今年もまた桜の開花とともに、春の足とが聞こえてきました。お子様たちにとっても、周りの大人にとっても、新たな生活のスタートに期待や不安がいっぱいの入園、入学の季節です。入園入学にあたり新学期をスムーズにスタートさせるために、ちょっと気になるお子様の生活習慣を見てみましょう。　　事務　間嶋

基本的生活習慣

- 睡眠と生活リズム
- 食　事
- 排泄、排便
- **衣服の着脱、身の回りの動作の自立**
- 清潔

◆今回は「衣服の着脱と排泄動作の自立」について考えてみましょう

入園前の子どもには大人が付き添って、靴の脱ぎ履きや衣服の脱ぎ着を教えましょう。入学を控える子どもは「自分で手順を追って着替える」「裾入れなど身だしなみを整える」「脱いだ服をたたんで袋に入れる」なども教えてあげればいいと思います。

◆お家では子どもの不安を取り除く声かけをしてあげてください。

コロナ渦の中、大人でさえ制限・抑制された社会生活の中で、不安やいらだちをつのらせているのに、子どもたちはどうでしょう。

新学期の不安を抱え、社会がこのような状況ですから、ぜひお子さんたちには安心感を与えるような声かけを心がけましょう。

「入園までに早くオムツをはずさなくては」と焦る必要はありません。排泄の自立は子どものペースに合わせて進めることが大切です。入園前の子どもはトイレや便座に座ることを慣れさせていきましょう。入学前のこどもは、男の子は「立ってする」「ズボンのファスナー又は前だけ下げてする」、女の子はペーパーで拭くこと、パンツをすべて脱いでしまわず、膝下で止めてすることを教えてあげてください。しっかりまくること、済んだらスカートを整える事も教えましょう。大便の始末については、おしりは自分でみることができない位置なので、きちんと拭けているかどうか、大人が手を添えて感覚をつかんでいくことが大事です。トイレでだけでなくお風呂で洗う、拭くなどで体験できますので、併行して教えてあげましょう。拭いたらペーパーを見て汚れを確認し、汚れがつかなくなるまで拭くことを教えます。「軽く拭くだけで終わり」と覚えてしまうと後で修正するのは大変です。排泄の始末を大きくなってから教え、直そうとしても子ども自身が嫌がることが多いからです。

編集後記

昨年は新型感染症で大変な一年でしたね。今年こそは穏やかな一年がおくれるといいですね。

不安なこともまだまだありますが、ひとつひとつ解決して、乗り切りましょう。

もりもとこどもクリニック　診療案内

診療時間　午前　8:30～12:30

午後　16:00～18:00　（土曜日17:30）

（Web 予約をご利用ください）

健診・予防接種　14:30～16:00　（完全予約制）

休診日　木曜午後 ・ 第4土曜日 ・ 日祝日

TEL　0877-25-9228

HPアドレス http://www.morimoto-kodomo-clinic.com