

知育の基本は、 声かけとママの笑顔

世間には「知育」に関する様々な情報がありますが、最も大切なことは「お母さんがどれだけ子どもと接して、五感を刺激してあげられるか」です。

Ambitious

清水絵津子さん

ビジネスマナー講師、コンサルタント。企業、団体、ゴルフ場等での接遇（ビジネス）マナー・営業マン研修や講演活動を行う「Ambitious」代表。形だけでなく、徹底して現場で即実践出来る、わかりやすい教え方が好評。



3歳のお子さんにとって大切な知育のひとつに「うがい」があります。うがいには、目的や効果が違う「ガラガラうがい」と「ブクブクうがい」という2つの方法があり、一般的に2歳までに教えると良いとされるのは、乾燥を防ぎ口の中のバイ菌を洗い流すための「ブ

クブクうがい」です。3歳になる頃からは、徐々に、虫歯の予防や口の中をきれいにするための「ガラガラうがい」を教えてあげましょう。

外出から帰ってきた時や食事の後など、うがいの仕方を教える時には、お子さんと一緒に上を向いて、含む水の量や口から出す距離など、実際にお手本を見せながら覚えさせることが大切です。

また、うがいと一緒に覚えたいのが「手洗い」です。自分の背より高い洗面台でもよく手元が見えるように、お子さん用の台を用意するなど工夫をしてあげて、水の冷たさ、量、蛇口の調節など手を添えながら教えてあげ、徐々に添えた手を離していきます。うがいでも手洗いでも、上手にできた時には必ず褒めてあげましょう。「頑張ったね」「よく出来たね」などの声掛けとお母さんの笑顔が、お子さんにとっての何よりの知育となります。

