

Q：四季の外あそびが、子どもの成長発達に及ぼす効果と、健康指導上、四季別に大切にすべきポイントを教えてください。

A：四季ごとに、整理してみます。

1. 春（3～5月）

（1）成長・発達への効果

- 身体的：暖かくなることで活動量が増え、基礎体力・持久力・筋力の向上が期待できます。
- 感覚的：花の香りや新緑の色彩、春風など、五感を刺激してくれます。
- 情緒・社会性：新しい環境での集団あそびが増え、対人スキルや協調性が育ちます。

（2）健康指導のポイント

- 気温差が大きい時期なので、衣服調節をこまめに指導する必要があります。
- 花粉症やアレルギーへの配慮が必要です。
- 新学期の生活リズムの確立（睡眠・食事・排泄の習慣化）が求められます。

2. 夏（6～8月）

（1）成長・発達への効果

- 身体的：水あそび・プールあそびで、心肺機能や全身持久力が向上します。
- 感覚的：蝉の声、水の冷たさ、強い日差し等の刺激が得られます。
- 情緒・社会性：夏祭りや共同あそびを通じた達成感・連帯感の育成ができます。

（2）健康指導のポイント

- 熱中症予防：こまめな水分補給、日陰休憩、帽子着用が必要です。
- 紫外線対策（帽子・長袖ラッシュガード・日焼け止め）を考えておきましょう。
- 高温多湿による皮膚トラブルや食中毒の予防も必要になります。

3. 秋（9～11月）

（1）成長・発達への効果

- 身体的：涼しく、運動しやすいため、持久力・敏捷性の向上に適しています。
- 感覚的：紅葉、落ち葉、果実の香り等、多様な自然体験が得られます。
- 情緒・社会性：収穫体験や秋祭りで、季節感・達成感を味わうことができます。

（2）健康指導のポイント

- 運動会や遠足など、大きな行事前後の体調管理が必要です。
- 朝晩の冷え込みによる風邪予防が求められます。
- 秋の花粉（ブタクサ等）や乾燥肌への注意をしておきましょう。

4. 冬（12～2月）

（1）成長・発達への効果

- 身体的：雪あそび・そりあそびで、下肢筋力・バランス感覚が向上します。
- 感覚的：冷気や雪の感触、冬特有の音や景色による感覚刺激が得られます。
- 情緒・社会性：年末年始行事での文化的体験と家族・地域とのつながりが深まります。

（2）健康指導のポイント

- 低体温や凍傷予防（防寒着・手袋・帽子）を考えておきます。
- 室内外の温度差による体調変化への配慮をします。
- インフルエンザ・感染症予防に手洗い・うがい・換気をしておきましょう。

年間を通じて

- ① 四季それぞれの自然環境は、身体・感覚・情緒・社会性の発達に独自の刺激を与えてくれます。
- ② 健康指導は、季節特有のリスク管理と生活リズムの安定化を両立させることが重要です。
- ③ 保育者・教員は、「自然体験」「季節行事」「あそびの安全管理」を組み合わせ、発達を促す年間計画を作ると効果的です。