

着替えもお子さんも成長の過程で「やりたい!」という気持ちが芽生えてきます。そこで着替えにくいお洋服だと…うまくできない、もう嫌だな…などせっかくの成長のきっかけが遠くなってしまいます。そこで親御さんがまずできることは、環境を整えてあげることです。それは着替えをしやすい、柔らかい素材でよく伸びるもの、サイズの合った服、オムツを選んであげること、自分で着替えやすくなります。今一度、サイズや素材を確認してみてください。

着 替 え

子どもの中にはいつも「自分でやりたい」気持ちがあります。0歳児の着替えも、「おててを通すよ」と言葉をかけて、そんな気持ちをふくらませていきます。

1 歳 「着替え」を遊びと捉え、興味をもち始めます。前、後ろ、ひじ、かかとなどの言葉を使いながら援助することで、言葉と動きをいっしょに覚えていきます。

2 歳 少しずつできることが増えていき、3歳ころまでには脱ぎ着のしやすい服の着替えができるようになります。時間がかかっても、できる部分は任せて見守りましょう。

3 歳 立ったままズボンがはけるようになり、靴下や靴も自分ではくことができます。ボタンを留める、上着を着るなどにもチャレンジしていく時期です。

4 歳 大人の援助なしに、ほとんどの服の着替えができます。ファスナーの開閉や、服の表裏に気づくこと、脱いだ服をたたむことなどにチャレンジしていく時期です。



5 歳 温度の変化に合わせて自分で着脱したり、服をきれいにたたんだり、服のすそをズボンに入れるなどの身だしなみも身につけてきます。ひも結びにもトライしましょう。



7/18の歯科検診終了致しました。

歯科医の方からじっと歯磨きができるお子さんはフロス使用のご指導がありました。

これは「歯に食べ物が引っかかると気持ち悪い」という感覚を養い、虫歯予防に繋がるというものです。使用してみたい!という方はかかりつけ歯科にご相談下さい。

8/7 は鼻の健康に関心を持ってもらいたいということで、日本耳鼻咽喉頭科頭頸部外科学会が「鼻の日」として制定しました。とても大切な器官なのでお子さんの年齢に合ったケアを適切にしましょう。

●1.2 歳さんのケア

とっても大事！ 鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして、鼻水といっしょに外に追い出しています。子どもの鼻の中はとてもせまいので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすいもの。小さな子どもは上手にはなをかめないなので、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

① 鼻水をつまむようにふき取る



ティッシュペーパーやガーゼなどで、鼻水をやさしくふき取ります。こすらないように気をつけて。

鼻水が固まっている
ときは……

温かいタオルを鼻のつけ根に当てると鼻水が出やすくなります。鼻水が緩みやすいお風呂上りにていねいにふいてあげるのもよいでしょう。

② 鼻の下に保湿剤を塗る



鼻水や、ティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水をふいたら、保湿剤を塗ってあげましょう。

●3～5 歳さんのケア

鼻水のケアは、 やさしく片方ずつ

鼻の奥は耳（中耳）とつながっています。風邪をひいたときにはなを強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。

1



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。

2



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側のはなも同じようにかませます。

3



はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきま。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。