録抄本等を作成し、小学校に送付する。</p>
<p>○運動会に園児が参加する。</p> <p>○1年生の生活科授業に園児が参加する。 (いっしょに遊ぼう)</p> <p>○保育に1年生が参加する。 (つくって遊ぼう)</p>	<p>○昔遊びでいっしょに遊ぼう。</p> <p>○小学校へ行こう。 (小学校見学、体験授業、給食体験など)</p>
<p>○ひろがれ えがお (家族の一員として)</p> <p>○たのしもう あき</p> <p>(栽培・飼育)</p>	<p>○たのしさ 見つけたよ ふゆ むかしの あそびを たのしもう</p> <p>○もうすぐ 2年生 あたらしい 1年生を むかえよう</p>

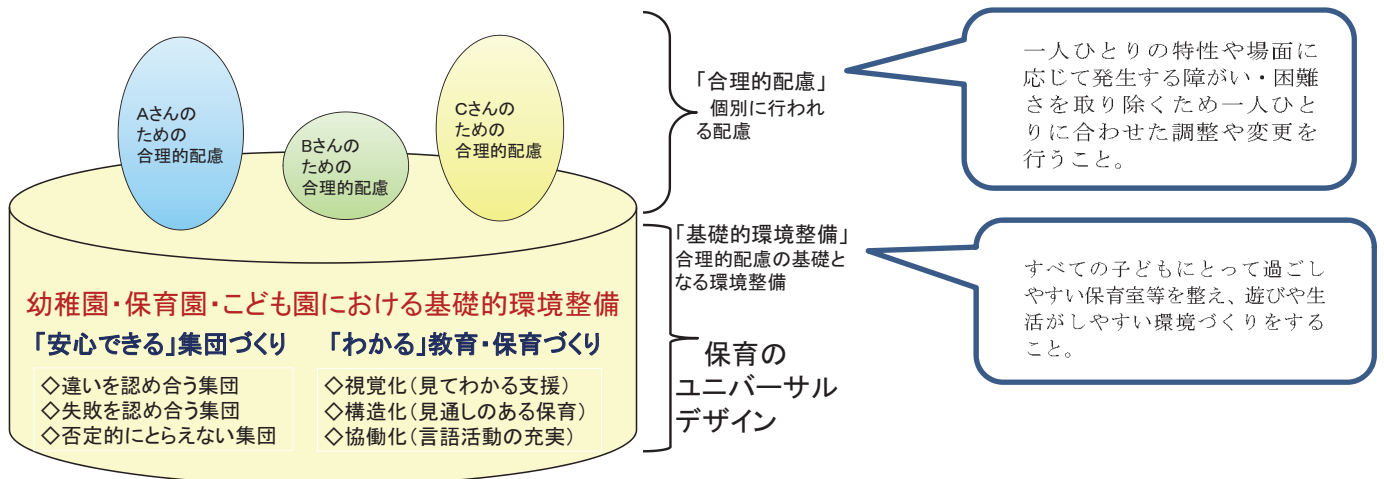
(3) インクルーシブ教育・保育について

インクルーシブ教育・保育システムとは、子どもたち一人ひとりが多様であることを前提に、障がいの有無にかかわらず、個々のニーズに合わせて教育・保育を実施し、障がいのある子どもとない子どもが共に学ぶ仕組みのことです。

