街の子育て案内人　子育てコンシェルジュ便り

蒲郡市役所子育て支援課発行　2026. 11.　No.60

特集　幼児期・学童期にぜひとも確立しておきたいことってなあに？　基本的生活習慣を身につけましょう！

少し大袈裟に感じるかもしれませんが、基本的な生活習慣の確立は、子どもの将来の歩みを決定づけるものであり、子どもの躾において大切にすべきものの一つです。

基本的生活習慣自立のポイント・・・学童期(小学生以上)

基本的生活習慣が早くから自立した子どもの特徴

- ●自分の身の回りのことを自分でする。
- ●困難を自分で解決しようとする。
- ●親に言われなくても自分から勉強に取り組む。
- ●エネルギッシュで行動に自発性や積極性が備わる。
  →学習への成果・対人関係・やり遂げる力に繋がる。
- ●身体的・精神的なバランスが保たれている。
- ●自分を律する力・自己コントロール能力が身につく。

チェックしてみよう！

基本的生活習慣が自立しているサイン

1. 朝、親の声掛けや手助けがなくても自分で起きる。
2. 自分の机の周りの整理整頓ができる。
3. 学校や塾にもっていくものの点検や準備ができる。
4. 自分で衣服の整えができる。
5. テレビ視聴や遊びは、決めた時間内に切り上げることができる。

基本的生活習慣獲得のポイント・・・幼児期(就学前)



入学までに身につけよう！！　「食事」・「睡眠」・「排泄自立」「清潔」・「着脱」・「挨拶」・「自己発揮」・「自己コントロール」

1.食事

3食、きちんと食べる
バランスよく食べる



＊朝・昼・晩一日3回の食事をきちんと食べ、体も心も健康的な生活を送ろう。
＊いろいろな食材を摂り、栄養面にも気を付けよう。間食の時間や量にも配慮してください。
＊家族と楽しく食事をする中で、マナーも知らせていきましょう。

2.睡眠

早寝、早起き
9時までに寝る



＊朝は決まった時間に起き、朝の光を浴びることが大切。心の安定・やる気 up につながります。
＊深い眠りで成長ホルモンが分泌されます。成長促進や疲労回復に効果大です。



＊生活リズムを身につけ、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

3.排泄自立

トイレで排泄する
排泄後の後始末を自分でする

＊布パンツで、心地よく快適に過ごそう。
＊3～4 歳ころには、トイレットペーパーを使った後始末を教えてあげよう。
＊トイレトレーニングは個人差があります。子どもの様子を見ながらあせらず進めましょう。



4.清潔

手洗い・うがい・歯磨きをする
お風呂に入る



＊『きれいにする＝気持ちがいい』『汚い＝体によくない』ことを知らせ、身体をきれいに保つようにしよう。
＊ウイルスや細菌についてわかりやすく教えよう。
＊食事、睡眠など前後の活動と合わせて習慣づけしましょう。（手洗い→食事→歯磨き）

5.衣服の着脱

自分で着たり、脱いだりする
汚れたら着替える



＊自分でやってみようとする気持ちが大事。『やってあげる⇒できない部分を手伝う』
＊自分で脱ぎ着しやすい服を着せよう。(服のサイズ、ボタンの大きさなどはどう？やりにくくないかな)
＊スモールステップ。いきなり難しくしないで、ちょっと頑張ればできる程度でチャレンジさせましょう。

6.自己発揮・自己コントロール

考えを伝える
自分を律する

＊『自己発揮』 自分の考えを伝える。能力を出す。自分らしさを出して周りとコミュニケーションを取る。
＊『自己コントロール』 感情や欲求を抑える。自分の行動をコントロールする。状況に合わせた行動をする。
＊『自己発揮』と『自己コントロール』のバランスが大事。自分を押し通しすぎるのも、我慢しすぎるのもNG。周りの状況を見ながら自分らしく楽しく過ごせるのがベスト

