

おうちで楽習保育®をやってみよう

保健衛生編

WEB版「おしえて！楽習保育®」では、保護者のみなさまからのご質問にお答えしながら、ご家庭で取り組める楽習保育®のアイデアをご紹介します。今回は、保健衛生編。新しい生活習慣のもと気になることや、現代の子育てシーンならではのお悩みについて、看護師教育アドバイザーの大屋晴子先生にお話を伺いました。

ママ・パパの悩みに 専門家が答えます！

Q1・手洗いが止まらない！

Q 子ども自身が感染症を気にしてか、何度も手洗いをしたいと言ったり、少し汚れがついただけでとても気にします。どうしたら良いでしょうか。(4歳/男児のママ)

A 手洗い習慣が身につくことは大変良いことです。よくできていることをお子さんにお話してください。そして、何度も手洗いをしたいと言うことの原因を聞いてみましょう。大人が考えるような理由ではないことが多いです。お子さんの言う理由に共感した上で、お子さんが理解できるよう説明をされるのが良いと思います。

例えば、その理由が「ウイルスや、ばい菌を取り除くため」であれば、「手洗いはきちんとできているから、次のステップに進もう」と手洗い以外の方法を促すこともよいですね。**禁止ではなく、できているからこそ次に進めるという意識になるといい**と思います。生活の場面では手洗いのほか、**拭くことや消毒など実施することも多く**、その正しい方法に挑戦して体得することもよいですね。お子さんの年齢であれば「こんな時はこうしようかな」とアイデアを考えることもできると思いますよ。

POINT

子どもに伝える時は、禁止ではなく、共感・前向きな表現を使ってみましょう。

例えば…

もう〇〇しないで！ではなく…

⇒ **〇〇上手にできたね、次は何してみる？**

手洗い以外に、生活場面での衛生(きれい)を維持する方法を一緒に考えてみましょう。

例えば…

① **お家を探検しながらキレイにしよう！**

タオルで拭きあそび

テーブルやおもちゃ、椅子、ドアノブなど身の回りの物を家族と一緒に拭いてみましょう

② **図鑑で体の仕組みを調べてみよう**

③ **調べてみよう！無意識に手でよく触る体の部位や家の中の場所はどこかな？**

Check!

下記は生活の中でも見落としがちなポイントです！ぜひお気をつけください。

★ **除菌シートなどは、拭く面を変えて拭く**

★ **アルコールの擦りこみや十分乾燥させること**

★ **口や鼻の周りを洗うこと**

Q2・手洗いはいつから？

Q 子どもの手洗いはいつ頃から、どのような方法で行ったらいいでしょうか。よい目安がありましたら教えてください。(1歳/男児のパパ)

A **お子さんが関心を持ちはじめた頃がスタート**の時期です。お子さんのほとんどが、大人の手洗いを見て「面白そう」「真似したい」というところから始まります。やりたくなったらお子さんがができるような場所や方法を工夫されると楽しくできるようになると思います。

まずは水に触れることからよいです。蛇口からの水に触れてみるのもよいですね。**なぜ、手を洗うのかをお子さんのことばの発達にあわせて話しながら行うことも大切**です。

POINT

例えば…

① **洗面器に溜めた水を手でパチャパチャさせてみるなど、楽しみながら水になれる環境をつくってみましょう。**

② **大人が手洗いの歌などを一緒に歌いながら、手洗いをしましょう。**

大人が楽しそうに手洗いする様子を見せることも○

手を洗う前には「きれいにしようね」と毎回声かけをすることも生活習慣を作っていく上で大切な働きかけです。(まだ発語がなくても、子どもは理解していきます)

Q3・スマホは視力に悪影響？

Q 家にいる時間が長いので、良くないかとも思いつつ、動画を見せている時間が相対的に長くなってしまっています。スマホやテレビ、映像を多く見ることで、子どもの目に良くない影響はあるでしょうか。(2歳/女児のパパ)

