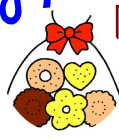


# ふじみさらダボール子育て情報



「時間をかけてゆっくりと」

平成29年6月14日号

板橋富士見幼稚園



## 生活習慣のはじまり

幼児の生活習慣は、いつ頃からはじめたらよいのでしょうか、と良く聞かれます。生活習慣とは、人が社会で豊かに暮らすための習慣のことです。この習慣は、5つの行為に分類されていて、それは排泄、衛生、睡眠、食事、衣服の着脱と言われます。

排泄は、おむつが取れて自分からトイレに行かれるまでの習慣を指します。

衛生は、汚い物とまれない物との区別や、トイレの後の手を洗う習慣などを言います。

睡眠は、毎日決まった時間に就寝する癖をつけることであり、保育園などでは午睡と言って昼食後にお昼寝の時間があります。



また、食事については、好き嫌いや食物の偏り、食べ方、箸の持ち方などの習慣を言います。

そして最後に衣服の調節です。

寝る時や起きる時、またお風呂に入る時などの着替えがあります。このような日々の生活の中の習慣何度も経験する場で、繰り返しゆっくりと、時間を掛けて一緒に手伝いながらできるようにしていくことが大切です。

出来ないことが当たり前です。一緒にして親が見せながら、やらせていく時は励まし、いやがる時は手を貸してあげてください。そして出来た時はたくさん誉めてあげましょう。

こうして、自分で一つずつ出来るようになって、自分から「したい」と思う気持ちが芽生え、下手ですがやろうとします。

さて、幼稚園では、集団における基本的な生活習慣があります。この生活習慣は、ご家庭での習慣の延長線上にあり、新たに集団の中での習慣として広がっていきます。

家庭からの習慣が、ある程度の基本となってきますから3歳頃までに、生活の部分、着替え、お片づけなどの簡単にできることは経験させておいてください。また、精神的な部分でもある、おむつが取れて一人でトイレに行かれることや、衛生的感覚、睡眠などは、その子の発達速度にもよりますので、焦らなくても大丈夫です。

毎日、ゆっくりと時間を掛けて、同じ形で繰り返してあげてください。なによりも、励ましと誉めてあげることを大切に。。。。。

URL:<http://www.homepage2.nifty.com/itabashi-fujimi/>

E-Mail address:[itabashi-fujimi-yochien@mbh.nifty.com](mailto:itabashi-fujimi-yochien@mbh.nifty.com)

50th Anniversary 2001