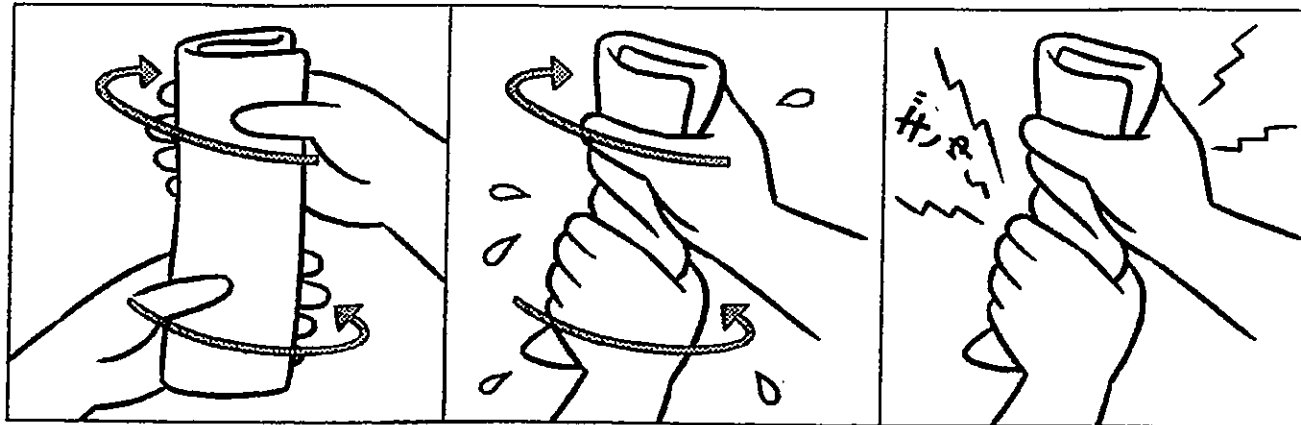


子どもの成長に大切なお手伝い

お手伝いをする事で、子どもは家族の役に立っているという自信を持ちます。お手伝いは子どもがやりたがった時が始め時です。簡単なことから取り組ませてみましょう。

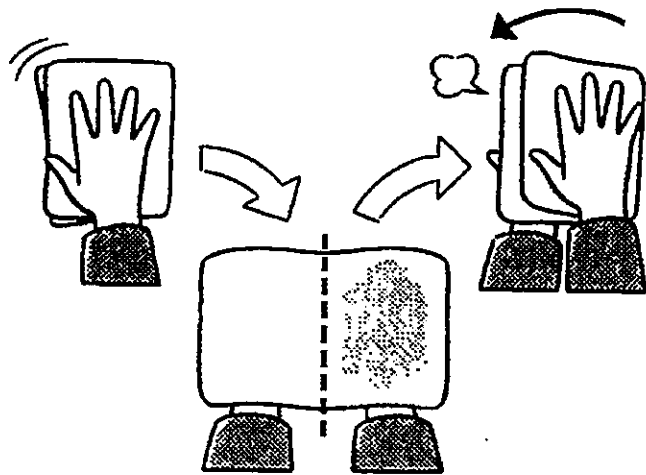
ふきんの絞り方



- ①ぬらしたふきんを両手で縦に持ち、ひねります。
- ②上の手は向こう側、下の手は手前に絞ります。
- ③水が出なくなるまでしっかりと絞ります。

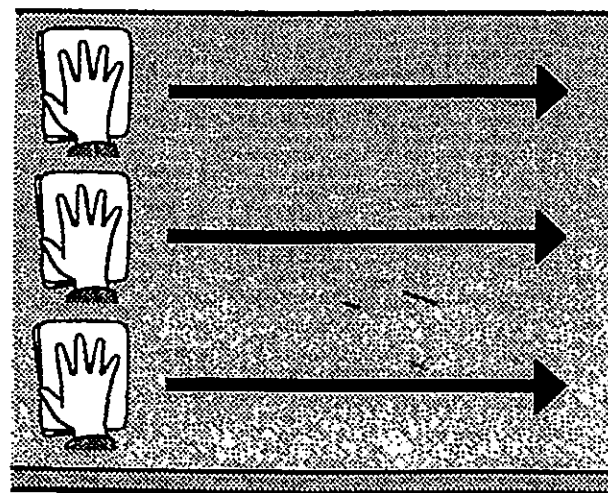
※上にくる手は左右どちらでも構いません。

ふきんの使い方



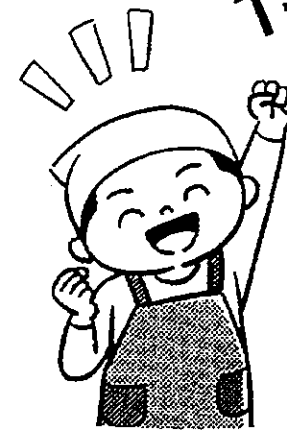
手の大きさに合わせて、ふきんをたたんで拭きます。ふきんが汚れたら、汚れた面を内側にして、きれいな面で拭きます。

テーブルの拭き方



端から端まで一方向に拭きます。角や縁もていねいに拭きましょう。

やりたい気持ちを大切に



子どもたちの「お手伝いをやってみたい」の気持ちを大切にします。危ないから、自分がやった方が早い、面倒だからといった理由で子どものやりたい気持ちを否定しないことです。

子どものやる気を優先して、やれたという体験ができるように、周りのおとなはそっと援助する心くばりが大切です。

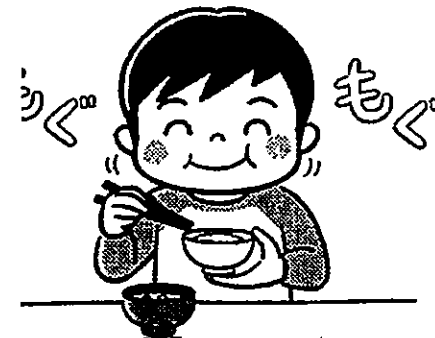


お手伝いの後には子どもに感謝の言葉を

お手伝いの後には、「ありがとう」「助かったよ」「すごいね」「上手だね」などとほめる言葉や感謝の言葉をかけます。感謝の言葉をかけられると、子どもは人の役に立ってうれしいと満足した気持ちになります。そして、次もやってみたい、ほかのこともやってみたいという気持ちや好奇心が生まれます。そして、自己効力感や自己肯定感につながり、大きな自信になります。



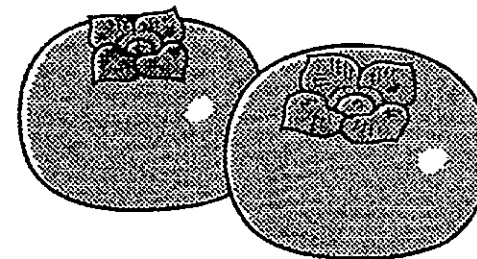
11月8日はいい歯の日



11月8日はいい歯の日です。よく噛んで食べると唾液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収がよくなり、おし歯予防にもつながります。また、肥満予防や集中力が高まるなどの効果があります。健康な歯で、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう!

おいしい旬の食べ物

かき



ビタミンCはみかんの2倍以上

柿は、秋が旬の果物です。甘柿100g当たりのビタミンC量は70mg、みかんは32mgなので、2倍以上もビタミンCが含まれていることがわかります。

ビタミンCは、コラーゲンを合成して血管や皮膚を健康に保つ働きがあります。柿を食べてビタミンCをとりましょう。

参照:株式会社少年写真新聞社