

コロナ禍における幼児の生活習慣について

Their lifestyles in preschool children during the coronavirus pandemic

日坂 歩都恵* 長瀬 修子**
(令和4年1月7日受理)

要約

本研究は、コロナ禍における幼児の生活習慣の調査を行い、その実態を把握するとともに、通常保育が行われていた2013年とコロナ禍である2020年の幼児の生活習慣の実態と比較した。その結果、1. 2013年と2020年の幼児の生活習慣については、「寝つき」「起床時刻」「就寝時刻」「睡眠時間」「嫌いな食品」「平日の夕食時刻」「TV等の見終わる時刻」の項目において有意な差がみられた。2. 睡眠(2020年)については、早寝早起きの子が多かったが、寝つくまでの時間が長い子や睡眠時間が短い子が多かった。3. 嫌いな食品(2020年)については、「10品目以上ある」子が多かった。4. 「平日の夕食時刻」(2020年)は「午後7時以前」が約72%で夕食時刻が早い子が多かった。5. 「TV等の見終わる時刻」(2020年)については、「午後8時以前」の子が約28%が多かったが、「午後9時以後」の子が約40%であった。

キーワード：幼児、生活習慣、コロナ禍

keywords：preschool children, lifestyles, coronavirus pandemic

研究目的

コロナウイルス感染症の感染拡大により、以前とは違った規制のある生活を強いられた。2020年4月7日に兵庫県で緊急事態宣言が発令され、この状態が5月中旬まで続き、不要不急の外出や行動の自粛が要請された。幼稚園は休園、保育所・認定こども園はできる範囲で登園の自粛を依頼されている状況は、幼児の生活習慣にどのような変化があったのだろうか。

生活習慣の形成について、『幼保連携型認定こども園教育・保育要領』(2018)等では、「基本的な生活習慣の形成に当たっては、家庭での生活経験に配慮し、園児の自立心を育て、園児が他の園児と関わりながら主体的に活動を展開する中で、生活に必要な習慣を身に付け、次第に見通しをもって行動できるようにすること」と示している¹⁾。

保育施設では、家庭と連携し、基本的な生活習慣の形成に必要な体験や適切な援助など共通理解を

図ることが重視されている。主として、家庭生活において必要な習慣の形成が行われているが、コロナ禍で一人一人の幼児が家庭でどのように生活(食事や睡眠、遊びなど)をしているのか、その実態を捉えておくことは必要である。

本研究は、コロナ禍における幼児の生活習慣の調査を行い、その実態を把握するとともに、通常保育が行われていた2013年とコロナ禍である2020年の幼児の生活習慣の実態を比較し、今後の保育施設の保育活動や家庭の子育てについて示唆を得ることを目的とした。

研究の方法

幼児の生活習慣の調査対象は、兵庫県のA幼保連携型認定こども園(以下、A園)の4歳児31名(男児16名、女児15名)、5歳児43名(男児21名、女児22名)の計74名、B幼保連携型認定こども園(以下、B園)の4歳児58名(男児32名、女児26名)、5歳児62名(男児30名、女児32名)の計120名であ

(*ひさかほづえ 保育科教授 幼児教育学・保育学)

(**ながせなおこ 神戸医療福祉大学人間社会学部教授 保健衛生)

る。この人数は、アンケートが返却された園児の人数であり、回収率はA園87%、B園94%であった。

調査時期は、2013年12月上旬（A園）、2020年6～7月（B園）であった。

A園の調査項目は、「挨拶」「寝つき」「起床時刻」「就寝時刻」「睡眠時間」「起床方法」「朝食」「嫌いな食品」「食欲」「栄養のバランス」「夕食時刻（平日）」「TV視聴番組」「食事時のTV等視聴」「TV等見終わる時刻」「戸外で積極的に遊ぶ」「排便」「衣服の着脱」である。

B園の調査項目は、「挨拶」「寝つき」「起床時刻」「就寝時刻」「睡眠時間」「起床方法」「朝食」「嫌いな食品」「食欲」「栄養のバランス」「夕食時刻（平日）」「TV視聴番組」「タブレット等視聴」「食事時のTV等視聴」「TVゲーム等で1日遊ぶ時間」「TV等見終わる時刻」「戸外で積極的に遊ぶ」「遊ぶ場所」「排便」「衣服の着脱」「気になる癖」「きょうだいの人数」である。

