

#

6



排泄習慣をつけよう！

排尿にもリズムがあります。食事の前にする習慣は、排尿の時間間隔にほど良く、食事のリズムと共に、生活上の良い節目になります。食事の前にトイレ(おまる)に誘ってみましょう。

朝食後に排便をすることは、からだのためにとっても良いことです。排便すると気持ちが良い上に、身も心も軽くなります。

- 出なくても、失敗しても叱りません
- おしっこが出たらほめてあげましょう
- 朝の散歩や朝食を摂ること、食物繊維を多く含んだ野菜や海藻を食べること等、排便するための生活習慣、朝のゆとりある時間の過ごし方が大切です

7



楽しい活動の時間も！

午前・午後の一日2回は身体をたっぷり動かし遊びましょう。

- 元気に身体で表現する遊びをします
- 手を使っての遊びを楽しみます
- 家での手伝いは、親との共同生活の楽しみの一つ、自立性も高まります
- 広い場所で仲間と一緒に身体を使っている遊びをします
- 年齢の異なる子どもたちが、集団で仲よく遊ぶと、活動も活発になり、より楽しいですよ



8

昼寝をして睡眠のリズムを整えよう！

体力がまだ乏しい乳幼児には昼寝が必要です。

- 昼寝をせずに夕方眠ってしまい、夜、眠れず睡眠のリズムが崩れてしまわないように、昼寝をする習慣を付けましょう



かげえのクイズ

もんだい かげとおなじかたちのどうぶつをさがしてみよう！



8:7420



1



2



3



4

9

大人と一緒に手伝いをやってみよう！

日常的に、子どもにはなるべく手伝いをさせるようにしましょう。幼くて実際には手伝いにならない場合でも、「手伝い遊び」として、手伝いの真似事を楽しませ、手伝いの基礎的な力を育てていきます。

- 手伝いはたのしく
- 子どもは大人の姿を見て育つものです

* 手伝いは、なるべく日常的で、子どもの力で喜んでできるようなことでしか、大人と共にできる行為がよいです
臨時に子どもの手を借りたい時にも頼むことは悪いことではありませんが、臨時ばかりだと、手伝いの習慣化にはなりにくいです

10

お風呂に入りましょう！

お風呂に入って体の汚れをとることは感染症予防になります。

また血液循環もよくなり、新陳代謝も促され、リラックス効果もあります。就寝時間の1〜2時間前にお風呂に入って、1日の疲れをとりましょう。

11

寝る準備と環境を整えよう！

「もうすぐ寝るんだなあ」と意識するような習慣をつくりましょう。

パジャマに着替え、お気に入りのおもちゃに「おやすみ」を言うことを布団に入る前の儀式にするなど。また、部屋を薄暗くして静かに絵本を読んだり、子守唄をうたう等習慣づけておくと安心して眠りに入ることができます。

- 睡眠中には、子どもの心身の発達に欠かせない成長ホルモンが分泌されます
- 就寝前に脳が活性化するような刺激は避けましょう(テレビ、ビデオ、ゲーム等)
- 子どもの生活リズムを崩さないように保護者も生活リズムを見直しましょう

今日も一日おつかれさまでした。これは理想の一日です。
でも、一人で毎日こんな風に育児をしたらストレス感じますよね。
ばちばちと家族・仲間と一緒に無理せず、楽しんで過ごしてください。



広告

新車、中古車、高価買取！ 車検・板金・修理 新品タイヤ・ロードサービス・保険 etc

ロードサービス24時間365日

(株)カーシェーズ

車買取無料査定・車買取専門店

MS&AD あいおいニッセイ同和損保

東京海上日動 AIG損保代理店

※日本自動車査定協会認定 走行距離管理システム会員店 自動車分解整備事業
ご希望の展示車がない場合ご予算・車種等相談に応じお探し致します。

営業時間 9:30 ~ 19:00

ロードサービス専用ダイヤル
(和歌山店)橋本市陣田町番井72-5 ☎(0736)32-8822 ☎(0736)25-5355
ロードサービス専用ダイヤル
(奈良店)五條市田園3-10-1 ☎(0747)22-6633 ☎(0747)32-8778

自然のエッセンスで森林浴ヘアケア

Kikkake
Non Rinse Shampoo

使え家族みんな

キッカケシャンプー

検索