

# 5 子どもの時期からの生活習慣の獲得

これまで生活習慣と病気の関係や、健康的な生活習慣の獲得について述べてきましたが、目標の実現のためには、個人が生涯の各段階に応じた役割や課題を達成していくことが必要です。特に子どもの時期、「幼年期」(育つ)、「少年期」(学ぶ)は、基本的な生活習慣の形成と完成の時期でもあり、家庭や地域、学校など子どもを育む大人が未来の社会を築く子どもの健康づくりを重要な課題として取り組むことが大切です。

## 1) 幼年期 (0 ~ 4 歳)



幼年期は生理的機能が次第に自立する時期といわれています。また、健康観の形成には家庭の影響が最も大きいとされ、人格や生活習慣を形成する時期としても重要です。

快食・快便・快眠などの健康的な生活習慣は、食事や遊び、睡眠など規則的な生活リズムを基盤として獲得されるものです。大人の都合で生活のリズムを崩さないよう注意が必要です。



子どもの時期からの生活習慣の獲得

## 2) 少年期 (5 ~ 14 歳)



この時期は、友人等との関係を通して社会参加への準備の意義があり、精神神経機能の発達の時期であるといわれています。またこの時期の健康観は、清潔や衛生などに関連していることが多く、家庭や学校を通して正しい情報を提供していくことが重要です。家庭、地域、学校とが連携して課題に取り組む必要があります。

