【健康ひとロメモ】　子どもが生活習慣を身につけるために　健康推進係

コロナの流行もあって子どもの手洗いがすっかり習慣になったように思います。他にも子どもが健康に育つために食事、睡眠、トイレ、清潔、衣服の着脱、あいさつ、礼儀など、日常で身につける基本的な習慣やルールはたくさんあります。大人にとっては当たり前ですが、子どもに教えるのはむずかしいですよね…。

生活習慣を身につけるためには、毎日の積み重ねが必要です。『やらせる』というのではなく、スキンシップやアイコンタクトをとりながら、たくさんたくさんほめてやる気ＵＰをうながし、子どもの自立心を伸ばして家族みんなで楽しく生活習慣を身につけましょう。

✿生活習慣を身につけるポイント✿

❶説明する

「手を洗うのはばい菌を流して風邪とかを予防するため」など、生活習慣には「そうする理由」があります。理由が理解できればたとえ面倒でもやろうという意識が芽生えます。根気よくわかりやすい説明を繰り返すことが必要になりますね。

❷お手本を見せる

子どもは真似が大好き。まずは親がお手本を見せることが大事です。生活習慣を教えるＤＶＤやＴＶ番組を見せるのも効果的。すぐにはできなくても後で思い出したように真似することもあります。その場でできなくても焦らないで。

❸練習を積み重ねる

子どもにとって毎日の生活が練習の場です。失敗することも大切で、その経験の積み重ねこそが「いつの間にかできるようになっていた」という未来の土台になります。子どもの『やりたい』という意欲をつぶさないように見守りましょう。

❹ほめて教える

見守る親がかける言葉も大切です。うまくできたら「よくできたね」、「うれしい」とすかさず一緒に喜んでください。できなくてもやる気があるのは成長の印。「いいね」とほめながらさりげなく手を貸してやる気を育てましょう。

❺わが家以外の場所でもやってみる

生活習慣は自分の家では安心して自然にできるようになってきます。次第に祖父母の家、お友達の家、公共の場と徐々に範囲が広がっていきます。初めての場所でのお風呂やトイレは恐怖を感じる子もいるので「大丈夫、怖くないよ～」などの声かけを。

無意識でやりがちＮＧ集！！

- ●大人が先回りしてしまう
- ●他の子と比べてしまう
- ●実力以上の要求をしてしまう
- ●スマホを見ながら応答してしまう

栄養士さんおすすめ　健康レシピ

カボチャと豚肉の煮物

１人分のカロリー
【117Kcal】

提供：芦別慈恵園

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

カボチャには免疫力アップに役立つビタミンＡ、ビタミンＥが含まれています。ビタミンＡはウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。これらは油と一緒にとることで吸収率が高まります。

▶材料　１人分……

・カボチャ60ｇ・豚肩ロース20ｇ・千切り干しシイタケ１ｇ・サラダ油小さじ１・しょうゆ小さじ１・砂糖小さじ２・酒小さじ1/2・みりん小さじ1/2

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

▶作り方……

①カボチャを乱切りにする。
②豚肩ロースを２、３㎝の四角に切る。
③千切り干しシイタケを水で戻す。
④鍋に油をひき❷を炒め色が変わったらカボチャを入れる。
⑤❸を戻し汁と一緒に❹に入れる。
⑥カボチャの頭が隠れるくらいまで水を加える。
⑦カボチャが柔らかくなったら調味料を入れ、煮る。