

子育て Q&A No.5 ～心と体の健康編～

読み聞かせは心の成長に大切だと聞きます どんなふうにするのですか



コツは 親子で楽しむ

読み聞かせは親子で楽しむことが一番です。楽しむコツを紹介します。

視覚が未熟なうちは、色彩のはっきりしたものがよい
いつから始めても大丈夫
繰り返しやリズムのあるものは心地よい
上手に読もうと思わなくてもいい
はじめは読む人の好みで選書
愛と気持ちをのせて
一日の中で落ち着ける時間を見つけて
好みが出てきたら、図書館などで本人にも選ぶ楽しみを
読む人も読んでもらう人も一緒に楽しめる時間に
毎日の楽しみになり習慣になればいい
絵本を介してのやり取りを楽しもう
字を覚えさせようなどという下心はもたないで



0才～小学生まで、読書活動支援研究会がおすすめの
本を紹介しています。

基本的に食事で気を付けることはなんですか



ポイントは 適量・バランス・楽しく

食生活のポイントは、①適量 ②バランス ③楽しく です。

さらに、コロナ禍をのりきるために、バランスよい食事、睡眠、適度な運動を通して免疫力(病気から身体を守る力)を身につけましょう。手洗いも大切です。朝に温かいものを食べて体温を上げると消化機能が高まるので免疫力も高まります。



家族で
やってみよう

- ①朝ごはんをしっかり食べる
- ②野菜をたっぷり取る
- ③自分で〇〇する(切る・おろす・混ぜる・つぶす・ほじる・かける など)
- ④時間にメリハリをつける
- ⑤ジュースや甘いものは「外で食べるもの(飲むもの)」と決める など

歯の役割って何ですか



合言葉は『ひみこのはがいてぜ』



歯の役割『ひみこのはがいてぜ』～よく噛む8大効用～
は右の通りです。

適した歯ブラシでの手入れが大切です。ポイントは
6歳臼歯磨き。仕上げ磨きは小学生になっても有効です。

ひ:肥満予防
み:味覚の発達
こ:言葉の発音ははっきり
の:脳の発達
は:歯の病気予防
が:ガン予防
い:胃腸快調
ぜ:全力投球