

# 『 基本的な生活習慣について 』

基本的な生活習慣は、子どもが生きていくために身につける大切な5つの習慣です。子どもと関わっていく時のポイントを紹介します。

【着脱】○服は着るよりも脱ぐ方が簡単です。まず、脱ぐ練習をしましょう。

ズボンやスカートの着脱は、床に座るよりも低い椅子などに座る方がしやすいですね。

【清潔】○顔や手を洗う、歯磨きをする等は、繰り返す事で身に付きます。

きれいになったら「気持ちがいい」と感じられるといいですね。

【睡眠】○子どもは日々成長しています。十分な睡眠、早寝・早起きを

心掛けていきましょう。

【食事】○食べる量やペースは一人ひとり違います。様子を見ながら、

楽しく食べられるように見守っていきましょう。

【排泄】○なかなかスムーズにいかない事もあると思いますが、根気強く

声を掛けながら進めていきましょう。失敗しても叱らない事が大切です。



太宰府市子育て支援センター

■919-6001