

## 「きれいにする」を身につける

子どもが健やかに育つための生活習慣の一つが、手洗いや歯磨き、着替え、入浴、片付けなど自分の体や身の回りを清潔に保つことです。この生活習慣を子どもが身につけるには、子どもの成長にあわせた大人の関わり方が大切になります。

まずは、赤ちゃんの頃から「きれいになると気持ちがいい」という感覚を理解させるために「口の周りが汚れているよ」「おしっこが出ているね」「気持ちよくなったね」「すっきりしたね」など、「快」と「不快」を言葉で伝えましょう。

そして、手洗いや歯みがきなど清潔にする姿を子どもの前で見せましょう。そうすることで、子どもは大人のまねをしようとしています。最初は汚れがきれいに落ちていないこともあります。まずは子どものやる気を大切にして「さっぱりしたね」「ピカピカになったね」など声をかけて、仕上げは大人が手伝ってあげましょう。

また、朝起きたら洋服に着替える、食事の前に手を洗う、遊んだら片付けるなど習慣にすることで、子どもは生活の見通しもわかりやすくなり、自然ときれいにすることを意識するようになります。

●問い合わせ先  
つどいの広場つくしのこ  
☎(408) 7776