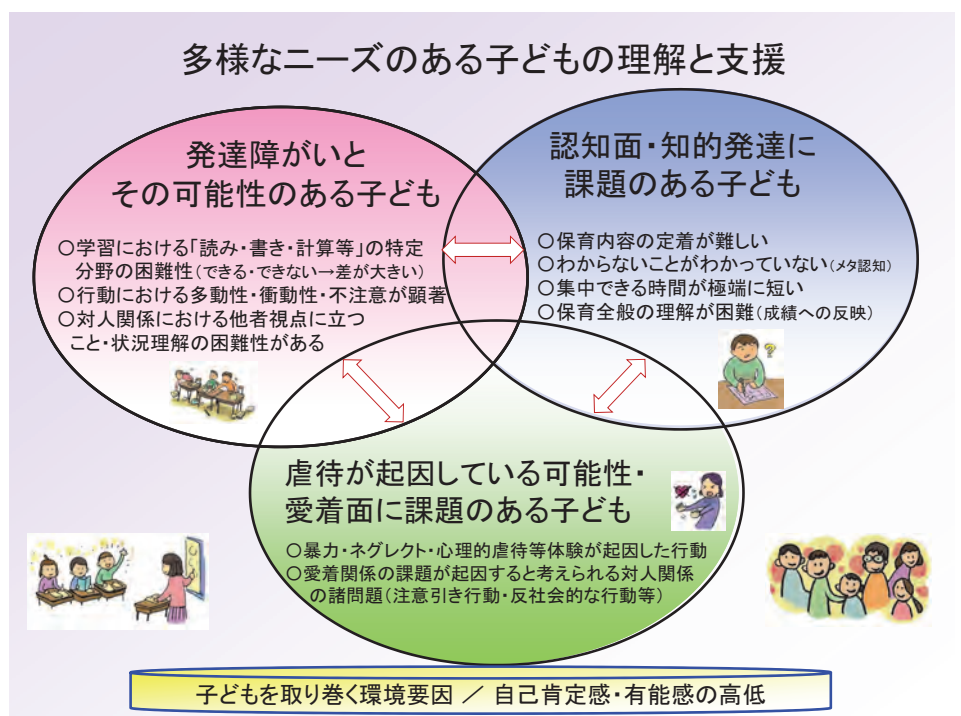
平成28年4月1日より施行された「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」において、共生社会の実現に向けて、「不当な差別的取扱い」の禁止と、「合理的配慮」の提供が義務として定められました。

「合理的配慮」のように個別的な対応ではなく、より広く全体的に必要な事項として対応することが必要と考えられる場合の対応を「基礎的環境整備」と呼び、幼児教育・保育施設においては、『安心できる』集団づくりと『わかる』教育・保育づくりが基礎的環境整備の中核となります。「基礎的環境整備」のなかで、特別な支援ではなく、あたり前にある支援「ナチュラルサポート」を充実させることは、全ての子どもたちにとって、わかりやすく、安心できる支援につながっていきます。

合理的配慮・基礎的環境整備が一体となった支援



子どものニーズは多様です。診断の有無にかかわらず、子どもが困っていることに気づき、子ども理解を深め、その子どもに合った具体的な支援の方法を考え、毎日の生活の中で効果的な支援を行うことが大切です。また、幼児教育・保育施設においては、保護者との信頼関係を築き、連携していくことが欠かせません。関係諸機関との連携についても園内で共通理解し、「個別の教育支援計画」や「個別の指導計画」を作成し、活用していくようにしましょう。



保護者との信頼関係の構築と連携をめざして

保護者の心情・悩み・戸惑い(発達障がいや困難を認められない理由)

- ◇子どもの困難を認めて診断がつくと、普通の子どもでなくなるのでは…
- ◇発達障がいを認めたあとは、どうなっていくのか、将来が不安…
- ◇子どもに障がいがあるとわかったら、親としてやっていけるのか不安…
- ◇何が原因なのか、自分の子育てや関わりに問題があったのか…
- ◇家族の人や親戚にどう説明すればよいのか、どうか思われるのか…

保護者に寄り添う支援(保護者支援=子ども支援)

- ◇保護者の思いや悩みを共感的に聞く(カウンセリングマインド)
- ◇子どものいいところ(強い力)に視点をあてた話題を多くする
- ◇今までの子育てを肯定してから、新しい方向にむけた話題を提供する
- ◇保護者が力をつけるような教育相談を心がける(気づきを高める支援)



地域のなかで安心して生活していくためには、関係諸機関との連絡が欠かせません。保健センターや療育施設等の関係諸機関と協力して切れ目のない支援を進めていくことが大切です。

今回の幼稚園教育要領等の改訂では、海外から帰国した幼児や生活に必要な日本語の習得に困難のある幼児への特別な配慮についても記されています。個々の実態に応じ、指導内容や指導方法の工夫を組織的かつ計画的に行いましょう。

