

# 親子で取り組むあいいうえお

## あいさつをする



あいさつは、人間関係づくりの基本です。「おはよう」から「おやすみ」までの間に会う人たちに、気持ちのよいあいさつや返事をしましょう。

まずは、大人が率先してあいさつをしましょう。子どもは、大人の姿を見て、真似をしながら学んでいきます。

## いつも〇〇する



「早寝早起き朝ごはん」など、基本的な生活習慣が定着している家庭の子どもの学力は高いと言われています。

歯みがきをする、手を洗うなど、「いつもすること」を親子で決めて、一つずつできるようにしましょう。

## うんどうをする



外で元気よく体を動かすことは、体力を向上させるだけでなく、五感を刺激し、脳の活性化にもつながります。

元気に体を動かして、親子で一緒に遊びましょう。

県では、走る・跳ぶ・投げる能力や、逆さ・回転などのバランス感覚を身につけるなど、1日1時間以上の運動をおすすめしています。

## えほんをよむ



読書は、心の栄養です。家庭で過ごすひとときに、子どもと一緒に本を読んだり読み聞かせたりしましょう。

一番のおすすめは、読み聞かせる人が気に入った本です。『子どもの読書活動啓発リーフレット』（千葉県）などを参考にし、子どもと一緒に本を選んで、楽しみましょう。

## おいしくたべる



いろいろな食材を使って朝・昼・夕に3食、できる限り決まった時間に食事をとることが基本です。

家族で楽しくおいしく食べるために、親子で一緒に料理をしたり、食材を収穫したりするといった体験などもおすすめします。



## 子どもの育ち方を知って、よりよい関わり方を考えましょう

花にも、いろいろな咲き方があるように、お子さんの育ち方もさまざまです。違いを楽しみながら、関わり方を考えましょう。

### 0～1歳頃

「おなかがすいた」「眠い」など自分の思いや欲求を上手に伝えられないので、かんしゃくをおこしたり、泣いたりすることが多い時期です。

「泣いても笑ってもあなたの味方」という思いで、しっかり抱きしめ、親子で感情を分かち合う経験を楽しむことが大切です。

### 1～2歳頃

自我が芽生え「イヤ!」をよく口にする時期です。

「あなたのやる気を大切にすよ」という姿勢で、自分でやろうとしている時には、あせらずに気持ちを受け止めるようにしましょう。

ただし、してはいけないことについては、なぜいけないかを教えましょう。

### 2～3歳頃

食事・排せつ・洋服の着脱などが、ほぼ自分でできる時期です。基本的な生活習慣をきちんと身につけることが大切です。

周りの大人が繰り返し手本を示しながら教えましょう。すぐにできなくても、ゆっくり待ってやり、できるようにになったら、ほめましょう。

### 3～4歳頃

お絵かき・工作・外遊びなどで豊かな想像力が発揮される時期です。子どもの遊びを、親も一緒に楽しみながら優しく見守りましょう。

また、社会のルール・決まりごとの大切さも教えるにはよい時期です。約束が守れた時・我慢ができた時には、たくさんほめましょう。

### 4～5歳頃

友達と遊ぶことが多くなる時期です。友達を大切にすることを認め、見守りましょう。

思いやりの心、命の大切さを伝えることも必要な時期になります。子どもの気持ちや考えをじっくりと聞きましょう。親が子どもの話に耳を傾けることで、子どもは考えるようになります。

### 5～6歳頃

自分と相手との立場の違いが分かり、自覚性も顕著になってくる時期です。その一方で、まだ大人に甘えたい時期でもあります。

上に示した「親子で取り組むあいいうえお」を親子で見直しましょう。じっくりと話を聞く時間も大切にしましょう。