

初めての生活習慣づくり

対 象：乳児をもつ保護者

乳児検診時

時 間：30分～40分

ねらい：生活習慣の基本となる「起きる時間」「寝る時間」「食事」に絞って、生活習慣の核づくりができるようにする。

進行上の留意点：たくさんの項目を出さずに、3つに絞る。乳児ではなく、幼児向けにするときは、成長の見通しが立つように、「家庭学習スタンダード」に触れておくとよい。

準備物：「早寝・早起き・朝ごはん」の資料→「早寝早起き朝ごはん・文部科学省で検索！」
その他：

ファシリテーター	時 間 形 態	参 加 者	※留意点 準 備 物
1 始まりの会 ・アイスブレイク ・自己紹介	5 (一斉)	アイスブレイクや自己紹介を通し、気持ちをほぐす。	※短時間で行う。
2 「こんなことはありませんか？(事例の提示)」 「解決策を考えてみましょう」	5 (一斉) 10 (グループ)	事例の説明を聞き、状況を把握する。 解決策を考え、グループで話し合う。 ・起きる時間を決める。 ・早く寝られるように、体を動かしたり、眠れる環境を作ったりする。 ・食事は家族そろってとる。	※事例を読み上げる。また、グループに配る。
3 「どうして、生活習慣を整えることが大切なのか、ちょっとお話を聞いてください。」	5 (一斉)	話を聞いて、早寝・早起き ・朝ごはんの大切さに気づく。	※資料を配る。
4 終わりの会 ・振り返り	5 (一斉)	振り返りを皆さんでシェアする。	

<乳幼児絵本のリスト>

- おふろ
「おふろでちゃぷちゃぷ」松谷みよ子作／いわさきちひろ絵／童心社
「そら、はだかんぼ」五味太郎作・絵／偕成社
- 睡眠
「おやすみなさいおつきさま」マーガレット・ワイズ・ブラウン作／
クレメント・ハード絵／せたていじ訳／評論社
「おやすみ、ぼく」アンドリュー・ダッド作／エマ・クエイ絵／落合恵子訳／
クレヨンハウス
- あいさつ
「おはよう」なかがわえりこ作／やまわきゆりこ絵／گرانママ社
「あいさつ」いもとようこ作・絵／金の星社
- 食事
「いただきますあす」わたなべしげお作／おおともやすお絵／福音館書店
「14ひきのあさごはん」いわむらかずお作／童心社
- 歯磨き
「むしばいっかのおひっこし」にしもとやすこ作・絵／講談社
「はみがきれっしゃ しゅっぱつしんこう」くぼまちこ作・絵／アリス館
- 排泄
「みんなうんち」五味太郎作・絵／福音館書店
「ひとりでうんちできるかな」きむらゆういち作・絵／偕成社
- 着替え
「はけたよ はけたよ」かんざわとしこ作／にしまきかやこ絵／偕成社
「ななちゃんのおきがえ」つがねちかこ作・絵／赤ちゃんとママ社

お近くの図書館に
お子さんと出かけてみましょう！

