

## 生活習慣の困りごと

## 着がえる

衣服を着たり脱いだりするのには意外と難しいもの。子どもが一人でできるようになるには時間がかかります。子どもの「自分でやりたい!」という気持ちを大切に、大人はさりげなく手伝うことがポイントです。

**Q.真冬なのにすぐジャンパーや靴下を脱ぎたがるので、かぜを引かないか心配です。**

子どもは大人より体温が高く、体をよく動かすこともあって、たくさん汗をかきます。脱ぎたがるのは当然かもしれませんね。

大人の感覚で厚着をさせるのは避け、薄着の習慣をつけましょう。その方が寒さに対する抵抗力がつき、かぜも引きにくくなります。「大人より一枚薄く」を目安にするとよいでしょう。

**Q.靴をいつも左右反対に履いてしまいます。直そうとすると怒ります。**

左右や前後が反対だったり、裏返しのまま着ていたり・・・確かに大人は気になりますが、子どもは「自分でできた!」という達成感でいっぱいなのかもしれません。まずはその気持ちを尊重し、思いきりほめてあげましょう。無理に直さなくても、そのうち自分で「歩きにくいな」と気づくでしょう。

## 食べる

食事は生活の中で、とても大切なもののひとつ。体だけでなく、心を満たすものでもあります。栄養バランスだけでなく、できるだけ家族そろって楽しく食卓を囲むようにするなど、子どもが食べることを好きになれるように心がけましょう。

**Q.好き嫌いを減らす方法はありませんか？**

1歳6か月ごろからみられる好き嫌いは一過性のものなので、無理やり食べさせたりする必要はありません。「この子はこれが嫌いなんだ」と決めつけず、少しの間をあげ、味付けや調理法を変えて出してみるなど柔軟に対応しましょう。

**Q.食べ終わっていないのに立ち歩くので、困っています。**

小さい子によく見られる行動ですが、3歳を過ぎると徐々に少なくなります。それまでは次の点を心がけ、様子をみましょう。

- おもちゃを片付ける
- テレビは消す
- 空腹で食事時間を迎えられるようにする
- 10分待っても食べないようなら片付ける
- 大人も立ったり座ったりせず、落ち着いて食卓につくようにする



わくわくサークルのご案内



☆予約はいりません。当日会場へお越しください。

日 時：平成30年11月28日(水) 10:00~11:30 場 所：西庄公民館

参加料：無料

内 容：クリスマス飾り作り

持ち物：コップ・小皿・フォーク

坂出市母子愛育会