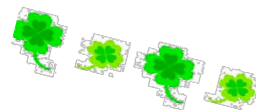


# おうちで過ごそう♪ ～生活リズム編～



おうちで過ごす時間が長くなり、早起きが難しい、夜遅くまで起きている…ということもあるのではないのでしょうか？

そのような今こそ、普段の生活を見直し、生活リズムを整え、**健康で楽しく**過ごすようにしてみませんか？

## 家族みんなで！

- 6時～7時頃に起きてカーテンや窓を開けよう。
- 朝から陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、気持ちよく目覚められますよ。



## トイレタイム



- 朝・昼・夕の3食、毎日、だいたい同じ時間に食べることが体の調子を整える秘訣！
- だらだら食べはやめて、遊び始める様子が見られたら、ごはんの時間を終えましょう。



- トイレの後や食事の前、外から戻った後などこまめに手洗いをしましょう。
- 指の間や爪、手首など洗い忘れや洗い残しが多いところはママやパパも一緒に確認してあげて！

《卒乳のタイミングって？》  
卒乳のタイミングは人それぞれ。  
「初めてのお誕生日」や「食事がよく食べられるようになった」などママもお子さんも準備が出来たら始めてみよう♪  
後戻りしても心配しないで！  
ゆっくり無理のないスピードでやっていこう。



- 適度に体を動かしましょう！
  - 運動して汗をかいたら着替えたり、拭いたりすることを忘れずに！
- ※詳しくは「遊びやおもちゃの紹介編」を見てね♪



- 1日3回の歯みがき習慣をつけて虫歯ゼロのお口づくりを！
- 鏡でお口の中を確認しながらやってみよう。



- 2時間以上のお昼寝や午後3時を過ぎたら、夜の睡眠のために起こしてあげましょう。



## お風呂



- 就寝前にはテレビや携帯電話など明かりの強いものは控え、お部屋を徐々に暗くして寝る環境を整えましょう。





## レッツ！おうちでチャレンジ☆

「今の生活リズムでいいのかな？」「いつ普通の生活に戻るのかな？」と不安やストレスがあると思います。おうちにいる時間が長くなり、窮屈な気持ちになっているかもしれません。でも、おうちで過ごしている時間こそが自分の大切な人、また、周りの誰かの大切な人の命を守ることにつながっています。このおうち時間をチャンスと考えて、今まで、時間をかけることが難しかったことやできなかったことにチャレンジしてみませんか？ 遊び感覚でやってみよう～！

### ＜コップにトライ！＞

～9 か月頃から～

- Step1：一口ずつコップに注いで飲んでみよう。  
Step2：自分でコップを手を持って飲む練習をしてみよう。  
※お風呂場でコップ遊びをしてみるとコップを持つことに慣れるよ！

### ＜お箸でつまんでみよう！＞

～3歳頃から～

- お箸を使って色々なものをつまんでお箸に慣れよう。
- 新聞紙やタオルなど身の回りの物やつかみやすいものから始めることがポイント！

### ＜トイレチャレンジ！＞

- 出なくてもトイレに座る体験をしてみよう。タイミング良く、おしっこできたらたくさんほめてあげて！
- 朝、起きたらトイレに座ってみることに始めましょう。

### ＜お着替え上手にできるかな？＞

- ボタンや紐を結ぶ練習をしてみよう。
- パパやママの洋服のボタンを留めてもらったり、靴紐を結んでみよう。
- お着替えのついでに自分の着ていた洋服も畳んでみましょう。
- 着替え競争など、遊んでいる感覚でしてみると楽しみながらできますよ♪
- 5歳頃になると上手に着れるよ。

### ＜お手伝い係を任命しよう＞

- 大人の真似っこやお手伝いが大好きなこどもたち。お手伝い係を任命してみて！「パパやママの力になっている」と嬉しくなります。
- 褒めることで「自分にもできた！」という達成感を味わうことができます。たくさんほめましょう。

(例えば…！)

- 折り紙を切ったり、貼ったり、字や絵を書いてお買い物メモを作ろう！
- レタスをちぎる、玉ねぎの皮をむくなどを頼んでみて！早い時間から一緒に夕食を作ろう。
- 「冷蔵庫から人参を1本取ってほしいな」などを頼むのもおすすめ。
- 靴下合わせで競争するのも楽しい！
- 「よーい、ドン！」の合図で床を拭いておうちをピカピカにしてみよう。

お箸やお着替え、トイレなど、初めてのことは誰にでも難しいことです。自分でできるようになるには時間もかかり、個人差もあります。そして、できるようになるには、楽しみながらチャレンジしていくことが大切です。得意、不得意もありますので、遊んでいる感覚でパパやママも一緒に楽しくチャレンジしてみましょう♪

できたことを一緒に  
喜んでみよう♪



相談などお気軽にお電話ください！  
西区 こども家庭相談 ☎ 320-8470