

いろいろな場面をテーマに遊びや生活の中に
学びがあることをお伝えしていきます

家族で
一緒に学ぼう!

「遊び」は「学び」

教えて!まさみ先生!!



乳児期の生活習慣

生活リズムを整える三つの要素は「寝る」・「食べる(飲む)」・「遊ぶ(動く)」です。朝、適切な時間にスッキリ目覚め、朝ごはんを食べ、排便し、元気に遊び、夜にはぐっすり眠ります。生活リズムは、朝起きて光を感じることでメラトニンという夜に眠たくなるホルモンのスイッチが入ります。しかし、温度も光も人間がコントロールできる現代社会において、大人にとっては都合が良くても、子供の体のリズムには悪い影響だけです。赤ちゃんの誕生をきっかけに、太陽の光と温度を

感じられるよう、夜はパソコンやタブレットの明かりを消して早めに眠るようにしてみましょう。毎日繰り返す睡眠は、必ず習慣となります。睡眠習慣が整った生活は、子供の幸せな未来の土台となるのです。

ななただ まさみ
七木田 方美先生

比治山大学短期大学部幼児教育科 教授
研究分野は、乳幼児保健学(感覚の発達・アタッチメント・障がい児保育)、保育等に関する著書・研究多数

先輩パパママ おすすめの本

いいこねんね

文:内田麟太郎/絵:長谷川義史/童心社

さるのかあさんやいぬのとうさんが、「いいこねんね」と歌うと、赤ちゃんは安心した表情で眠りにつきます。体を寄せ合って眠る親子の寝顔は、本当に気持ちよさそうです。

少しにじんだ淡い色で描かれた絵に、流れるようなフレーズが繰り返されます。優しくあやしながら読みたくなる絵本です。



どうすればいいのかな?

文:わたなべ しげお/
絵:おおとも やすお/
福音館書店

シャツをはいたり、パンツを頭にかぶったりと、失敗してばかり。くまくんは、一人で服を着ることができるでしょうか。

「どうすればいいのかな?」と、くまくんと一緒に考えてみましょう。くまくんの絵本シリーズの一冊。



『赤ちゃんを楽しみたい絵本ガイド』広島県立図書館/編集 2021年発行

広島県立図書館

広島県立図書館

検索

URL

<https://www2.hplibra.pref.hiroshima.jp/>



家庭で「ちょっとやってみよう」と思える、役立つ情報を発信中

親子コミひろしま

検索

URL

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/oyakokomi/>



子育て奮闘中の家族です

とはいえけれど...



1

手で...

食事のときも...



2

寝るときも.....



まだ寝ない!

寝てよ...



3

排泄

着替え

手洗い



こんな毎日で大丈夫かな?

大丈夫よ! 中を見てみよう

4

遊び 学び 育つ ひろしまっ子!

広島県教育委員会乳幼児教育支援センター

遊びや日々の生活の全てが学びです!

「遊び」や「生活」は子供にとって探求の宝庫。

遊びや生活の中で、発見すること、体を動かすこと、創造すること、困難を乗り越えること、人と関わることが、主体的に学び続けることにつながります。

「5つの力」って何? /

乳幼児期に育みたい力

感じる
気付き力

うごく力

考える力

やりぬく力

人と
かかわる力



起床

子供のリズムを知ることによって生活リズムが整ってきます

0歳
ごろ

食事

0歳 ミルク (授乳)

大好きな人いる
安心感

おいしいね



目と目をあわせて

感じる・気付き力

0~1歳 離乳食

「モグモグ」「カミカミ」など
声をかけてあげましょう

おしぼりで手をふく、親があいさつをする姿を見せること
で「食べる」ことに気持ちを
向かせるようにしてみましょう

1~2歳 普通食

自分で食べたい気持ちを
大切にしましょう



スプーンで
食べれたね

おいしいね!

やりぬく力

排泄

0歳

気持ちを
代弁して
あげましょう



気持ちいいね

1~2歳

焦らず気長に

排泄のサインに注目

- 表情に力が入る
- 直立不動になる
- おしりを上げる
- カーテンに隠れる
- おむつを替えてくれる人を認識
etc...

人とかかわる力

2歳

子供のサインを
見つけてみよう

教えてくれて
ありがとう



感じる・気付き力

着替え

0~1歳

一緒に着替えを楽しみましょう



お着替え
気持ちいいね

お手でここ
上手ね

自分で手を通すように促す

うごく力

人とかかわる力

2歳

さりげないサポートを心がけて

- 服の前を下にして置いてみる
- ボタンは大きめのものから

考える力

焦らず見守りましょう

親が実際に
着替えている姿を
見せるのも
いいですよ

自分で
できたね



やりぬく力

清潔

0~1歳

お手拭きなどでこまめに拭いて
気持ちを代弁してあげましょう



きれいに
しようね

きれいになったね

感じる・気付き力

人とかかわる力

2歳

自分でやりたがる時は
見守りながら
1人でやらせて
みましょう



やりぬく力

睡眠

0~2歳

部屋を暗くして寝る
環境をつくってみましょう

寝つきが悪いと思ったら、
いつもと違う点はなかったか
考えてみましょう

- 起きるのが
遅かったかな?
- あまり遊んでないのかな
- 体調が良くないのかな



そして、声かけやスキンシップ
でやすらぎを

2歳

- 頭をなでる
- 背中トントン
- 手を握る



人とかかわる力



POINT

●子供の発達には個人差が大きく、環境によっても異なります。あくまでも1つの目安とするといいですね。

●子供の成長にあわせた生活習慣を身につけることが、自立にもつながっていきます。子供を見守り、サポートするといいですね。

●生活の中で育まれる「5つの力」はそれぞれの場面に記載しているものだけではなくありません。子供の姿を見守りながら他にどんな力が育まれているか考えてみるのもいいですね。