

生活リズムについて

園地域子育て包括支援センター
TEL551-2370 FAX 551-2330

乳幼児期の子どもは、十分な睡眠と食事をとり、身体を動かすことで、心も体も健やかに育ちます。大人が規則正しい生活を心がけることで、次第に子どもも生活リズムも整います。生活リズムを一定にすると、子どもの情緒が安定し、意欲や自立の育ちにもつながります。

生活リズムを身につけるポイント

①早寝早起きをしよう
毎朝、同じ時間に起きるようにしましょう。子ども

が自ら気持ちよく起きられるように優しく声をかけ、カーテンを開けて朝日を浴びましょう。夜寝るときは、カーテンを閉め、寝室を暗くすることで眠りにつきやすくなります。20時頃から6時頃までの睡眠が理想です。

②身体を動かしてあそぼう

日中に体をたくさん動かして遊びましょう。日中の活動量は、その日の夜の眠りに影響します。

昼寝は15時頃までに済ますと夜の睡眠がスムーズになります。

③楽しくバランスのよい食事をしましょう

朝ごはんは、一日の元気の源です。血液の循環をよくし、脳や身体にエネルギーを補給してください。授乳や食事は、大事な心と身体の栄養源です。好き嫌いや遊び食べが出てくる時期もありますが、まずは楽しく食事をすることが大切です。

生活リズムは、自然には身につかないため、できることからゆつくり始めましょう。

消費生活アドバイス

— 再勧誘電話は法律違反です !! —

<事例>

お得な電気料金プランがあると電話がかかってくる。現在の契約業者や家族構成を聞かれるが、答えず「必要ない」と断っているのに何度も電話がある。電話が来ないようにしたい。

<アドバイス>

はっきり断っているのに業者が再度勧誘の電話をすることは法律で禁止されています。しつこい業者には法律違反であることを伝えきっぱり断りましょう。

断る際は、業者名、連絡先を聞いた上で「いいません」「取引するつもりはありません」と、はっきりした言葉で意思を伝えましょう。

迷惑電話対策機能が付いた電話や留守電機能を利用して、知らない人からの電話には出ないことも対策として有効です。

断り切れず購入してもクーリングオフができる場合があります。

困ったことがあれば早めに消費生活相談窓口にご相談ください。

園自治振興課 消費生活相談窓口(平日のみ)

TEL551-0115 FAX 551-0432

9:15~12:00 13:00~16:00

園滋賀県消費生活センター(平日のみ)

TEL0749-23-0999 9:15~16:00

園消費者ホットライン(土日祝も相談できます)

TEL188

※いずれも相談は無料

Next! 栗東っ子

69 「友だちとのふれあいを通して」

金勝第1幼稚園

幼稚園では異年齢の友だちと関わる場面がこちらで見られます。寒い季節を迎えたあ朝、戸外へ出ることを渋る2歳児の友だちに気づいた5歳児



が、友だちの手を握って「一緒にいこう」と戸外遊びへ誘いました。「寒いから嫌なのかな」と相手の気持ちを想像して、自然に寄り添う姿に胸が熱くなりました。「一緒だから大丈夫だよ。一緒に楽しもう」という温かい姿を感じた瞬間でもありました。

子どもたちは、自分の気持ちに向き合いながら、さまざまな事を友だちと一緒に乗り越えたり、つながったりする経験を生かして生活しています。

そこには非認知能力の育ちがあります。多様で豊かな生活体験を積み重ねられるよう家庭・地域と連携しながら子どもたちの育ちを支えていきたいと思えます。

園幼児課 TEL551-0424 FAX551-0149