

幼児の一日の生活

生活リズムを身につけよう

生活とは“生き生きと活動する暮らし”的ことをいうそうです。みなさん、生き生き暮らしていますか？今回、～幼児の一日の生活～として、日々の生活の仕方を示しました。子どもの育つ力（子育ち）とおとなとの子どもを育てる力（子育て）が一緒になり、子どもはおとなに向かって育っていきます。現在の社会の中では簡単でないと思いますが、子育てと共に親の生活環境を見直すことで家族がより健康に生活することができます。

1 まずは早起き！

- 雨戸やカーテンを開けて部屋を明るくし、窓を開けて空気を入れ替えます。朝の光と冷たい空気で脳が目覚めています。朝は6～7時（せめて8時）には起こすようにしましょう。一人で目覚めて、機嫌よく起きることができる原因是、元気な証しです。
- カーテンを開けて部屋を明るくし、窓を開けて空気を入れ替えます
- 起こすには笑顔が大切です

*注意：
せっかちに叱って起こさないように。目覚めを悪くし、脳の興奮を低下させます。



2 起きたら、着替えましょう！

起きたらすぐ、裸になって全部着替えます。
*素肌に朝の空気が触れて脳が目覚めるよ。

- 子どもが着る衣類は、大人より1枚少なく…が目安です
- 部屋の中では素足で活動します



ときのくい Quiz

もんだい ひだりのじかんとおなじときをえらんでみよう！

3時30分



3 顔を洗おう！

洗顔は朝の大きなじめです。まだ一人で洗顔できない幼児には、大人が手を添えて手伝い、顔をぬらすだけや、乳児の場合はガーゼやタオルで顔や手足を拭いてあげましょう。



4 散歩を楽しもう！

朝のきれいな空気やさわやかな風が顔など皮膚に触れたり、気持ちよい情緒を持ったりすると自律神経が快適に刺激され動きが強まります。

- 散歩は楽しく
- 散歩は感性の創造もします
- 『でこぼこ道』や『坂道』を歩こう
- 視野が広がり平衡機能もそだちます



5 食事、おやつはできるだけ決まった時間に！

一日の食事は次の時間に食べはじめることがぞまれます。

朝食：午前7時半ごろ

昼食：午後0時ごろ

夕食：午後6時～7時ごろ

間食：午前10時ごろ・午後3時ごろ※

※次の食事にひびかないような補食を
例)おにぎり・ロールパン・果物等

- 食事は楽しく食べることが大切です
みんなで楽しく食べると食欲も出やすいです
- ガミガミ言われながらの食事や、子ども一人だけの食事では、食欲もなくなります
- おやつの与え方に注意

*甘いものを食事前に食べると、脳の満腹中枢を刺激し食欲が低下します





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

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、昼寝する習慣を付けましょう



かけえのクイズ

もんだい かけとおなじかたちのどうぶつをさがしてみよう！



1

2

3

4

7



楽しい活動の時間を！

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めます
- 家の手伝いは、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



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も、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

おふろに入りましょう！

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ていたらストレス感じますよね。
ぼちぼちと家族・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 ロードサービス入保業者 etc

Car Shop ロードサービス24時間365日

(株)カーシューズ

車買取無料査定・車買取専門店

ロードスター店 MS&AD あいおいニッセイ同和損保

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

(和歌山店)橋本市隅田町垂井2-5 ☎(0736)32-8822 ☎(0736)25-5355

(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へアケア

Kikkake
Non Rinse Shampoo

使
家
族
み
ん
な
で

LINE QRコード

キッカケシャンプー 検索