園を通じて保護者対象にアンケート用紙を配布し、数日後記入された用紙を園で回収した。

統計処理は、spss ver12を用い、相関係数の検定、 χ^2 検定を行った。なお、全項目で性差はみとめられず、「衣服の着脱」以外の項目では年齢差がみとめられなかったため、全対象児を一括して統計処理を行った。

結果と考察

1. 測定値の結果

2020年に調査したB園の幼児の生活習慣の分布は表1に示した。

「挨拶を家族でしている」は、「している」と「どちらかといえばしている」を合わせると約96%で多かった。

「床で眠りにつくまでの時間（寝つきと省略）」は、「30分以上」が約44%で多く、「5～10分以内」が約36%であった。

「起床時刻（平日）」は、「午前7時台」が約50%、「午前6時台」が約48%であった。

「就寝時刻（平日）」は、「午後9時台」が約56%で最も多く、「午後10時台」が約22%、「午後8時台」が約19%であった。

「睡眠時間」は、「9時間」が約53%で最も多く、「10時間」が約28%、「8時間」が約17%であった。

一般的に総睡眠時間は午睡も含めて11～13時間であるが、コロナ禍、室内で過ごす時間が多い子どもは、睡眠時間が短かった。子どもの睡眠の習慣は、毎日時間を決めて寝かしつけ、機嫌よく目覚めさせるように大人が早寝早起きを心がけることが大切である。

「起床方法」は、「1人で起きる」と「1人で起きるときもある」を合わせると約71%で多く、「時々起こされる」と「いつも起こされる」を合わせると約30%であった。

一般的に自然な目覚めは朝の機嫌がよい子に多いといわれ、家族に起こされる子どもに就寝時刻が遅いなどの問題があると考えられるので、子どもが自ら主体的に起床できるように就寝時刻などを見直すことが大切である。

「朝食」は、「よく食べる」と「どちらかといえば食べる」を合わせると約95%で、ほとんどの子どもは朝食を食べていた。「朝食」を「食べないこともある」と「食べない」を合わせると約4%であった。

「嫌いな食品」は、「少しある」が約61%で最も多く、「10品目以上ある」が約15%、「ない」が約13%で、「5つ以上ある」が約11%であった。

嫌いな食品が多い子に対しては、食べ物の好き嫌いを作らないように調理などを工夫することも心がけたい。

「食欲」は、「よく食べる」と「どちらかといえば食べる」を合わせると約82%で多く、「あまり食べない」または「小食である」が約18%であった。

家庭で食事を作るとき「栄養のバランスに気を付ける」については、「とてもそう思う」と「ややそう思う」を合わせると約90%、「あまりそう思わない」は約10%であった。

「平日の夕食時刻」は、「午後7時以前」が約72%で最も多く、「午後7時～午後8時より前」が約25%であった。

「テレビを見る番組」は「決めている」と「大体決めている」を合わせると約52%、「どちらかといえば決めていない」と「決めていない」を合わ

表1 生活習慣の分布 (2020年)

