

家庭教育通信

乳幼児期のこどもたち

令和6年10月1日発行

こどもの育ちで大切にしたいこと① からだの土台作り

子育て中に「こんなとき、どうしたらいいの?」「これでいいのかな?」と困った時、インターネットでさっと調べられる便利な世の中になりました。一方で「情報があふれすぎて何を選べばいいかわからない」という声もよく耳にします。

時代が変化しても、子育てで大切にしたいポイントは変わりません。特に乳幼児期は「からだところの土台作り」の時期といえるでしょう。土台作りは日常生活をていねいに行うことで可能になります。

今回は、「からだの土台作り」に役立つ生活の基本「くう・ねる・あそぶ」についてお話します。

「くう」・・・食べること

毎日の食事を通して、こどもの元気なからだや安定した生活リズムが作られます。

「空腹が満たされるのは心地いいな」「いろんな味や舌触りがあるんだな」という経験を通して、「食べることって楽しいな」と思う心が育ちます。食欲や量は個人差がありますが、こどものペースを尊重しながら「一緒に食べるって楽しいね」という気持ちを大切に育てていきましょう。

「ねる」・・・眠ること、休むこと

人は眠っている間に、体や脳を休めて疲れをとり、元気に活動するためのパワーをたくわえます。赤ちゃんの頃は短い睡眠サイクルですが、成長するにつれ「昼は活動し、夜はぐっすり眠る」というリズムが安定してきます。こどもは大人に比べ、たっぷり睡眠をとることが大切です。昼間にしっかり活動することが、よい睡眠につながります。

「あそぶ」・・・遊ぶこと、活動すること

こどもが好きな遊びをじゅうぶん行い、大人も適度に関わりながら、経験を広げてあげましょう。近所のお散歩、雨や風など自然を感じることに、虫や花を見つけること、水あそびや砂あそび、かんたんなお手伝いなど、身近な生活のあらゆる行動がこどもにとっては楽しい遊びになります。

お子さんの「くう・ねる・あそぶ」は今どんな状態かな?とふりかえって、生活を整えるヒントにしてみてくださいね。

地域教育課社会教育担当
TEL (3647) 9676