

### 1. 栄養と運動について

- 家族みんなで健康的な食事を摂り、大人が良い見本となるようにしましょう。
- 朝食はとても大切です。よく寝てよく食べてから登園すると、活動をより楽しみ、学ぶことができます。
- 家族で食事を楽しみましょう。食事中はテレビを消しましょう。
- 高カロリーのもの、塩分や糖分が多いものは控えましょう。(お菓子、ジュース、スポーツドリンクなど)
- 買い物をするときに、お子さんに野菜や果物を選んでもらいましょう。
- 毎日合計1時間は体を動かしましょう。お父さん・お母さんも体を動かし、良い見本となりましょう。

### 2. こころの健康

- ご家庭での日課を決め、守りましょう(食事・入浴・睡眠など、毎日行うこととそのスケジュール)。
- お稽古事などのスケジュールが過密にならないようにし、お子さんが自分だけでゆっくりできる自由時間がきちんと確保できるように気を付けましょう。
- 生活の中のいろいろなことを、すべて親がするのではなく、お子さん一人ですのを見守りましょう。「自分でできる」という自信や責任感が育まれます。お子さんにおうちのお手伝いをしてもらいましょう。
- お子さんとおしゃべりをする時間を持ちましょう。(食事の時、車に乗っている時、寝る前など)
- 家族のルールを作り、「やってはいけないこと」の限度を決め、お子さんにはっきり伝えましょう。大人も、そのルールを守るようにしましょう。
- 「いけない行動・してほしくない行動」を叱るのではなく、「良い行動・してほしい行動」をしている時に褒めましょう。お子さんの良いところは積極的に褒めましょう。
- こころの健やかな発達のために、怒りや葛藤の気持ちも含めた「感情」を表現することは大切です。
  - ☞ お子さんが不安や悩みを打ち明けられる機会を持ちましょう。その気持ちを傾聴しましょう。
  - ☞ 親が解決法を指示するのではなくお子さん自身がどう解決したいと思っているかを傾聴しましょう。
- お子さんが「怒りのコントロール」を学ぶため、お父さん・お母さんがよい見本となりましょう。自分の怒りの扱い方や、怒りを良い方法で消すために知っていることをお子さんと話しましょう。
- お子さんが怒りをコントロールする方法を教えましょう。
  - ☞ 誰でも怒ることはあるけれど、その時に人を叩く・蹴る・かむ・物を投げるのはダメ。
  - ☞ 何に怒っているか、お話してみよう。
  - ☞ 怒りたいとき、お外に出て思い切り走ったり遊んだりしよう。自分を怒らせた人から離れよう。

### 3. 遊びやメディア使用について

- お子さんと一緒に体を動かす遊びをしましょう。日光を浴びて外遊びをしましょう。
- コンピューターを使った遊び(ゲーム)・学習ができる年齢ですが、体を動かす遊びのほうが大切です。
- メディア(テレビ、ビデオ、動画、アプリ、ゲーム等)に触れるのは1日2時間までにしましょう。
- テレビ・ビデオ・動画を観る際には大人も一緒に観て、内容についておしゃべりしたり、一緒に歌ったり踊ったりしましょう。教育的なアプリは、親子で一緒におしゃべりしながら取り組みましょう。
- お子さんがインターネットを使う場合、安全に使えているかを必ず見守りましょう。

### 4. 睡眠について

- この時期は少なくとも合計10時間の睡眠が理想です。就学に向けて、早寝早起きの習慣をつけましょう。
- お稽古事などスケジュールが過密にならないようにし、睡眠時間をしっかりととりましょう。

- 寝る前は部屋を暗くし、静かな環境にしましょう。寝る前にテレビや動画は観ません。
- お子さんが布団にタブレットやスマートフォンを持ちこまないようにしましょう。
- カフェインの入っている飲料は飲まないようにしましょう。

## 5. おうちの状況や安全について

### <事故と犯罪の予防>

- おうちの中で、お子さんが入ると危ない場所には柵や鍵をつけましょう。
- 道路を安全に歩くためのルールを教えましょう。
- 通園バスの停車・発車時にはお子さんから目を離さず、安全な場所で待ちましょう。
- 水遊びをするときには必ず大人が見守りましょう。
- お子さんに次のことを教えましょう。
  - ☞ 水着を着たときに隠れる部分は、自分だけの大事な場所で、自分が見せてもいいと思う人（たとえばお母さん）以外には、絶対に見せない。
  - ☞ 自分がいやなのに、誰かが見たり、触ったりしたら、すぐに逃げて、お母さんやお父さんに言う。

### <自動車に乗る方へ>

- チャイルドシートは必ず、後部座席に設置しましょう。お子さんを助手席に乗せてはいけません。
- 幼児用チャイルドシートから頭がはみ出したりハーネスがきつくなったりしている場合は、背もたれ付きブースターシートを使いましょう。※身長にもよりますが、背もたれなしのブースターシートは肩ベルトが首にくいこみ安全ではありません。（参照：JAFホームページ）
- お子さんを車に乗せたまま、大人が車を離れることは絶対にしてはいけません。



### <自転車に乗る方へ>

- 自転車に乗せる時は必ずヘルメットを着用し、シートのハーネス（ベルト）をつけましょう。
- 自転車のチャイルドシートに乗せているときは、目を離してはいけません。自転車を停止させて親がよそ見をしているときにシートから落ちたり、自転車ごと倒れたりすることがあります。
- お子さんによっては、一人で自転車に乗ることができるようになりますが、非常に危険なので、公道を走らせてはいけません。公園など安全な場所のみで、大人が見守る中で乗りましょう。

### <子育てに関する悩み>

- 「子どもを育てる」のはとても大切で、とても大変な仕事です。休みのない「親業」をがんばっていることを誇りに思ってください。
- お子さんにいらいらしたり、怒ったりしてしまうのは、一生懸命にお子さんに向き合っている証拠です。しかし、お子さんが「人にどなる・叩く（蹴る）ようにならないでほしい」と思うのであれば、お子さんの周りの大人も「どなる」「叩く（蹴る）」ことはしてはいけません。感情的になりそうな時はお子さんが安全であることを確認した上で、短時間お子さんがいる部屋から出る（たとえば廊下・トイレへ行く）、外に出る（庭やベランダに行く）のもよいでしょう。
- 子育てが辛いときは、家族や友人に相談しましょう。地域の子育て支援サービスもご利用ください。

### <タバコの害>

- タバコ・電子タバコによる受動喫煙は心臓や肺の病気が起こるリスクを高めます。家族に喫煙者がいる場合は禁煙を強くお勧めします。喫煙する人がいる場所にお子さんを連れていくことはやめましょう。

## その他

- 歯の健康を守るため、1日2回はフッ素入り歯磨き粉で歯を磨き、大人が仕上げ磨きをしましょう。
- 大人の歯がとても大切であることをお子さんに教えましょう。定期的に歯科医院を受診しましょう。