項目	n	%	項目	n	%			
きょうだい人数	1人っ子	17	14.78	TV 視聴番組	決めている	8	7.02	
	2人	72	62.61		大体決めている	51	44.74	
	3人	24	20.87		どちらかという決めていない	39	34.21	
	4人	1	0.87		決めていない	16	14.04	
	5人	1	0.87	毎日見ている	29	25.66		
挨拶	している	83	72.17	タブレット等 視聴	週2、3日見ている	22	19.47	
	どちらかといえばしている	27	23.48		週1、2日見ている	33	29.20	
	あまりしていない	5	4.35		全く見ていない	29	25.66	
	していない	0	0		1時間未満	26	23.01	
寝つき時間	5分以内	15	13.27	TV等1日 視聴時間	1時間～1.5時間	28	24.78	
	10分以内	26	23.01		1.5時間～2時間	33	29.20	
	20分以内	28	24.78		2～3時間	21	18.58	
	30分以内	35	30.97		3～4時間	4	3.54	
	40分以内	2	1.77		4～5時間	1	0.88	
	50分以内	5	4.42		食事中的 TV等視聴	見ない	38	33.04
	60分以内	2	1.77			ほとんど見ない	17	14.78
起床時刻	午前6時台	55	47.83	時々見る		30	26.09	
	午前7時台	58	50.43	いつも見る	30	26.09		
	午前8時台	2	1.74	1時間未満	79	84.04		
就寝時刻	午後8時台	22	19.13	TVゲーム等で 1日遊ぶ時間	1時間	8	8.51	
	午後9時台	64	55.65		1時間30分	5	5.32	
	午後10時台	25	21.74		2時間	2	2.13	
	午後11時台	4	3.48	TV等の 見終わる時刻	午後7時以前	12	12.77	
睡眠時間	8時間	19	16.52		午後7時～8時	14	14.89	
	9時間	61	53.04		午後8時～9時	30	31.91	
	10時間	32	27.83		午後9時～10時	30	31.91	
	11時間	3	2.61		午後10時～11時	8	8.51	
起床方法	1人で起きる	40	35.09	戸外で積極的に 遊ぶ	戸外遊び	25	22.32	
	1人で起きる時もある	41	35.96		どちらかといえば戸外遊び	42	37.50	
	時々起こす	11	9.65		どちらかといえば室内遊び	40	35.71	
	いつも起こす	22	19.3		室内遊び	5	4.46	
朝食	よく食べる	101	87.83	遊びの内容 (複数回答可)	ごっこ遊び	54	45.00	
	どちらかといえば食べる	9	7.83		お絵かき、粘土、ブロック等の 造形遊び	77	64.17	
	食べないこともある	3	2.61		絵本	32	26.67	
	食べない	2	1.74		テレビ、ビデオ	43	35.83	
嫌いな食品	ない	15	13.04		テレビゲームやゲーム機	24	20.00	
	少しある	70	60.87		ボール等の運動遊び	21	17.50	
	5つ以上	13	11.30		自転車・三輪車	50	41.67	
	10品目以上ある	17	14.78	遊ぶ場所 (複数回答可)	自分の家	103	85.83	
食欲	よく食べる	52	45.61		友達の家	7	5.83	
	どちらかという食べる	41	35.96		家の周り	52	43.33	
	あまり食べない	17	14.91		公園	64	53.33	
	小食である	4	3.51	その他(祖父母宅・仕事場)	6	5.00		
栄養バランスに 気をつける	とてもそう思う	29	25.22	排便	朝いつも排便をする	11	9.57	
	ややそう思う	74	64.35		1日1回排便をする	56	48.7	
	あまりそう思わない	12	10.43		2日に1回排便をする	40	34.78	
	全くそう思わない	0	0		便秘や下痢になりがち	8	6.96	
夕食時刻 (平日)	午後7時以前	82	71.93	衣服の着脱	いつも自分で着る	65	56.52	
	午後7時～午後8時	29	25.44		大体自分で着る	47	40.87	
	午後8時～午後9時	3	2.63		ほとんど手伝ってもらう	3	2.61	

せると約48%であった。

「タブレット、スマホの視聴」は、「週1、2日見ている」が約29%、「毎日見ている」が約26%、「全く見ていない」が約26%、「週に2、3日見ている」が約20%であった。

「テレビ、ビデオ、ユーチューブの1日あたりの視聴時間」は、「1～2時間」が約54%で最も多く、「1時間未満」が約23%、「2～3時間」は約19%であった。

服部²⁾はテレビ視聴時間の長短が子どもに及ぼす影響を調査し、テレビ視聴時間が長い子どもほど就寝時刻が遅く、短時間睡眠となるなど生活リズムが安定しないことを報告している。

2004年「子どもとメディア」の問題に対し、「2歳までテレビ・ビデオ視聴は控える」「授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止める」「すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要」「子どもの部屋にはテレビ、ビデオ、コンピューターを置かないようにする」「保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作る」などの提言を発表している³⁾。先ずは子どもの無自覚な長時間視聴や、「〇〇しながら視聴する」といった生活を見直すことが大切である。

