

毎日の積み重ね♪基本的な生活習慣

～自分でできるってうれしいね～

9月号
時保育園



基本的な生活習慣とは、「食事」「睡眠」「排泄」「清潔」「衣類の着脱」など、毎日の生活の中で身に付けていく大切な習慣のことをいいます。毎日、健康に気持ちよく生活するために欠かせないものです。「自分でやってみよう!」という気持ちを大切にしながら、ひとつひとつ経験を重ねることで、少しずつ自分でできることが増えていきます。できた喜びが自信にもつながります。

毎日の小さな積み重ねを大切にしながら、園と家庭で一緒に見守っていきたいと思います。「自分でできた!」はこれからの生活を支える大きな「生きる力」です!

【衣類の着脱】

●衣類の着脱は、清潔や健康を保つだけではなく、自分で身の回りのことをする力、身の回りのものを扱う力を育てる、大切な習慣です。

※家庭でも、どのくらい自分でできるか確認してみてください。



★「かかとを踏まずに靴を履くよ」



★「濡れた服をのり巻きにするよ」
※着替えた遊び着の始末方法



★「服をきれいにたたむよ」
★「服の前と後ろを確かめるよ」

【食事（給食・おやつ）】●食事は、元気に過ごすためのエネルギーを摂取する大切な習慣です。よく噛んで味わいながら、食事のマナーを身に付け、楽しく食べることも大切です。



★「残さないためにも、自分の食べられる量を考えるよ」



★「感謝を込めて、あいさつをするよ」
★「お箸を正しくもつよ」



★「いい姿勢でお茶碗を持って食べるよ」



★「よく噛んで食べるよ」

※赤組さんは秋ごろから箸で食べる練習を始めます。

【睡眠・午睡（お昼寝）】

●睡眠は、心と体の疲れを取り、元気に過ごすためにとても大切です。園では、午睡を通してしっかり休息を取り、午後からも元気に活動できるようにしています。



【排泄】

●尿意や便意を感じてトイレに行き、排泄後の始末や手洗いまで、自分でできるようにしていきます。シャツをズボンの中に入れることも頑張っています p(^^)q



※青組さんは特に、活動の区切りで自分からトイレに行っておくことも、小学校の生活で必要になってきます。

【清潔】

●自分の体を清潔に保ち、気持ちよく健康に過ごすための習慣です。

- ・歯磨き・うがい・鼻水をかむ(ふく)・手や顔を洗って拭く
- ・濡れた髪を拭く・爪を短く切ってもらう など。



※歯磨きの保護者による仕上げ磨きは、小学校低学年頃までは必要だとされています。6歳臼歯は磨きにくく、虫歯になりやすいからです。

○家庭と園とで、子どもたちの成長・発達を育みましょう! おおー!