

やさしい手のひら

いしおかブロック保育研究委員会

一部抜粋

…

今回は、「健康」についてです。

基本的なことですが、**健康な心と体**があってこそ子どもは、明るくのびのびとした生活が送れるのです。

健康な心と体の土台となるのは…

♡たっぷりの愛情♡で支えられること



お父さん、お母さん大好き！嬉しいとき、いやなことがあったとき、不安なとき…。

どんな時だってお父さん、お母さんに一番に聞いてほしい、認めてほしい、抱きしめてほしいのです。まだまだ甘えたいのです。短い時間でも大丈夫！子供が甘えを求めてきた時に、ほんの少しでもいいので、手を止めて受けとめてあげてください。

いっぱい遊ぶ！すすんで運動！



遊びや運動遊びは体だけでなく、心も育てます。「やってみたい」「できた」「見ていてね」「楽しかった」と、好奇心や自立心、自信と満足感、自己肯定感(自分を大切な存在と覚えること)につながっていきます。

たとえば…◎紙ひこうき飛ばし 「どうやったら遠くまで飛ぶかな？」親が童心に返って楽しそうに遊んでいる姿を見て、お子さんが『やってみたい！』という意欲につながることも…。

規則正しい生活

まず、早く寝る。そして、早く起きて朝ごはんを食べて保育園に行く。この習慣が身につけばお子さんは一日元気に遊び過ごし、心も体も健康に育ちます。

励ましながら自分でやる習慣をつけましょ



「もうすぐごはんだから手を洗おう」と先を見通したり、なぜ手洗いが大事なのかを知ったうえで手が洗えるようになれるといいですね。

うまく洗えてなくても、「自分からやったんだね。よく気がついたね。」など自分から気づけたことをほめてあげましょう。

明日の準備などは、「明日は何を持っていくんだっけ？」などと声をかけて意識を持たせ、少しずつ「自分のことは自分でやろう」という習慣が身につくといいですね。

小学生になるまでに こんなことできたらいいな…

例えば…

暑くなったら上着を脱ぐなど
生活に必要な活動を自分でする。

その他…

- ・和式トイレが使える
- ・おしりを見せずに
排便 (男の子)

お母さんだって、甘えてもいい

目まぐるしく過ぎていく毎日…

自分の気持ちを後回しにして頑張りすぎると、イライラしたりストレスが増えていきませんか？

なかなか難しいかもしれませんが
お母さん自身がうまく手を抜いて楽になることをめざしましょう。親も子も「自分を大事に」することでゆったりとした気持ちで家族と向き合えるのです。