「食事中(夕食時)のテレビまたはタブレット、スマホの視聴」については、「時々見る」と「いつも見る」を合わせると約52%、「ほとんど見ない」と「見ない」を合わせると約48%であった。

テレビをつけながらの食事では、子どもがテレビに集中して手元が見えなくなり、食べこぼしや食べる時間が遅い、よく噛まないこともある。したがって、授乳中や食事時のテレビなどの視聴は止めて、楽しい食卓での食事となるように心がける必要がある。

「テレビゲーム・ゲーム機で1日に遊んでいる時間」は、「1時間未満」が約84%で最も多く、「1時間」以上は約16%であった。

「平日、テレビまたはタブレット、スマホを見終わる時刻」は、「午後8時～9時」と「午後9時～10時」がそれぞれ約32%で多く、「午後7時以前」と「午後7時～8時」を合わせると約27%、「午後10時～11時」は約9%であった。

「戸外で積極的に遊びますか」という設問に対しては、「戸外遊び」と「どちらかといえば戸外遊び」を合わせると約60%で、「室内遊び」と「どちらかといえば室内遊び」を合わせると約40%であった。

「普段の遊びの内容」については、筆者ら⁴⁾が日本保育学会第74回大会(2021)のポスター発表で報告した。「お絵かき・粘土・ブロック」が約64%で最も多く、「自転車・三輪車等」が約42%、「テレビ・ビデオ等」が約36%、「ボール・すべり台等の運動遊び」が約18%で低かった。コロナ禍での普段の遊びは、室内遊びや一人で遊ぶことが可能な遊びが多かった。

「子どもが普段遊ぶ場所」は、「自分の家」が約86%でもっとも多く、「公園」が約53%、「家の周り」が約43%であった。

「排便」は、「1日1回は排便をする」が約49%で最も多く、「2日に1回排便をする」が約35%、「朝いつも排便をする」が約10%、「便秘や下痢になりがち」が約7%であった。

好ましい排便習慣は、「1日1回朝に排便をする」であるが、便秘などになりがちの子は、ゆとりをもって朝の排便時間をもてるようにする。しかし、子どもの排泄間隔は個人差があるので無理強いはしないで、いつでも便意を感じたら我慢せずにトイレに行くような雰囲気を作ることが大切である。

「衣服の着脱」は年齢差がみとめられ、年齢別の「衣服の着脱」を表2で示した。「いつも自分で着る」は、4歳児が約43%、5歳児が約70%で、「いつも自分で着る」は5歳児の方に多かった。「時々自分で着る」は4歳児が約54%、5歳児が約29%で、4歳児の方が「時々自分で着る」が多かった。「ほとんど手伝ってもらう」は4歳児が約4%、5歳児が約2%であった。

衣服の着脱は、子どもに間違いをすぐに指摘して正そうとするのではなく、まず一人でやろうとしたこと、自分でできたという行為を認めて褒めていくことが子どもの衣服着脱の自立を支えることになるであろう。

「きょうだいの人数」は、「2人」が約63%で最

表2 年齢別衣服の着脱（2020年）

項 目		4 歳児		5 歳児		χ^2 検定
		n	%	n	%	
衣服の着脱	いつも自分で着る	24	42.86	41	69.49	*
	時々自分で着る	30	53.57	17	28.81	
	ほとんど手伝ってもらう	2	3.57	1	1.69	

