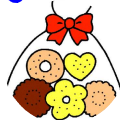


ふしみサラダボール子育て情報

「健やかな心とからだ」

平成30年9月19日号

板橋富士見幼稚園



健康な心と体を育てよう

幼児期は、人が成長していく中で最も著しく発達する時期だと言われます。骨格や筋力、神経や免疫などが身体の中で急速に作り出されています。

では、我が子を強くたくましい子に育てていくためには、どのような毎日を過ごしたらよいのでしょうか。まずは、食の文化から考えてみましょう。お宅では、肉食系ですか。それとも魚系ですか。あるいはベジタリアン系ですか。家庭の食文化は、確実に子へ影響します。



毎日の食生活は、肉魚野菜といったバランスのとれた食を心がけ、幼児の骨を作り出す源となるカルシウム食品を摂取し、皮膚や免疫力、血液を作り出すタンパク質やアミノ酸、ビタミンなどを含む食品を食べさせ、偏りのない食生活を心がけることが大切です。

次に、衣の文化を大切に考えてください。乳幼児の衣服は、綿素材を中心に自然繊維からできている衣類を選ぶようにしましょう。乳幼児の皮膚はデリケートで、化学繊維の接触などでアレルギーを引き起こすことも予想されます。そして、何よりも大切なことは、清潔に暮らすことと、気温や湿度によってこまめに着脱させていくことで、衣服の調節をすることです。

寒い時は室温を上げるのではなく、衣服で調節するとよいでしょう。暑い時は、冷房の中で過ごすだけでなく、衣服を脱ぎ汗をかくよう調節していくことも大切です。

最後に、住の文化の問題です。換気、室温の調整などを心掛け、一日数回窓を開け、新鮮な空気を入れ替えましょう。室内の清掃に心がけ、赤ちゃんや幼児がハイハイしたり歩き回ったりしても、清潔で安全な環境を保つ必要があります。

こうして心がけていくことで、毎日が習慣化され、お母さんの心も安定し、精神的にもゆとりが生まれてきます。そのゆとりが子どもの精神的安定につながり、穏やかな笑顔のある家庭を作り出していきます。乳幼児の身の回りは、その子の将来のたくましい心と身体を培う大切な環境です。是非、自立できるまでの間、お母さんが率先して心がけていきましょう。