

「基本的生活習慣 —清潔—」

今回は基本的生活習慣の「清潔」についてお話をします。食事、睡眠、排せつは人間の生理的欲求です。「清潔」は生理的欲求ではありませんが、「清潔を知る」ことで、「健康」や「体を大事にすること」への意識が育まれます。そして自分の体を守るようになります。体を守ることは心を守ることもつながります。自分以外の人の体や心を守るためにも、まず自分の体や心を守れることが大事です。

さて、清潔の生活習慣は生まれた時から始まっています。赤ちゃんはおむつがぬれると泣くようになります。おむつがぬれたときに「気持ちが悪い」と泣いて意思表示をすれば、親がすぐに取り替えてくれる。その時に「気持ちいいね」と言葉掛けをしながらやさしく肌に触れることで、子どもは快感を覚えます。このような積み重ねから、清潔は気持ちがよいことを体感していくのです。「清潔」は、顔や手を洗ったり、歯を磨いたり、うがいをしたり、お風呂に入ったりするだけでなく、身に付けるものをキレイにしたり、身の回りの

環境を整えたり、マナーに気を付けたり、広くは地球環境を整えることにまでつながっています。キレイにすると、自分も他の人も気持ちよく、心地よくなりますよね。清潔は気持ちがよいことを感じることができれば、キレイにすることが面倒なことではなくなり、親を手本にして日常生活の中で自然に子ども自らが学び取っていきます。「うちの子ほんとうによく見てる。かしこいなあ」。親御さんたちからよく聞く言葉です。親の行動を子どもはしっかり見えています。大好きな親のことだからよく見ているし、大好きな親のすることなのでまねをしたくなるのですね。



めぐみ保育園 園長
弘田 恵子

めぐみ保育園園長。22歳で助産師になり、4年間高知の総合病院産婦人科でさまざまな出産に立ち会う。26歳から大阪府立母子保健総合

医療センターのNICUで、6年間未熟児や障害のある赤ちゃんのケアをし、その後堺市で母乳育児相談室を仲間と開設。18年前から高知市内の保育園で、日々子どもたちと楽しく暮らす。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。