* p < 0.05

表3 2013年と2020年の生活習慣との比較

項 目		2013年		2020年		χ^2 検定
		n = 74	%	n = 120	%	
寝つき	10分以内	33	44.59	41	36.28	*
	20分以内	24	32.43	28	24.78	
	30分以上	17	22.97	44	38.94	
起床時刻	午前6時台	25	33.78	55	47.83	*
	午前7時台	42	37.17	58	50.43	
	午前8時台	7	9.46	2	1.74	
就寝時刻	午後8時台	6	8.11	22	19.13	*
	午後9時台	52	70.27	64	55.65	
	午後10時台	11	14.86	25	21.74	
睡眠時間	午後11時台	5	6.76	4	3.48	*
	8時間～9時間未満	9	12.16	19	16.52	
	9時間～10時間未満	29	39.19	61	53.04	
	10時間～11時間未満	34	45.95	32	27.83	
嫌いな食品	11時間以上	2	2.70	3	2.61	*
	ない	12	16.22	15	13.04	
	少しある	43	58.11	70	60.87	
	5つ以上	15	20.27	13	11.30	
夕食時刻 (平日)	10品目以上ある	4	5.41	17	14.78	*
	午後7時以前	42	56.76	82	71.93	
	午後7時～午後8時	31	41.89	29	25.44	
	午後8時～午後9時	1	1.35	3	2.63	
TV等の 見終わる時刻	午後8時以前	9	12.86	26	27.66	*
	午後8時～9時	31	44.29	30	31.91	
	午後9時～10時	24	34.29	30	31.91	
	午後10時以後	4	5.71	8	8.51	
	午前0時以前	2	2.86	0	0	

* p < 0.05

も多く、「3人」が約21%、「1人っ子」が約15%であった。

2. 2013年と2020年の生活習慣の比較

2013年（A園）と2020年（B園）の生活習慣の比較は、統計的有意差がみとめられた項目を表3に示した。2013年と2020年における幼児の生活習慣「寝つき」「起床時刻」「就寝時刻」「睡眠時間」「嫌いな食品」「平日の夕食時刻」「テレビ等の見終わる時刻」には有意な差がみとめられた。

(1) 寝つき

「寝つき」の時間は、「30分以上」において2013年が約23%、2020年が約39%であり、2020年の方が2013年よりも寝つくまでの時間が長かった。（図1 寝つき参照）

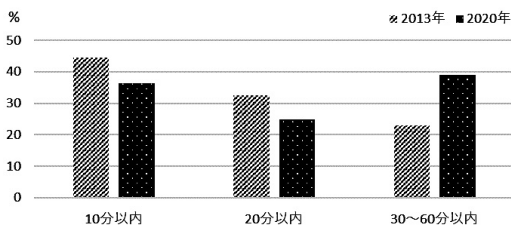


図1 寝つき

(2) 起床時刻

「起床時刻」は、「午前8時台」において2013年が約10%で多く、2020年が約2%で少なかった。2020年の方が2013年よりも「午前8時台」に起床する子は少なかった。（図2 起床時刻参照）

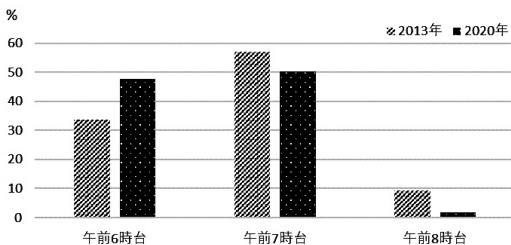


図2 起床時刻

(3) 就寝時刻

「就寝時刻」は、「午後8時台」において2013年が約8%で少なく、2020年が約19%が多かった。

「午後9時台」において2013年が約70%で多く、2020年が約56%で少なかった。2020年の方が2013年よりも「午後8時台」で就寝する子が多く、「午後9時台」で就寝する子が少なかった。つまり、2020年の方が2013年に比べると早寝の子が多い傾向であったが、「午後10時台」が約22%で遅寝の子もみられた。（図3 就寝時刻参照）

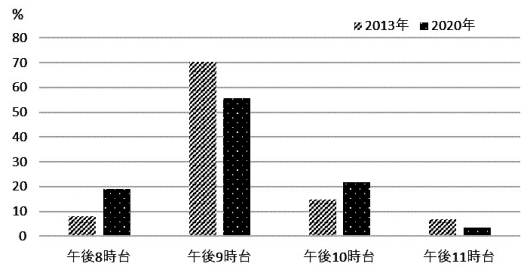


図3 就寝時刻

(4) 睡眠時間

「睡眠時間」は、「10~11時間未満」の2013年が約46%であるのに対し、2020年が約28%で少なかった。2020年の方が2013年よりも睡眠時間が短い子が多かった。（図4 睡眠時間参照）

