

Q：幼児の健全育成を図る外あそびの計画を立てたいのですが、基本的なところがわかりません。教えてください。

A：外あそびの意義と年間計画の基本方針の手がかりをお伝えします。

外あそびは、幼児期の心身の発達にとって欠かせない活動です。身体を動かすことで、筋力・持久力・平衡感覚といった基本的な体力が育まれると同時に、仲間との関わりを通して社会性や自己肯定感も育ちます。

つまり、外あそびは、運動機能・脳の発達、情緒の安定、自然とのふれあい、自律神経機能の亢進、近視予防など、広く多面的な効果があります。心身の発育には、「毎日の身体活動」が不可欠です。五感を通じて自然にふれる経験、身体を動かす経験が「生きる力」を育みます。

そのため、年間を通じて、気候や天候、子どもの体調に配慮しながら、計画的・継続的に外あそびの機会を確保することが大切です。春・秋には、散歩や探索活動、全身を使った運動あそびを中心に、夏には、朝の涼しい時間帯を活用し、水あそびや日陰でのあそびを取り入れます。冬には、寒さに慣れる工夫をしながら、短時間でも屋外に出ることを習慣化させましょう。

外あそび年間計画を立てるときの視点と工夫ですが、季節ごとの環境に応じたねらいと活動内容を考えてみましょう。春には、自然探検、風や花にふれる、夏には、水あそび・影あそび、朝の短時間活動、秋には、自然物（どんぐり・落ち葉）を使ったあそび、冬には、寒さに慣れる活動、呼吸を意識した動きが有効です。「活動の質」と「安全配慮」の両立を大切にしてください。

季節ごとの環境に合わせた外あそびのねらいと内容のポイントは、以下の通りです。

- 春：自然探検・発見あそび、風や花を感じる
- 夏：水あそび・影あそび、朝の短時間活動
- 秋：落ち葉やどんぐり等、自然素材を活かす
- 冬：寒さに負けない身体づくり、呼吸を意識したあそび

Q：夏場の熱中症予防について、何を基本にして予防したらよいでしょうか？

A：夏場は、気温・湿度の上昇により、熱中症のリスクが高まります。幼児は、体温調節機能が未発達なため、大人の細やかな配慮と予防的対応が必要です。主な対策項目を挙げてみますと、

- ① WBGT（暑さ指数）の活用：気温・湿度・輻射熱を考慮した WBGT 値を、毎朝確認し、活動可否の判断基準とするのがよいでしょう。WBGT 28 以上は、水分補給・短時間活動を基本とし、WBGT 31 以上では、屋外活動は原則中止としましょう。
- ② 活動時間の工夫では、午前 10 時以前に短時間の外あそびを実施し、それ以降は室内活動へ移行することが、近年、求められています。

- ③ 服装と持ち物は、吸汗性・通気性の良い服、帽子の着用、水筒の携帯を徹底しましょう。
- ④ 日陰や水の活用では、園庭内に日陰スペースやミスト設置、木陰での活動を優先し、あわせて、水あそびや氷あそびを取り入れ、涼をとる工夫をしてみましょう。

夏場のリスク：熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れた状態であり、室内外を問わず起こります。日射病は、直射日光を長時間浴びることで起こる熱中症の一種です。症状は、めまい、顔の赤み、ぼーっとする、吐き気、発汗停止などがあります。あそびとしては、園庭のミスト・タープ設置や木陰の活用、水あそびとの組み合わせが有効です。

Q：「夏場の外あそび」をするにあたって、保護者へお願いしておくべきことがあれば、教えてください。

A：夏場の外あそびでは、園とご家庭の連携が重要です。毎朝の健康観察（発熱・倦怠感・下痢等の確認をすることや、登園時に帽子・水筒を持参させてください。着替えの補充やタオルの用意もお願いします。少しでも体調に不安がある際は、無理せずお休みを検討してもらってください。

子どもの健康福祉研究所

Q：夏場の熱中症予防のための職員の役割と対応の基本を教えてください。

A：毎朝の気象状況と WBGT の記録を共有します。一人ひとりの顔色・様子を観察しながら、活動時間を調整しましょう。水分補給は、活動前・中・後に必ず声かけ・確認を行いましょう。「ちょっと休もうか」「お水飲もうか」と声をかける習慣化が必要です。また、熱中症警戒アラートが発令された日は、原則として屋外活動は中止しましょう。

熱中症予防の基本行動は、①帽子を着用し、日陰を活用します。②こまめな水分補給（特に活動前・中・後）をします。③活動時間は朝 10 頃時まで、または短時間にします。④子どもの顔色・汗の量・動きに常に注意を払います。⑤体調に異変があれば、すぐに休ませる判断を大切にします。

Q：子どもの健康づくりのために、園と家庭の協力体制で、すべきことことを教えてください。

A：毎朝の健康観察（体調・食欲・便通）、帽子・水筒・着替えの持参、家庭での早寝早起き、朝ごはんの習慣づくり、園での運動奨励が大切です。特に、夏の外あそびを「安全で意味あるもの」

にするために、理解と協力が必要です。夏の外あそびは「中止」ではなく、「安全に行う」ことが大切です。大人の配慮と工夫が、子どもたちの健やかな育ちにつながります。園と家庭の連携を大切にし、楽しく健康な夏を過ごさせましょう。無理をせず、でも屋外での活動をゼロにしないことが大切です。また、「遊ばせる」のではなく、「環境を整えて、見守る」実践が有効です。大人の気づきと工夫が、子どもの健やかな成長につながっていきます。

子どもの健康福祉研究所