育ち合う保育におけるナチュラルサポートのポイント(1)

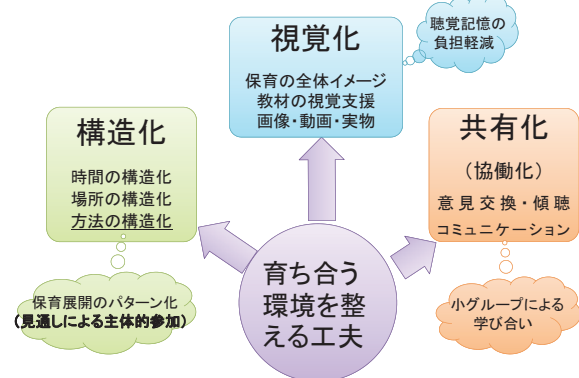
- 教室環境・保育環境を確認してからはじめる(イスの並び方、落ちているもの、収納状況等)
- 活動に必要なものが用意できているか確認してからスタートする。
- 活動の全体像(完成形)や流れ(内容)を視覚的に示し、見通しを持てるようにする。
- 全員が静かにするルールづくりと、静かになったことを確認してから話し始める習慣をつける。
- 全体へ説明や指示のあとに、支援が必要な子どもには(必要に応じて)個別に再度ポイントを伝えている。

育ち合う保育におけるナチュラルサポートのポイント(2)

- 今は、「聞くとき」と「書くとき」「話すとき」を区別し、同時に掲示しない。
- 大切な指示や内容、ポイント等の大事なところは、何度か繰り返し説明する(ルールの説明)。
- 視覚的に示すことができる教材・教具を多用する。
- 子どもの努力や取組の状況をほめる場面を多くつくる。
- 時間の最後や活動の区切り場面において、活動の振り返り(まとめ)を行う(活動と活動の節目を明確に)。
- 子どもどうしが協働して取組む場面を設定する。
- 子どものモデルになることばかけや表現を多用する。

子どもたちは等しく、ほめられたい(認められたい)、役に立ちたい、自分の意志や気持ちを伝えたい(かわりたいたい)、学びたい(もっと知りたい)、新しいことに挑戦したい、という願いをもっています。全ての子どもたちが共に学び共に育ち合う保育のなかで、子どもたちの願いを叶えることができるよう、ナチュラルサポートを充実させていきましょう。

ともに学びともに育つ保育の構成を考える視点(視点)



就学先へのスムーズな移行のために

現在、堺市では、発達障害児等専門家派遣、早期支援員派遣、巡回訪問支援、4・5歳児発達相談、支援学校のセンター的機能の活用(★自立活動アドバイザー派遣 ★教育相談・地域支援担当教員派遣)など、様々な事業を実施しています。個別の事業の詳細については、教育委員会事務局または子ども青少年局の担当者にお尋ねください。

また、子どもの育ちや支援方法などをつなげ、切れ目のない支援を行うため、「あい・ふぁいる」(個別支援ファイル)を作成しています。幼児の実態をつかみ就学相談へとつなげ適切な支援を受けるためにご活用ください。「あい・ふぁいる」については、教育委員会事務局支援教育課にお尋ねください。

【就学相談の流れ】

堺市教育委員会

就学相談の申し込み（5～6月）

- 校区の小学校へ電話で申し込みをしてください。

必要書類の記入

市のホームページ、小学校や園（所）等から資料Ⅰ「就学相談申込票（兼 就学に向けての相談・支援資料）」両面 1 枚と資料Ⅱ（本資料）を入手し、記入の上、小学校へご持参ください。（見学・体験、就学相談時）

観察・聞き取り、見学や体験、面談日時の調整決定

- 小学校の就学相談担当者が、小学校での見学や体験、面談日時を調整します。
- また、小学校の就学相談担当者が、園（所）等に連絡して、観察・聞き取りの日程を決めます。

