



부모교육지원자료

청결한 습관을 길러주세요

장승초등학교병설유치원

영유아기 기본생활습관 형성이 중요한 이유, ‘세 살 버릇 여든 간다’는 속담처럼 이 시기에 형성된 습관이 평생에 걸쳐 중요한 역할을 하기 때문입니다. 이번에는 우리 삶의 가장 기본적인 생활태도, 바로 청결한 습관 기르기에 대해 알아보니다.

하루 세 번 양치하기

아이들이 가장 싫어하는 기본생활 중 하나이지요. 칫솔의 까슬까슬한 느낌 때문인지 양치질을 잘 하지 않아 심각한 충치를 갖고 있는 아이들이 많습니다. 더러는 신경치료나 금니를 씌우는 경우도 있지요. 아이가 좋아하는 캐릭터 칫솔·치약을 구비하고, 양치질을 하나의 놀이시간으로 만들어주세요. 특히 식후 양치질을 당연하게 여길 수 있도록 부모님께서도 좋은 모델이 되어주시기 바랍니다.

화장실 다녀온 후 손 씻기

화장실에 다녀온 후에는 반드시 비누로 손을 깨끗하게 씻어야 합니다. 변기는 물론, 용변 후 변기 물을 내릴 때 엄청난 양의 세균이 주변으로 튀기 때문입니다. 때문에 꼭 용변을 보지 않더라도 화장실에 다녀온 후에는 항상 손을 깨끗하게 씻을 수 있도록 습관을 들여 주세요.

속옷은 매일 갈아입기

유난히 씻는 것을 싫어하는 아이들이 있습니다. 아이가 귀찮아한다고 미루지 마시고, 매일 머리와 몸을 깨끗하게 씻을 수 있도록 도와주세요. 특히 속옷은 우리 몸에 가장 중요한 생식기와 직접 닿는 부분이기 때문에 청결하게 유지하는 것이 중요합니다. 꼭 땀을 흘리지 않더라도, 속옷은 하루에 한 번씩 갈아입을 수 있도록 도와주세요.

