

## お母さんになったら

(健康管理) 6月号

すぐに「疲れたー！」というのですが、どうしたらいいのでしょうか？ (3歳児のお母さん)

子どもが自ら楽しめるものを探しましょう。

子どもの様子を見ていると、何かに夢中になって取り組んでいるときや遊びを楽しんでいる時は「疲れたー！」とは言わないものです。しかし、いやなことをやらされていると感じている時や苦手なこと、自分の気持ちがあまく周りに伝わらないときなどは、よく疲れたと言います。

まず、子どもの生活を見つめ、大人の考え方ややり方を無理に押し付けてないかどうかを見直してみましょう。もしそんなことがあったら大人が反省して子どもの気持ちが安定できるような遊び環境を考えてあげましょう。

ただ、最近の子どもは、持久力や持続力が低下し、「疲れたー！」が多くなっているように思います。

そこで日頃の生活の中で次のことに心がけてみてはいかがでしょうか。

- ① 早寝、早起き (規則正しい生活リズムが大事)
- ② 歩くこと (なるべく近いところは歩くようにして、足腰を鍛えましょう。)
- ③ 自分の鞆は自分で持つこと (お買い物の荷物持ちなど手伝ってもらいましょう。)
- ④ 硬いものを食べること (咀嚼力をしっかりつけましょう。)