園（所）等での観察・聞き取り

※ 保護者が観察・聞き取りに立ち会っていただく必要はありませんが、観察・聞き取り後に園（所）等で保護者面談を行う場合もあります。

- 小学校の就学相談担当者が、幼児の在籍する園（所）等での活動の様子を観察します。

学校見学・体験入学

- 幼児や保護者が学校を見学したり、体験したりします。
- ※支援学校の見学・体験に関しては、幼稚園等を通じてお知らせします。

保護者面談

- 小学校で、保護者から幼児の様子や就学の希望等をお聴きします。
- 支援学校や支援学級について等、就学に関する情報をお伝えします。

堺市就学支援委員会

- 就学先として最も適した環境について、就学に関する専門的知識を有する就学支援委員の意見を聴きます。

審議結果の連絡 ※就学先が府立の支援学校希望の場合、12 月中に大阪府教育委員会に報告します。

- 小学校または市教委が、保護者に就学支援委員会の審議結果を伝えます。
- 審議結果が保護者の希望と異なる場合は、再度、面談を実施します。

※7月以降も、就学相談の申し込みは可能ですが、なるべく上記の期間にお申込みください。

(4) 要録について

指導要録や保育要録は、幼児一人ひとりの成長の様子や指導経過を継続的に記載するものであり、その幼児の指導を引き継いでいくためのものです。特に、小学校に就学する段階においては、小学校へ引き継ぎたいことや、入学後に育ててほしいことなどを視野に入れ、幼児の育ってきた過程を踏まえ、全体像を捉えて総合的かつ簡潔にわかりやすく書くことが必要です。

記入にあたっては、幼児の最善の利益を第一に考え、個人情報の保護に留意し適切に取り扱うようにしてください。

要録を記入する際の留意点

○幼児の育ちをつなぐために

- ・小学校での指導の参考にできるように、指導上必要な保育者との関わりや具体的な成長の姿等を記入する。
- ・配慮を要することで、引き続いて小学校でも配慮してほしい場合は、保護者の思いを受け、確認して記載する。

○より良い指導につなげるために

- ・肯定的な視点でとらえる。
温かい関わりで育まれる信頼関係の中で、幼児が安心して過ごすことができるように、その子の姿や様子、伸びてきたところを肯定的な視点で記入する。
- ・日々の保育、評価からより良い指導へつなげる。
要録の記入を通して、自身の指導や保育を振り返り、次年度へつなげる資料とする。
- ・各領域のねらいや「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」を視点として、発達の実態から向上が著しい成長の姿を記入する。
- ・他の幼児との比較や一定の基準に対する達成度についての評定によるものではなく、本人の成長の変化を記入する。
- ・具体的な事柄をあげながら、良い面や頑張っている姿を記入する。

例 「自分から考えて工夫する姿が見られた」
「〇〇することを楽しんでいる様子がある」
「〇〇ができるようになってきた」
「友だちに対して、〇〇の様子が見られ、思いやりの気持ちが表れていた」

(5) 小学校との交流について

幼児が小学校入学後の生活の変化に対応し、実り多い生活や学習が展開できるようになるための方策の一つとして、地域の5歳児が小学校の行事等へ参加することなどを通して交流を図る「ワクワクひろば」事業を、平成24年度より全小学校において実施しています。

本事業において、就学前教育保育施設と小学校の間の円滑な接続を意識した交流、連携活動に取り組まれることにより、幼児が就学への希望や期待をもったり、小学生が年長者としての自覚や思いやりの心をもち自己有能感を高めたりできることが期待されています。

ワクワクひろばとは…

遊びを通して学ぶ幼児期の教育活動から、教科学習が中心の小学校以降の教育活動への円滑な移行をめざし幼稚園・認定こども園・保育所(園)等と小学校との連携を強化することを目的としています。

就学前の幼児

小学校施設を活用した交流活動の中で、就学前5歳児が小学校に対する興味・関心、期待感をもてるようにする。

教育課程に位置づけた 各小学校独自の多様な活動

授業参観・給食体験・運動会
など学校行事への参加
就学前健診時の遊び体験等

小学生

就学前5歳児と交流することにより、小学生が年長者としての自覚や思いやりの心をもつとともに、自己有能感を育めるようにする。

教員・保育教諭等

幼稚園・認定こども園・保育所(園)等の教員や保育教諭等と小学校の教員との交流を図る。

一緒につくる つくって遊ぶ

【幼児】 小学校の1年生といっしょに「かさぶくろケット」をつくる。小学校との交流を通じて、小学校の様子を知ることができる。また小学生といっしょに制作活動経験をすることにより、学校生活への興味・関心を高めていく。

