

保健活動
一口メモ



健康支援課
☎973-3209



乳幼児期の 子どものもくもくうの育ち

食べて・動いて・早く寝よう!

広報12月号では、「食べて・動いて・早く寝よう!」をテーマに、生活リズムを整えることの大切さをお伝えしました。図1を振り返ってみると、睡眠不足や欠食、運動不足が、生活リズムの悪循環を引き起こし、そこからさらに様々な弊害を生じさせてしまいます。

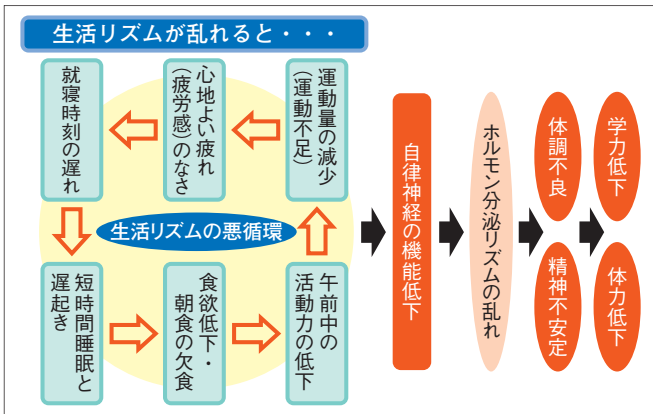


図1

この一連の流れは、大人も子どもも同じです。特に子どもは生活リズムの乱れの影響が大きく表れます。つまり《学力や体力、こころの安定のためには、生活リズムを整えることが基礎》ということが分かりますね。今回のテーマも、生活リズムを整えることが基礎となります。それをふまえたうえで今回は、「乳幼児期の子どもこのころの育ち」についてお話します。

信頼感の形成

生後すぐのおむつ替えや授乳、抱っこといったお世話や、泣いたら抱っこしてくれる、遊んでくれる、といった関わりによって、体に心地よさが刻まれると同時に、信頼感が形成されます。この信頼感が基盤となることで、「自分でやってみよう!」「できたら褒めてくれる!」といった気持ちや芽生え、乳児後期からの行動力や学ぶ意欲につながります。



やりとり遊び

5〜6ヶ月頃からは、欲しいものや行きたいところに手を伸ばしたりします。そのとき、大人が連れて行ったり取ってあげたりすることで、「やりとり(コミュニケーション)」が成立します。また、子どもが差し出したものを受け取るときは、「ちようだい」「ありがとう」と言葉を聞かせてあげましょう。こういった関わりを積み重ねることで、自分以外の人の伝え方や、こころを覚えます。



自己主張と我慢

0歳の頃に育まれた「信頼感」や「やりとり」をもとに、1歳前後から自己主張がはじまります。どんどん強くなり、疲れてしまうこともありですが、自律に向けた成長の1つとして、お付き合ひしてあげましょう。4〜5歳を過ぎると、相手や周りを

みて、我慢することもできるようになってきます。

子育て応援BOOK

親子健康手帳にも、各時期の子どもの成長に合わせた育児のポイントが載っています。また、うるま市の子育てに関する情報がまとまった冊子「子育て応援BOOK(だいき)」を健康支援窓口にて発行しています。うるま市ホームページからもご覧いただけますので、参考にしてください。(http://www.city.uruma.jp)