ワンポイントアドバイス



- ●大人が良い見本を示す。根気よく・丁寧に教える。
- ●完璧を求めない。できないことを指摘するのではなく、できたこと・できていることを褒めましょう！
- ●ほかの子と比べない。「なぜできないの？」と、子どもに聞いたり責めたりしてはいけません。できない原因を考えてみましょう。原因は必ずあります。原因がわかれば解決につながりますよ！！

11月は　児童虐待防止月間　です。　189(いちはやく)知らせて守る子どもの未来

間違っていてもかまいません。
「助けて！」が言えないこどもを救うために

おかしいと思ったら連絡を‼

◎通報者の情報は保護されます。



蒲郡市　こども家庭センター
保健医療センター2階
☎ 66－1213
月曜日～金曜日
対面相談　9時～16時30分
電話相談　8時30分～17時

通話料無料
児童相談所虐待対応
全国共通ダイヤル
189(いちはやく)



- 大人の怒鳴り声や、こどものひどい泣き声がひんぱんに聞こえる
- 大人は外出し、家に小さいこどもだけが残されている　・表情が乏しい、活気がない
- 幼稚園や学校に通うぐらいの年齢のこどもがいつも家にいる
- こどもに対して「どこかへ行ってしまえ」「うちの子じゃない」等の暴言を吐く
- 身なりが汚い、臭う　・体にアザや傷がある
- 家の外に出されている　・お腹をすかせていて、他人に食べ物をねだる　など



ご自身が出産や子育てに悩んだら…
子育てに悩む人がいたら…
児童相談所　相談専用ダイヤル
☎ 0120－189－783
（いちはやく　おなやみを）

こどもが持っている権利　こどもたちが生きる上で当たり前に約束されていること
誰もこの約束をやぶったり、無理に嫌なことをさせたりすることはできません。

1　たたかれたり　ひどいことを言われたりしない
2　元気に・健康に毎日を過ごして成長する
3　保護者の人から育てられる　守ってもらえる
4　自分の意見を言う　話を聞いてもらえる



街角コンシェルジュ（予約不要）

子育てコンシェルジュの出張相談会です。気軽にお越しください。

11月

保健医療センター『ひとねる祭』
1日(日)　9:00～12:00
蒲郡市立図書館
6日(金)　10:30～11:30
中央子育て支援センター（両日とも同時間）
10日(火)・19日(木)　10:00～11:30
児童館　各館10:30～11:30
にしうら児童館　12日(木)
ちゅうぶ児童館　17日(火)



12月

児童館　各館10:30～11:30
しおつ児童館　1日(火)
おおつか児童館　2日(水)
かたはら児童館　11日(金)
蒲郡市立図書館
4日(金)　10:30～11:30
中央子育て支援センター
8日(火)　10:00～11:30

児　童　館
祝日開館(11～12月)

11月3日(火・祝)「文化の日」
かたはら児童館

11月23日(月・祝)「勤労感謝の日」
にしうら児童館





児童館の祝日開館については
「広報がまごおり」にも掲載されます。

蒲郡市子育てコンシェルジュ　（来所・電話・出張・家庭訪問・同道）　**相談日時**　月～金　9：00～16：15
留守にしていることがありますので、相談日時指定の場合は、電話予約をお願いします。

- こども家庭センター(うみのこ)（保健医療センター1F）　〒443-0036 浜町4　☎56-2305
- 西部子育て支援センター（形原北保育園内）　〒443-0102 金平町三本木1　☎57-8066
- 蒲郡市役所子育て支援課(新館2F)　〒443-8601 旭町17番1号　☎66-1107

(家庭)稲吉　(西部)鈴木・丸山　(子育て支援課)白井







蒲郡市公式ホームページ「子育てコンシェルジュの部屋」をご覧いただけます。
子育てお役立ち情報や子育て支援サービスの利用案内などを掲載しています。
↓