【小学生】 幼児との交流を通じて、年上としての自覚を高める。また、年下の幼児に制作方法を伝える活動を通して、やさしい思いやりの気持ちを育てる機会とする。

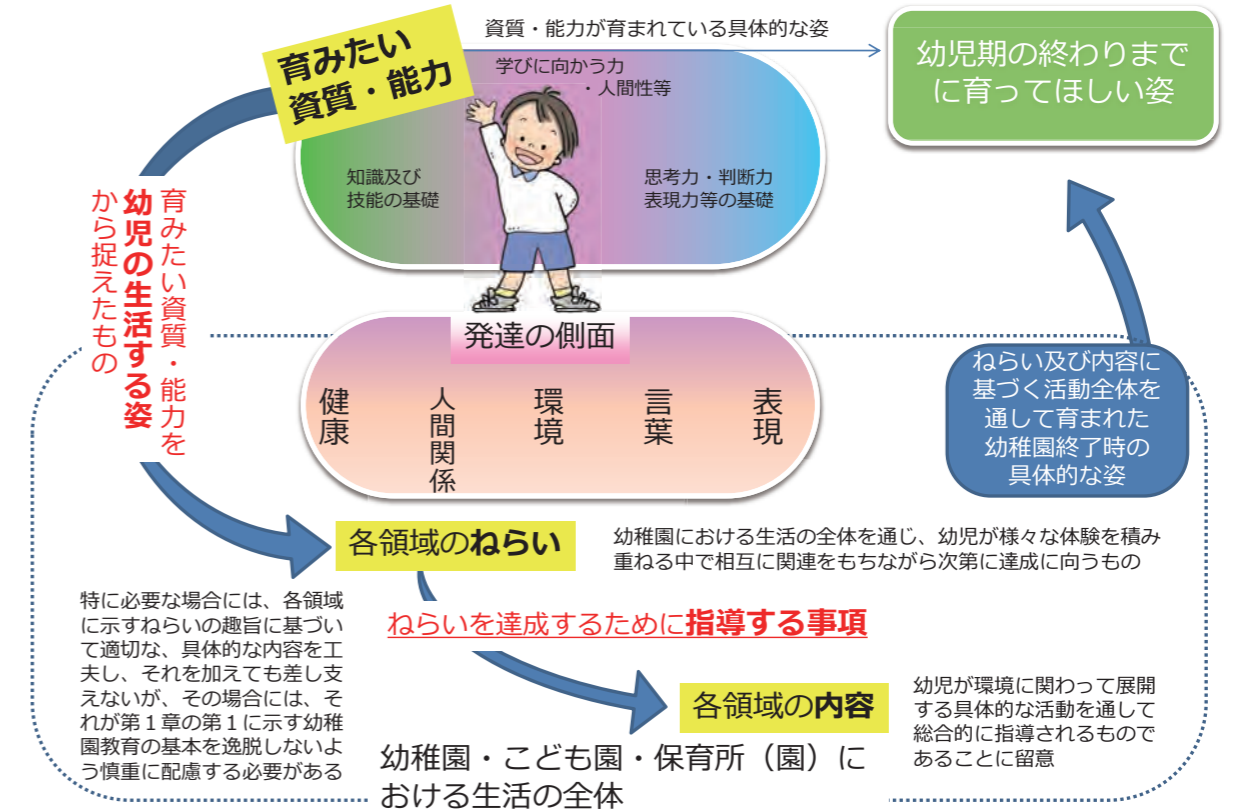


小学校教育との接続について 幼児期の終わりまでに育ってほしい姿

- (1) 健康な心と体
【幼保連携型認定こども園における生活、幼稚園生活、保育所の生活】の中で、充実感をもって自分のやりたいことに向かって心と体を十分に動かさ、見通しをもって行動し、自ら健康で安全な生活をつくり出すようになる。
- (2) 自立心
身近な環境に主体的に関わり様々な活動を楽しむ中で、しなければならないことを自覚し、自分の力で行うために考えたり、工夫したりしながら、諦めずにやり遂げることで達成感を味わい、自信をもって行動するようになる。
- (3) 協同性
友達と関わる中で、互いの思いや考えなどを共有し、共通の目的の実現に向けて、考えたり、工夫したり、協力したりし、充実感をもってやり遂げるようになる。
- (4) 道徳性・規範意識の芽生え
友達と様々な体験を重ねる中で、してよいことや悪いことが分かり、自分の行動を振り返ったり、友達の気持ちに共感したりし、相手の立場に立って行動するようになる。また、きまりを守る必要性が分かり、自分の気持ちを調整し、友達と折り合いを付けながら、きまりをつくったり、守ったりするようになる。
- (5) 社会生活との関わり
家族を大切にしようとする気持ちをもつとともに、地域の身近な人と触れ合う中で、人との様々な関わり方に気づき、相手の気持ちを考えたり、自分が役に立つ喜びを感じ、地域に親しみをもつようになる。また、【幼保連携型認定こども園内外、幼稚園内外、保育所内外】の様々な環境に関わる中で、遊びや生活に必要な情報を取り入れ、情報に基づき判断したり、情報を伝え合ったり活用したりするなど、情報を役立てながら活動するようになるとともに、公共の施設を大切に利用するなどして、社会とのつながりなどを意識するようになる。