A スマートフォンやテレビはすべてが悪いということではありませんので、**時間や使い方を幼児期から習慣にしておくことが大切**です。禁止するのではなく、どのように使うかを親子で考えるよい機会です。

スマートフォンやPCのブルーライトの影響は、さまざまな調査が示されています。ブルーライトに限らず光を発する同じ場所をずっと見続けるということは、成長発達が著しい子どもの目の疲れや視力には影響しやすいと考えられます。

POINT

やってみよう **目の体操!**

① **目をパチパチ ~閉じたり開いたり**

② **大人がぬいぐるみを上下左右や前後に動かしてそれを子どもが目で見つけよう(頭は動かさないよ!)**

年齢に応じて、家庭での動画視聴のルールを家族で決めてみましょう。

例えば…

① **お風呂あがりに15分、家族がそろった時だけみんなで視聴、ご飯を待っている間に視聴、など**

② **ご家族一緒の時などはスマートフォンを使用しないで、お子さんと楽しく一緒に過ごせる新しいことを考え始めてみるのもいいですね。**

Q4・歯磨き成功への道

Q インターネットや本の育児情報では、歯が生え始めたら歯磨きをしましょう！と目にしますが、毎回泣かれてしまい、こちらもつらい気持ちになります。またどの程度磨いていけば大丈夫なのか目安もわからず、良い情報があれば知りたいです。(1歳/男児のママ)

A 歯磨きは、本来は口の清潔習慣を獲得し虫歯予防になることです。生えはじめの乳歯は石灰化度が低く、虫歯になりやすいといわれています。そのため、「生えはじめたら(歯磨きを)始めましょう」とされています。

しかし、離乳食がはじまったばかりで、スプーンさえも嫌がる乳児にとって歯ブラシは不快であることが多く、嫌がる場合が多いです。**無理に泣かせて行うものではなく、嫌がる場合には口の中にミルクや食べ物のカスがのこらないように白湯やお茶を飲むようにしてもよい**と思います。

自分で歯ブラシをもち大人のお真似をするようになれば自然と嫌がらなくなることも多いです。最初は「**大きなお口見せて**」と言葉かけとともに、見せてくれたら「**上手だね**」「**ピカピカだね**」など口にも何もなかったら「**よいこと**」という習慣づくりから始めてみましょう。

また、子どもを固定して押さえつけて行う方法は、これまでは推奨されてきましたが、この方法にもさまざまな意見があります。嫌がる子どもにとっては怖い体験となる場合があります。親子で楽しくできるように工夫することをおすすめします。

POINT

例えば…

① **音楽をかけながら、行ってみる。**

② **大好きなぬいぐるみなどに歯磨きをする真似を見せてみる。**

③ **親が歯を磨くときにも、「あー」「いー」など発語しながら、口を大きく開いている様子を見せたり、実際に磨くときにも、「あー」「いー」と声掛けする。**

専門家の声 VOICE

おおよはるこ 大屋 晴子先生

看護師 教育アドバイザー 昭和大学 保健医療学部 看護学科 小児看護学 准教授

子どもたちは、手洗いやマスク着用などの制限の多い日々の中でも好奇心旺盛で、「どうしたら面白くなるか」を試すなどチャレンジしているように思います。

感染予防を強化している状況は、自分のからだに関心をもち大切にしたいと考える好機でもあります。幼児期より発達にあわせて、自分のこころと体の健康を考える機会づくりを各ご家庭で楽しく工夫されることをおすすめします。

さまざまな生活の場面で「こんな時はこんなことができるかも」とお子さんとともに考えることは、創造力を養うことにもなりますね。また、感染予防はウイルスや菌を取り除くだけではなく、ウイルスや菌にも負けないような丈夫な体づくりとして、「**食べる**」「**眠る**」「**動く**」ことの意味(大切さ)を子どもたちが理解できる言葉で伝えてください。