



おススメのお手伝いあれこれ

- ❖おもちゃの片づけ
- ❖ごみを捨てる
- ❖おむつを持ってくる
- ❖スプーンや箸を並べる
- ❖食べた後の食器を運ぶ

1～2歳頃

- ❖コロコロでお掃除
- ❖机ふきふき
- ❖食事の前にテーブルふきふき
- ❖洗濯ものをしまう
- ❖食器洗い
- ❖ご飯をよそう

3歳頃

年齢や成長に合わせて親子で
楽しみながらチャレンジしましょう！！

良いことだらけのお手伝い♡

- 1 「できた！」 自信がつく
 - 2 「最後までやれたよ！」 責任感が育つ
 - 3 「やったね！」
家族でコミュニケーションがとれる
 - 4 「できることふえたよ！」
手指の発達で脳が活性化
 - 5 「こんなのどう？」
工夫することを覚える
- など、お手伝いすることによって得られる様々な効果は子どもの自己肯定感を高め親子の絆も深まります。

～ポイント～

- ①じっくり待つ ②強制しない ③失敗しても怒らない

「よくできたね」「助かったよ」と
ほめることが大事です☺

次回はR6年9月頃配布予定です！

湯ったりゆがわら健幸プラン「乳幼児期 子どもの健康ワンポイント講座」
問い合わせ/保健センター 63-2111 (内線365)