- (6) 思考力の芽生え
身近な事象に積極的に関わる中で、物の性質や仕組みなどを感じ取ったり、気付いたりし、考えたり、予想したり、工夫したりするなど、多様な関わりを楽しむようになる。また、友達の様々な考えに触れる中で、自分と異なる考えがあることに気づき、自ら判断したり、考え直したりするなど、新しい考えを生み出す喜びを味わいながら、自分の考えをよりよいものにするようになる。
- (7) 自然との関わり・生命尊重
自然に触れて感動する体験を通して、自然の変化などを感じ取り、好奇心や探究心をもって考え言葉などで表現しながら、身近な事象への関心が高まるとともに、自然への愛情や畏敬の念をもつようになる。また、身近な動植物に心を動かされる中で、生命の不思議さや尊さに気づき、身近な動植物への接し方を考え、命あるものとしていたわり、大切にする気持ちをもって関わるようになる。
- (8) 数量や図形、標識や文字などへの関心・感覚
遊びや生活の中で、数量や図形、標識や文字などに親しむ体験を重ねたり、標識や文字の役割に気付いたりし、自らの必要感に基づきこれらを活用し、興味や関心、感覚をもつようになる。
- (9) 言葉による伝え合い
【保育教諭等、先生、保育士等】や友達と心を通わせる中で、絵本や物語などに親しみながら、豊かな言葉や表現を身に付け、経験したことや考えたことなどを言葉で伝えたり、相手の話を注意して聞いたりし、言葉による伝え合いを楽しむようになる。
- (10) 豊かな感性と表現
心を動かす出来事などに触れ感性を動かせる中で、様々な素材の特徴や表現の仕方などに気づき、感じたことや考えたことを自分で表現したり、友達同士で表現する過程を楽しんだりし、表現する喜びを味わい、意欲をもつようになる。

【 】は、幼保連携型認定こども園教育・保育要領、幼稚園教育要領、保育所保育指針の文言を並記。

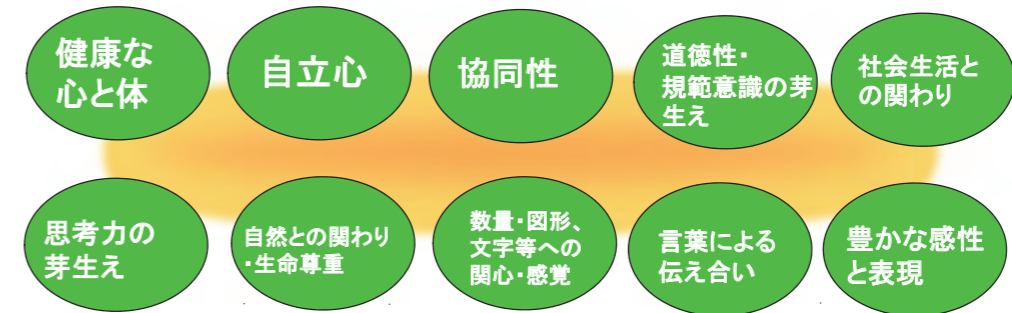
(幼保連携型認定こども園教育・保育要領、幼稚園教育要領、保育所保育指針 中央説明会資料) より



