

子育てコラム13 parenting column

子育ては楽しいこともあるけど悩みもたくさん。
そんなママのための役にたつアドバイス。

「基本的な生活習慣 —着脱—」

家庭の役割は、子どもの健やかな成長を願い、安全な食事を提供し、適切な衣服を着せ、子どもを守り、子どもが安心して休める居場所としての存在です。家庭ではその子の成長に応じた価値やルールを伝えていきます。それがしつけです。「しつけ」の基本が生活習慣で、その習慣は、心身の健康と、社会で生きていくための基本となります。基本的な生活習慣の中で、「完全に一人で行える」自立度が高い行動は、「衣服を脱いだり着たりすること」だと、幼児版子育て生活基本調査から出されています。とはいえ、1歳ごろは、ソックスを自分で脱ごうとしたり、手を上げて服を脱がせやすくしていた子が、2歳ごろ頃になると「この服じゃなきゃイヤ!」と言い出し、頑として譲らなくなる。仕方なくパジャマのまま保育園に行ったり、数日間同じ服で登園したりというのは日常茶飯事で、私たちからすればほほ笑ましいのですが、親は「朝から戦争です」とよくおっしゃいます。

「着脱」の基本的な生活習慣は、「服

や帽子、靴下や靴などを自分で脱ぎ着する。そして片付けができる」だけではなく、服を着ることで寒暖の調整や体の保護をすること。自分で環境や四季、体に合った適切な衣類を選ぶこと。そして清潔なものを身にまとう習慣や他人に好感を与えるということ。衣服で体を守るといった意識をもつことなど全てが「着脱」で身に付けたい習慣です。これらは自己表現にもつながります。健康な体づくりのために衣服があること、衣類で体を守ること、下着でプライベートゾーンを守ることなど、年齢に応じて伝えていきましょう。

次号は「排せつ」についてお話をします。



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)。

