



～就学前の子どもを持つ保護者の皆様へ～

しつけができれば、子育てはもっと楽しい

「挨拶ができる」「靴をきちんと並べられる」といったお父さんは、「しつけができています」とほめられます。しかし、一番大事なのは、「朝、時間になったら起きる」「ある程度決まった時間に、ご飯を食べる」「入浴し、自分で体を洗い、同じ時間に寝る」といった基本的な生活習慣がしつけられているかどうか、です。もちろん、挨拶もできた方がいいし、靴も並べられた方がいいし、他にもたくさん大切な事はあります。でも、睡眠や栄養バランスのいい食事を取る事、体を清潔に保つ事は、健康に生きる為に絶対に必要な事で、「親が子どもに教えるべき最も大切な事」だと、私は思います。それに、それらのしつけを3歳ぐらいまでにしておくと、後がとっても楽だし、他の事もしつけやすくなりますよ。遅くとも小学校入学までには、それらを、親の手助けなしに、できるようになるといいですね。もちろん、個人差がありますので、できないからとあせる必要はありませんが、あくまで、目標にさせていただけるといいと思います。

それから、これらのしつけは、保育園や幼稚園では、できない事もおわかりだと思います。食事は、3回のうち1回だけしか園で食べませんし、夜の睡眠や入浴などは、家庭でしかできません。家庭でしっかり眠り、食事をして、毎日体を清潔にする、これらができて初めて、子どもは園で元気に過ごす事ができます。1日のうちの大半を園で過ごしたとしても、やはり家庭の役割は重要ですね。



夏は、冷たい物に気をつけて！

酵素が、一番よく働く温度は37度ぐらい。つまり人間の体温ぐらいですが、胃に冷たい物が入ると、酵素が働きにくくなり、消化不良を起こすそうです。冷たい物を飲んだり食べたりすると、お腹をこわすのは、このためですね。

お腹をこわすと、免疫力がおちます。なぜなら、免疫細胞は腸に一番たくさんいるからです。下痢すると免疫細胞が減ってしまうのです。

また、胃が冷えると、他の臓器も冷えますが、腎臓が冷えると、いろいろ大変な事になります。長くなるので書きませんが、大人より腎臓の働きが未熟な子どもに、冷たい物は、やらない方がよさそうですよ。大人もほどほどにしましょう。ジュースとかビールとかアイスクリームとか、...



家庭教育支援員 清田智子
生涯学習課 25-7232