幼児期の終わりまでに育ってほしい姿

○「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」を明確化

5領域のねらい及び内容に基づく活動全体を通して資質・能力が育まれている幼児の具体的な姿であり、教師が指導を行う際に考慮するものである



幼保連携型認定こども園・幼稚園・保育所の職員と小学校の教員が持つ5歳児修了時の姿が共有化されることにより、小学校教育との接続の一層の強化が図られることを期待。

「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」が到達すべき目標ではないことや、個別に取り出されて指導するものではないことに留意が必要。

(幼保連携型認定こども園教育・保育要領、幼稚園教育要領、保育所保育指針 中央説明会資料) より



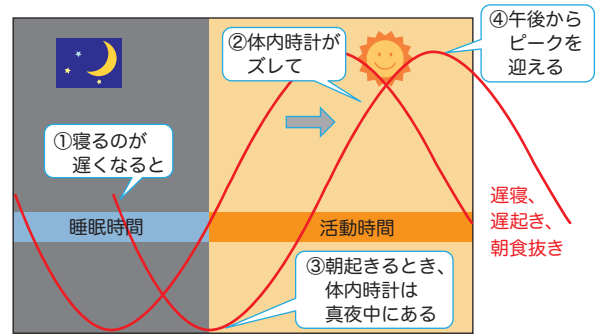
「みんなく」のすすめ

いろいろな不調は、生活リズムの乱れが原因かもしれません。その乱れを改善するためには、規則正しい睡眠が重要です。「みんなく(睡眠教育)」に取り組んだ家庭や学校から、次のようなうれしい成果が報告されています。



監修 三池 輝久
熊本大学名誉教授

ヒトは、地球上に誕生してから長い年月をかけて、「暗くなったら眠り、明るくなったら起きて活動する」という日常生活を通して適切な体内時計を獲得し、社会を築いてきました。しかし、夜更かしや睡眠不足などが長期間続くと、体内時計と社会生活リズムにずれが生じ、慢性的な時差ボケ状態となり、身体や心に変調をきたします。



実際の生活時間と体内時計がずれる

睡眠は脳と体を守ります

眠りは生命維持機能を保持します

睡眠が乱れ、体内時計のずれが慢性化すると、糖代謝の異常をきたし、疲れやすく、すべてのことが面倒になります。また、自律神経機能が低下し、頭痛や立ちくらみ、気分不良などの症状があらわれます。ホルモン分泌時間が大幅にずれることにより、朝起きられず、活動時間がずれ、不登校やうつ状態になってしまうこともあります。



眠りは脳の働きを保持します

睡眠は、脳を創り・育て・機能を守ります。老廃物処理し、神経細胞のメンテナンスをして覚醒時の認知機能を高めるのです。特に、記憶や学習に働く神経細胞である「海馬」は、睡眠中に細胞分裂して育ちますが、睡眠時間が少ないと、海馬のサイズが10%も小さくなると報告されています。

睡眠と食事が生活リズムを維持します

良い眠りの3要素 ※3要素が1つでも欠けるときは、危険信号。生活を見直しましょう。

- ① 睡眠時間帯(タイミング)… 夜7時から朝7時までの間に眠りましょう。(朝7時半以降の起床は遅すぎです)
- ② 睡眠時間(量) ……途中で目覚めたりすることなく、ぐっすりと深く眠れるよう、本人にとって必要な睡眠時間を確保しましょう。
 幼児=10時間、低学年=9~10時間、
 高学年=9時間、中学生=8時間以上が目安
 (昼寝をするなら昼3時まで5~10分程度)
 休日だけ寝だめをしても効果はありません。
- ③ リズム(質) ……寝る時間、起きる時間、食事の時間を毎日(休日も)ほぼ同じ時刻にしましょう。休日の朝寝坊は、日頃の睡眠不足のあらわれです。