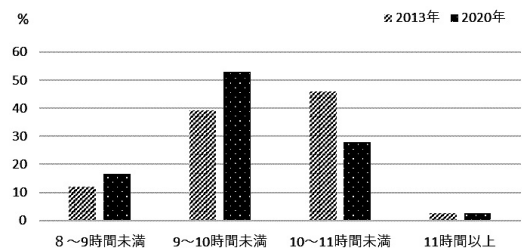


図4 睡眠時間

(5) 嫌いな食品

「嫌いな食品」は、「10品目以上ある」という2013年は約5%と少なく、2020年が約15%が多かった。2020年の方が2013年よりも「嫌いな食品」の数が多い傾向にあった。（図5 嫌いな食品参照）

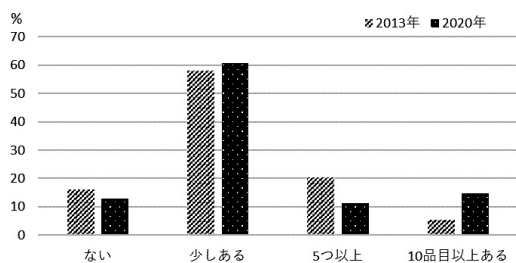


図5 嫌いな食べ物

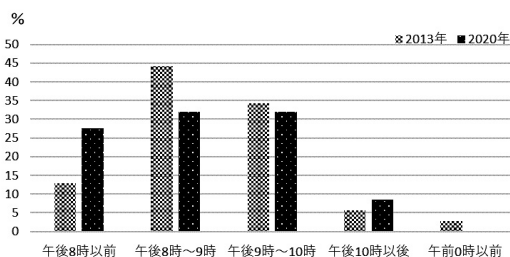


図7 TV等の見終わる時刻

(6) 平日の夕食時刻

「平日の夕食時刻」は、「午後7時以前」の2013年が約57%、2020年の方が約72%で多かった。また、「午後7時～午後8時」では、2013年が約42%で、2020年が約25%であった。2020年の方が2013年よりも「平日の夕食時刻」は早かった。コロナ禍で親の就業形態が変化して、夕食の時刻が早くなったことが考えられる。(図6 夕食時刻参照)

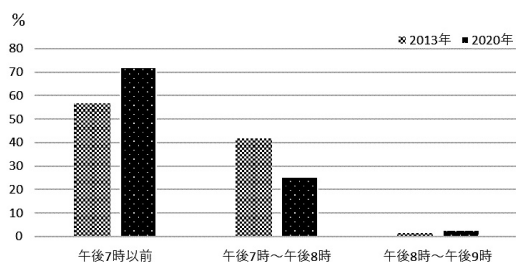


図6 夕食時刻

(7) 「平日、テレビまたはタブレット、スマホを見終わる時刻」(TV等を見終わる時刻 参照)

「TV等を見終わる時刻」は、「午後8時以前」の2013年が約13%、2020年が約28%であった。2020年の方が2013年よりも「TV等を見終わる時刻」は「午後8時以前」が多かったが「午後9時以後」の子が約40%であった。(図7 TV等を見終わる時刻参照)

2020年に生活習慣を調査したB園は、2013年に調査したA園と比較した結果、B園児は寝つきの時間が長い・起床時刻が早い・就寝時刻が早い・睡眠時間が短い・嫌いな食品が多い・平日の夕食時刻が早い・TV等を見終わる時刻が早い・家の中や家の周りで遊ぶことが多く、室内遊び、一人で遊ぶことが可能な遊びが多いといった傾向がみられた。

子どもの睡眠は、コロナ禍で早寝・早起の傾向は好ましいことだが、睡眠時間が短いことは問題である。一般的に睡眠が短い子は、就寝時刻が遅い、TV等を見終わる時刻が遅い、体を十分に動かす遊びの質・量などが影響している。しかし、今回の調査結果では、就寝時刻やTV等を見終わる時刻も早い傾向にあったが、睡眠時間が短かった。つまり、睡眠時間が短いことは、日常生活で子どもが体を楽しく動かす遊びの質・量が十分でないと考えられた。

3. 気になる癖

B園児の気になる癖は表4に示した。その結果、気になる癖は「爪かみ」が最も多く、「指吸い」、「鼻ほじり」、「指、毛髪、服等を口に入れる」、「歯ぎしり(睡眠中)」、「おねしょ」、「集中力がない」、「食事中、箸をくわえる」、「チック」、「おもつでうんちをする」、「痲癩」であった。

