



生活習慣について



生活リズム

毎日の日課（食事、お風呂、外遊びなど）を中心に生活のリズムを組み立てましょう。
リズムが狂うと成長ホルモンが出にくくなったり、自律神経が乱れて病気に対する抵抗力が落ちることがあります。

ただ、お父さんとの触れ合いの時間が夜にしかとれないお家もあると思うので、遅くとも幼稚園の入園までには生活リズムが整うように心づもりをしておきましょう。

睡眠習慣

人は明るくなったら起きて、暗くなったら眠るという体のリズムによって生活しています。
お昼寝は長くする子、しない子とさまざまです。必要な睡眠時間は個人差があるので、昼寝が長くても、夜もしっかり眠れているなら問題ありません。また昼寝をしなくても、元気に過ごしているようなら問題ありません。

夜にしっかりと寝てもらうためには、できるだけ3時頃までにお昼寝をすませるようにしましょう。

※睡眠のポイント！

- ①寝る準備と環境を整える
- ②部屋を暗くしたり、読み聞かせなどを習慣づける
- ③お風呂のお湯は38～40℃のぬるま湯にする



手洗い・うがい

0歳：外出後や食事の前後に手や口を拭いてあげてください。

1歳：お母さんに手伝ってもらおうと、蛇口で手を合わせて手を洗うことができるようになります。

2歳：ブクブクうがいが少しずつできるようになります。のどでのガラガラうがいができるようになるのは4歳頃になるので、しばらく待ちましょう。

※手洗いのポイント！

- ①手の汚れが残りやすいところ（手の甲や指の間、爪の間まで）をしっかりと洗う
- ②爪が伸びていると汚れがたまりやすいので、短く切っておく



何か気になることがあったとき

市内5ヶ所の保健福祉センターには各地区を担当している保健師がいます。育児やことば、食事等についてご相談があるときは、お気軽にご利用ください。

	中央 保健福祉センター	鳴尾 保健福祉センター	北口 保健福祉センター	塩瀬 保健福祉 センター	山口 保健福祉 センター
電話	0798-35-3310	0798-42-6630	0798-64-5097	0797-61-1766	078-904-3160
対象地域(小学校区)	夙川 安井 浜脇 西宮浜 香櫨園 用海 津門 今津 上甲子園	小松 鳴尾北 鳴尾 南甲子園 鳴尾東 甲子園浜 高須 高須西 春風	北夙川 苦楽園 高木 高木北 広田 瓦林 大社 樋ノ口 甲陽園 甲東 神原 深津 段上 段上西 上ヶ原 上ヶ原南 平木 瓦木	名塩 生瀬 東山台	山口 北六甲台



食事

0歳：フォーク・スプーンに興味はありますが、まだ食べることまではできません。自分で食べたいという意欲があるようなら、手づかみでもいいので、食べさせてあげましょう。口と手の動きを連動させる良い練習になります。

1歳：フォーク・スプーンは持てますが、まだうまく使えません。大人が少し手伝いながら、食べさせてあげてください。途中で手づかみになっても、そのまま食べさせてあげましょう。コップはまだ手の返しがうまくできないので、こぼすことが多いかもしれませんが、少しずつ練習していきましょう。

2歳：フォーク・スプーンを少しずつ使えるようになります。お箸は刺したり寄せたりすることしかできない場合がほとんどです。正しい持ち方は5歳頃までは難しいでしょう。



トイレトレーニング

「おむつ」は誰でも必ず外れるものです。ホルモンの量や膀胱の大きさは人それぞれ違うものなので、外れる時期も人によって違います。早く外れたから良い、遅いから悪いということはないので、いつかは外れると気長にいきましょう。

・始めるタイミングは？

- ① 一人で上手に歩ける。
- ② 大人の言葉を理解して、いくつかの言葉を話せる。
- ③ おしっこの間隔が2時間以上は空いている。



・進め方は？

- ① まず、タイミングを見はからって、おまるやトイレに誘ってみましょう。
- ② おしっこの感覚を教えてあげましょう。
- ③ パンツをはいてみましょう。
- ④ 自分から「おしっこ」と教えてくれるようになれば、ほぼ完了です。



・うんちのおむつ外れは？

食後やうんちの出るリズムを知って、出そうなときに誘ってみましょう。トイレに座って足が浮いているとふんばりにくいので、台などを置いてあげましょう。

・夜のおむつ外れは？

夜のおもらしは時期がくれば自然になくなります。3～4歳以降になるので、こどもの体の準備が整うまで待ちましょう。夜中にトイレに起こす必要はないので、寝る前の水分を控えて、目が覚めたらトイレに誘ってみましょう。



歯磨き

歯は生後6か月前後から生え始めます。歯の生えるタイミングには、個人差があるので、ゆっくり様子を見ていきましょう。

0歳：口を触られることに慣らしていきましょう。上下の前歯が生えてきたら歯ブラシを使い、短い時間で慣らしてきましょう。

1歳：奥歯が生えてきたら1日1回寝る前にきちんと磨く習慣をつけましょう。子ども用の歯ブラシと仕上げ磨き用の歯ブラシを準備しましょう。最後は必ず仕上げ磨きをしましょう。

2歳：乳歯が全て生えそろうてくる時期です。子ども自身にも歯ブラシで磨く練習をさせ、歯磨きを習慣付けましょう。最後に仕上げ磨きを忘れずに！

※歯磨きのポイント！

- ①歯ブラシは鉛筆持ちで
- ②子どもの頭を安定させ、口の中がよく見える姿勢で（寝かせて）
- ③力の目安は新品の歯ブラシで毛が広がらない程度に、小刻みに磨く



※虫歯予防のポイント

- ①食事やおやつ回数を決め、ダラダラ食べ・飲みは控える
- ②糖質を多く含み、歯にくっつきやすいお菓子は控える（あめ、チョコ、キャラメル等）
- ③「食べたら磨く」の習慣をつける
- ④食事や歯磨きのときに、スプーンや歯ブラシを共有するのはやめる



テレビ・スマートフォン

家にいる間、なんとなくテレビをつけっ放しにしていることはありませんか？

テレビは時間を決めて見ましょう。乳幼児期は自分から面白いもの・興味のあるものを探して行動したり、遊んだりすることが大切です。テレビがついていると大人しくて、家事も進むかもしれませんが、与えられた情報や刺激を受け取るだけになってしまいます。なるべく子どもと関わる時間を作り、テレビやスマートフォンに頼りすぎないようにしましょう。

しかし、大人と一緒に楽しむことでコミュニケーションのきっかけとなることもあります。忙しくて一緒に見られない時は、視線を送ったり、声をかけてあげましょう。