夜更かしなどで、明るい光(特にスマートフォンやPC、テレビゲーム等のブルーライト)を浴び続けるとメラトニン(睡眠ホルモン)の分泌が減少します。メラトニンは入眠を促すだけでなく、ガン抑制、ストレス緩和、抗酸化作用があり老化を防ぐなどの働きがあります。

食事は毎日規則的に

食事は体内時計に大きな影響を与えます。食事を毎日決まった時間にとることで体内時計が調整されます。



「幼児教育界スタンダードカリキュラム」改定委員（敬称略 五十音順）

ワーキンググループ委員

大谷 純子（堺市立宮山台こども園主任保育教諭）	玉置 史子（堺市立第一幼稚園 教諭）
岡澤いづみ（堺市立八田荘幼稚園 教諭）	玉嶋 範子（登美丘西こども園 保育教諭）
木村 恵子（堺市立北八下幼稚園 教諭）	中山 由華（堺市立登美丘東こども園主任保育教諭）
栗野 優美（東百舌鳥幼稚園 副指導教諭）	永谷 なみ（幼保連携型認定こども園竹宝保育園 保育教諭）
三枝 美幸（幼保連携型認定こども園五ヶ荘保育園 保育教諭）	八軒 知子（幼保連携型認定こども園東百舌鳥保育園 保育教諭）
佐々木智美（金岡二葉幼稚園 教諭）	日田 香織（堺市立白鷺幼稚園 教諭）
佐々木 恵（幼保連携型認定こども園わんぱく保育園 保育教諭）	邊見 真紀（堺市立津久野幼稚園 教諭）
作田 佳子（堺市立みはら大地幼稚園教諭）	星川眞有美（堺市立みはら大地幼稚園教諭）
清水 友紀（堺市立認定こども園百舌鳥幼稚園教諭）	真鍋 秀子（堺市立東浅香山こども園主任保育教諭）
関藤 里奈（堺市立東陶器幼稚園 教諭）	山口 陽子（堺市立美原にしこども園主任保育教諭）
宗村 紀子（堺市立北八下幼稚園 教諭）	吉村 匡人（堺市立錦西こども園主任保育教諭）
田川 勇貴（光明幼稚園 主任）	渡邊 清子（堺市立三国丘幼稚園 教諭）
高田 昌代（幼保連携型認定こども園いずみがおか幼稚園 教頭）	

井阪 茂雄（教育委員会事務局学校教育部指導主事）	外山 善正（教育委員会事務局学校教育部部長）
稲葉 淳郎（教育委員会事務局学校教育部指導主事）	名和 琢巳（教育委員会事務局学校管理部 主幹）
今永 和子（教育委員会事務局幼児教育アドバイザー）	濱田美智恵（子ども青少年局幼保総括参事）
澤 ひとみ（堺市立みはら大地幼稚園園長）	藤澤 悦子（教育委員会事務局幼児教育アドバイザー）
多賀井直子（教育委員会事務局学校教育部指導主事）	増田 雅絵（教育委員会事務局学校教育部学校総務課参事）
徳山 浩美（堺市立日置荘こども園園長）	三宅由美子（子ども青少年局幼保推進課参事）

懇話会委員

大方 美香（大阪総合保育大学 教授）	辻 美代子（幼保連携型認定こども園五ヶ荘保育園 園長）
小田 浩伸（大阪大谷大学 教授）	中村 妙子（幼保連携型認定こども園いずみがおか幼稚園 園長）
ト田真一郎（常磐会短期大学 教授）	吉村登志子（幼保連携型認定こども園わんぱく保育園 園長）

指導助言

無藤 隆（白梅学園大学大学院 特任教授）



平成30年3月発行（初版）

堺市教育委員会事務局 学校教育部 学校総務課

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号

Tel 072-228-7436

Fax 072-228-7421

E-mail gakukyo@city.sakai.lg.jp