他に気になることは、「片付けをしない」、「汚い言葉を使う」、「好き嫌いが多く」、「大声でしゃべる」、「就寝時刻が遅い」、「午睡をしない」、「虫歯」、「そばに母親がいないときさみしいのでそばにいる」、「肥満」、「朝の目覚めが悪い」、「協調性がな

い、「夜尿症」、「夜のおもらし」、「食事時の犬食い」、「ぬいぐるみを毎晩抱いて寝る」、「食事に時間がかかる」、「お菓子をよく食べる」、「偏食」、「挨拶をしない」、「スマホ・タブレット・ゲーム機を使う時間が長い」、「夜寝る前にきょうだいで走り回っている」、「戸外で遊ぶことがない」、「一人遊びが多い」であった。

表4 気になる癖 (2020年)

項目	N = 38
爪かみ	13
指吸い	10
鼻ほじり	4
指・毛髪・服等を口に入れる	3
歯ぎしり (睡眠中)	2
おねしょ	1
集中力がない	1
食事中、箸をくわえる	1
チック	1
おもつでうんちをする	1
かんしゃく	1

おわりに

本研究は、コロナ禍における幼児の生活習慣の調査を行い、その実態を把握するとともに、通常保育が行われていた2013年とコロナ禍である2020年の幼児の生活習慣の実態を比較した。

その結果、

1. 2013年とコロナ禍である2020年の幼児の生活習慣では、「寝つき」「起床時刻」「就寝時刻」「睡眠時間」「嫌いな食品」「平日の夕食時刻」「TV等を見終わる時刻」の項目で有意な差がみられた。
2. 睡眠 (2020年) については、早寝早起きの子が多かったが、寝つく時間の長い子や睡眠時間が短い子が多かった。
3. 嫌いな食品 (2020年) は、「10品目以上ある」子が多かった。
4. 「TV等を見終わる時刻」(2020年) は、「午後

8時以前」の子が約28%で2013年に比べると多かったが、「午後9時以後」の子も約40%あった。

以上のことより、コロナ禍の幼児の生活習慣は、特に睡眠時間が短く、寝つくまでの時間が長く、嫌いな食品が多いという傾向があることがわかった。こうした生活習慣の改善を課題として捉え、規則正しい睡眠リズムを確保し、子ども同士が戸外で体を動かす遊びを増やして、食欲や意欲を高めていく心がけるべきであろう。

幼児期の健やかな心身の発達は、子育てで家庭での生活に支えられている。保育施設で働く保育者と保護者は、一人一人の子どもの生活の実態の把握や生活習慣の重要性を話し合い、学びあえる場をつくり、常に見直し改善していくことが大切である。

謝辞

今回の調査にご協力くださいました保育園、認定こども園の職員の方々に心よりお礼申し上げます。

〈引用文献〉

- 1) 内閣府 文部科学省 厚生労働省、『幼保連携型認定こども園教育・保育要領解説』、フレーベル館、(2018年)、237
- 2) 服部伸一・足立正・嶋崎博嗣・三宅孝明「テレビ視聴時間の長短が幼児の生活に及ぼす影響」、『小児保健研究』63(5) (2004年) 516-523
- 3) 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会「[子どもとメディア]の問題に対する提言」https://www.jpa-web.org/dcms_media/other/ktmedia_teigenzenbun.pdf (2004年)
- 4) 日坂歩都恵・長瀬修子、坂根美紀子、井上裕子『幼児の発達と遊びの状況』日本保育学会第74回大会発表論文集 (2021年)

〈参考文献〉

1. 勝木洋子・日坂歩都恵・大和晴行「保育者をめざすあなたへ 子どもと健康」第2版、みらい、(2020年)
2. 文部科学省、『幼稚園教育要領解説』、フレーベル館 (2018年)

3. 厚生労働省、『保育所保育指針解説』、フレーベル館（2018年）
4. 日坂歩都恵・長瀬修子『幼児の体格・運動能力と生活習慣について』神戸医療福祉大学紀要、（2015年）

