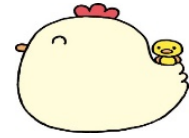




高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【4月のテーマ】 生活習慣

高田病後児保育所スタッフより

高田病後児保育所「ぬくみ」が開設し4月で4年目を迎えました。今年度もよろしくお願いいたします。今月は、幼児期に身に付けたい生活習慣とポイントについてお伝えします。

☆ 幼児期に身に付けたい生活習慣とは？

子どもが健やかに成長するため、生活習慣を整えることは大切です。以下のような日常生活の基盤となる生活習慣は、子どもの発達や健康に大きな影響を与えているといわれています。

◎睡眠

十分な睡眠は子どもの健康や成長にとってとても大切です。早寝よりも早起きから意識すると改善に繋がりがやすいでしょう。朝日を浴びせたり、大人も朝方の生活を心がけたりと環境を整えてあげることも大切です。

◎食事

一日3食、バランスの良い食事をとることが理想であり重要です。朝食が苦手な子どもの場合は、好きなものから少量ずつ始め、徐々に量を増やしてみましょう。また、食事が楽しめるよう、家族で食事をする時間を作ることも大切です。

◎排泄

子どものおむつ外れの時期は個人差が大きいです。本人にとってプレッシャーや負担にならないよう子どものペースに合わせてトレーニングを進めましょう。親子ともにトレーニングがストレスになるようでしたら、一旦お休みしてから仕切り直しても良いかもしれません。

◎清潔

身体を清潔に保つことは、健康を守るうえで大切なことです。手洗いやうがい、歯磨き、入浴などの他、身だしなみを整えることの気持ちよさを教えてあげましょう。

◎衣類の着脱

子どもが自分で脱ぎ着しやすい衣類から練習を始め、慣れてきたらボタンがついている服などにも挑戦してみましょう。着替えの練習を楽しめるよう、子どもの好きな服を選ばせてあげるといいです。脱いだ衣類を簡単にたたむ練習も幼児期にしておく、小学校の体育授業などで着替える時に役立つでしょう。

<社会的な生活習慣>

「挨拶をする」「順番を守る」など社会的なルールやマナーを身に付けることも重要です。

☆ 子どもの生活習慣の身に付け方

①お手本を見せる ②いっしょにやってみる ③自分で挑戦させる

☆ 子どもに生活習慣を教えるときのポイント

①親が手本となる行動を ②遊び感覚で教える ③言葉で丁寧に説明 ④環境を整える
⑤時間に余裕を持つ ⑥子どものペースを大切にする

♪子どもの生活習慣は成長に目を向けて、ゆったりと長い目で見守ってあげましょう♪

