

子育ての悩みに寄り添う絵本

子育てと絵本 vol.16

基本的な生活習慣 その5 「清潔」

基本的な生活習慣は生活していくための基盤で生きる力になるもの。生活習慣は健全な生活を営むうえで大切にしていきたいテーマですし、一生を考えたいかなければならない課題でもあります。

「清潔」には、手洗い、洗顔、はみがき、うがい、お風呂に入る、洗髪、髪をとかす、鼻をかむ、清潔な服を身につける、などがあります。清潔の習慣は病気の予防にもつながります。社会生活を円滑に過ごすため、エチケットのためにも清潔を保ちたいものです。自分で手を洗えるようになる標準年齢は3歳。手の汚れに気づき、汚れたから洗うという意味を理解して習慣にできる年齢は4歳半頃。行動のあとに理解がついていきます。

絵本「おふろだいすき」。ぼく おふろだいすき きみもおふろがすきですか。おふろは楽しい、おふろは気持ちいい、きれいにすることは気持ちいいこと。子どもの

空想の世界を、楽しいおふろ時間でのびのびと描いています。

入浴では、体の名称やそれぞれの働きに「大切にしようね」の言葉を添えて、自分で洗うことも教えていきましょう。

「はみがききれいしゅっぱつしんこう!」。ぼくはみがきだいすき はみがききれいしゅっぱつしんこうにみがかうにんじんしゅわかめもしゅっきれいになったよ。最後はつるつるぴかぴかになった20本の乳歯が勢ぞろい。

はみがきを嫌がる原因の多くは、口の中に異物が入る不快さ、そして乳幼児期の柔らかい歯肉に強い刺激が加えられる痛みです。乳児期から、親が口の周りを拭いたり口の中を見たり触ったりする習慣をつけておくといいですね。

歯の健康は全身の健康につながる。歯の大切さについても小さい時から伝えていきたいものです。

「清潔」で自分の体を守ることは人の体を守ることもつながります。幼少時から「快」「不快」を知り、「清潔」が気持ちのいいことだという感覚を育てていきましょう。

今回ご紹介する絵本



おふろだいすき
作 松岡 享子
絵 林 明子
福音館書店



はみがききれいしゅっぱつしんこう!
作 くぼ まちこ
アリス館

子育てひろっば「めぐみ」代表 弘田 恵子

1998年から20年間高知市内の「めぐみ保育園」で園長を務め、現在は妊娠中からの悩みサポートを行う。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。絵本専門士(国立青少年教育振興機構認定)。上級睡眠健康指導士。アンガーマネジメントファシリテーター。Think the Earth SDGs for School 認定エデュケーター