

「基本的生活習慣 その5 『清潔』」

基本的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、一生涯考えて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、髪をとかず、鼻をかむ、清潔な服を身に着ける、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。

「はみがきれっしゃ しゅっぱつしんこう!」。ぼく はみがき だいきらい はみがきれっしゃ いっしょに みがこう にんじん しゅっ 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こと。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」が気持ちの良いことだという感覚を育てていきましょう。

「おふろだいすき」 松岡 享子 作 林 明子 絵 福音館書店

「はみがきれっしゃ しゅっぱつしんこう!」 くぼ まちこ 作 アリス館