



片づけができるようになるには？

お片づけをどうやって習慣づけるかということは難しいですよ。小学校低学年までの子どもは、片づけの必要性もわからないし、片づいて気持ちがいい、という気持ちも育っていません。「片づけると気持ちいい」という感覚を育てながら、少しずつ習慣づけていくことが大切です。そのための第一歩は、環境を整えることです。片づけのポイントを載せてみましたので、挑戦してみてくださいね。

①いつも使うおもちゃを減らす

子どもと相談して、よく使うおもちゃをおもちゃ箱に入れ、あまり使わないおもちゃは、段ボール箱などにまとめて押し入れの奥にしまえます。まずは、おもちゃの数を減らすことが大切です。

②子どもが片づけられる箱を用意

次に、子どもが片づけやすいおもちゃ箱を用意します。あまり細かいと難しくなるので、大まかに分別できる程度のおもちゃ箱や引き出し、戸棚などでかまいません。

③おもちゃを広げる範囲を決める

「子どもは散らかすもの」とわかってはいても、どうしてもイライラする場合は、おもちゃを広げてもいい場所を決めます。自分の部屋なら部屋。それ以外には広げないように約束します。

④お片づけの時間を設定

しっかり片づけるのは、1日1回が限度でしょうから、夕ご飯前に片づける、という約束でもいいと思います。

⑤子どもと一緒にやる

ぬいぐるみはここ、絵本はここ、というふうに、まずは親が要領を示しながらやっていきます。子どもが関心を示してきたら、子どもにも役割を与えて、「じゃあ、〇〇ちゃんは、ぬいぐるみを片づけてね」と伝え、やってくれたら「ありがとう」と言います。

片づいたら、一緒に部屋を眺めて、「きれいになったね」「きれいだと気持ちがいいね」と、一緒に気持ちよさを味わいましょう。そういうことを繰り返しながら、少しずつ子どもの役割を増やしていくことが大切かもしれません。



海の日

7月23日は「海の日」ですね。海の日は、「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」という趣旨で祝日に制定されたそうです。

阿久根では、海を身近に感じることができますので、ぜひ、ご家族で海に遊びに出かけてみたりして、海の匂いや音に癒されてみてくださいね。



夏が旬の食材は？

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

**子どもとスキンシップ♪**  
**タオル棒**

- ①バスタオルを用意します。
- ②細長くなるように折ります。
- ③子どもにタオルの上を落ちないように歩くよう促しましょう。

**ヘルパンギーナについて**

ヘルパンギーナは、38℃以上の高熱と、のどの奥にできる小さな水ぶくれが特徴です。水ぶくれが破れるととても痛み、その痛みのために、お子さんは、飲んだり食べたりできなくなることがあります。ご家庭では、こまめに水や白湯を飲ませてあげてください。

おすすめ絵本

にじいろのさかな

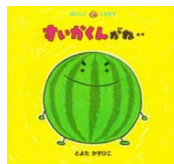
作・絵： マーカス・フィスター  
訳： 谷川 俊太郎



にじいろに輝くうろこをもった、世界でいちばん美しいさかな。でも、彼はひとりぼっちでさみしい。ある日彼は、かしこいタコに相談にいくことにしました。子どもたちに伝えたい大切なことを描いた、きらきら光るうろこをもったさかなの物語。

すいかくんがね

作・絵： とよた かずひこ  
出版社： 童心社



夏のすいかわりです。ひよひよのひよいと、棒をよけるすいかくん。「みんなへただなあ」。とうとう棒があたっても……「しんぱいごむよう！」。まっかにうれたおいしいすいか、みんなで召し上がれ！

夏になると、風鈴のチリン、チリンという軽やかな音を聞くことがあります。風鈴は、昔中国で、音の鳴り方によって吉凶を占う道具として使われていたそうです。それが日本にやってきて、暑さを和らげるためのものとして利用されているのは、なんだか不思議な感じがしますね。風鈴の音に癒されて、夏を涼しく乗り切るといいうのも風情があっていいのかなと思います。