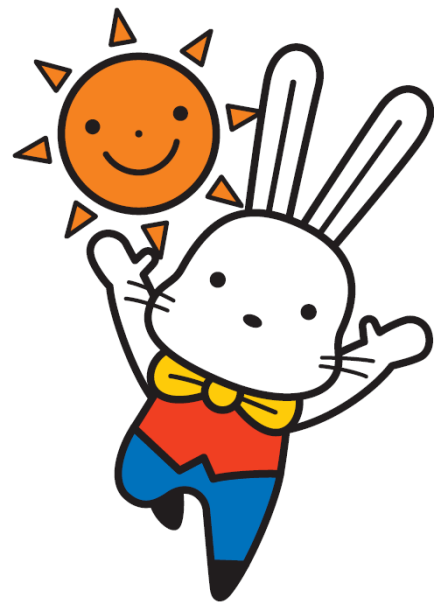


元気いっぱい3歳児！



- ◆「自分」が育ってきます◆
- ◆「相手」の気持ちがわかるようになってきます◆
- ◆きのう、きょう、あしたの「時間」がわかってきます◆

こころ・生活

身の回りのことはだいたい自分でできるようになります。しかし、甘えたい気持ちと自立したい気持ちの両方を持っています。ひとりでできた時はほめてあげましょう。

からだ

からだの構造はほぼ大人と同じです。個人差があり、大柄な子もいれば小柄な子もいます。赤ちゃん時代のコロコロ体型からスマート体型になっていきます。

乳歯が20本生えそろいます。

ことば

自分の名前や年齢を言えるようになり、家族以外の人との会話もできるようになります。また、物事の間接関係を結びつける力が育ち、「なぜ」「どうして」という質問が増えてきます。質問されたときは、わかりやすいことばで簡単に教えてあげましょう。

赤ちゃん時代を卒業して、自立への道を歩きはじめています。

子どもの事故予防

3歳の子どもの死亡原因の第一位は不慮の事故です。走ったり、高いところから飛び降りたり、新しいことが出来るようになったことを楽しむように活発に動きます。一方で、周囲の状況に対する判断が十分でないことから、骨折などの大きな事故につながる可能性があります。

転落事故

ベランダは、踏み台になるものを置かないようにしたり、柵を設けたりしましょう。

やけど

食卓の上に熱い鍋やポットは置かないようにして、熱いものに触れるとやけどすることを教えます。テーブルクロスは使わないようにしましょう。

ストーブやヘアアイロン、ライターなどに気を付けましょう。

公園での事故

遊具や周囲の安全を確認してから遊ばせましょう。すべり台やブランコなどの遊具の安全な遊び方を教えましょう。

交通事故

道路では、手をつないで歩き、日頃から交通ルールも教えましょう。（たとえば、道路には急に飛び出さない、車の前後で遊ばないなど具体的に伝えてあげましょう。）

車に乗るときは必ずチャイルドシートをつけましょう。（6歳未満の子どもはチャイルドシートの使用が法律で義務付けられています。）

水の事故

プールや川の近くでは子どもから絶対目を離さないようにしましょう。家庭用のプールでも同じです。

たばこから子どもを守りましょう

たばこの煙は、たばこを吸っている人だけでなく、まわりにいる人も煙を吸うことで、かぜを引きやすくなったり、気管支炎、ぜんそく発作、歯周病などいろいろな病気にかかりやすくなります。家族みんなで禁煙しましょう。

定期予防接種

予防接種は、体内に免疫をつくり感染症にかかりにくくするものです。子どもたちの健康を守るために、接種回数・間隔などをかかりつけ医と確認してすすんで受けるようにしましょう。

◎予防接種のお問い合わせ 感染症・疾病対策課 予防接種係 ☎024-597-6203



子育て情報は[こちら](#)をクリック

福島市こども家庭センター・えがお(こども家庭課母子保健係) ☎024-525-7671

一日の生活リズム

食力のある子に育てましょう！

食力とは、作物を育てたり収穫すること、食事を作ること、食べることを通じて、食を学び、食を考え、食を選び、食を楽しむことです。親と子で一緒に経験して、豊かなところとからだをはぐくみましょう。



親子一緒に

一日3食しっかり食べて、
よく遊び、早起き早寝の
生活習慣をつくりましょう！

食 事

一日3食、バランスよく食べることは、からだの成長にかかせません。偏食やむら食も多い時期ですが、上手に食べられなくても叱らずに、楽しい雰囲気づくりを心がけましょう。
また、食べたい気持ちは大切です。食事の前はおなかが空いていますか？



◆家族と一緒に食べるとおいしく感じられるうえ、お父さんお母さんが、食べ方やマナーを教えるよい機会です！テレビは消して会話を楽しみ、食事は楽しいという気持ちを育てましょう

◆残さずに食べる！ 子どもが食べられるだけ、分けてあげて、自分で食べるようにしましょう。食べきることができたら、ほめてあげてください。

◆よくかんで食べる！ あごが発達し永久歯の歯並びがきれいになり、食べ物をおいしく味わうことができます。また、脳の発達を促したり、肥満や生活習慣病の予防にもなります。

朝食は、目覚めのスイッチです。朝食をとると体温が上昇して脳の働きが高まり、遊びなどに集中できます。また、腸に刺激を与え便通を促します。

おやつ は食事の補食です。時間と量を決めて、おにぎりや果物などをあげましょう。甘い食べ物・甘い飲み物は、控えましょう。

おやつ ≠ お菓子・ジュース

ごちそうさまでした！

いただきます！

6:00

早起き

7:00

朝食

遊び

12:00

昼食

お昼寝

or
遊び

15:00

おやつ

遊び

18:30

夕食



お風呂

20:00

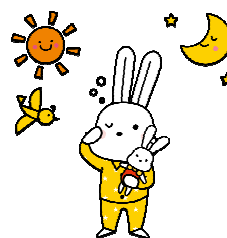
早寝

早起き・早寝

早起きはからだのリズムを整えるスイッチの役割を担っています。夜ふかしがなならないときは、早起きさせることから始めてみましょう。

お昼寝は、1時間以内だと夜になると眠くなって、早寝になります。

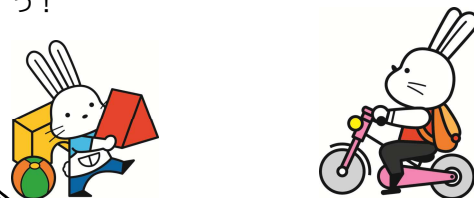
朝はカーテンを開けて、朝日を入れるのも早起きのコツですよ！



遊 び

集中力がついてくるので、テレビやスマホに熱中しやすい時期です。時間や内容などのルールを子どもと相談して決め、ルールを徹底するようにしましょう！

また、公園でお散歩したり、おままごと等で室内遊びをするなど、スマホやテレビだけでなく他の遊びの時間も十分に確保しましょう！



手洗い・うがい

食事の前、トイレの後は、きちんと手を洗いましょう。また、外から帰った時も、手洗い・うがいをしましょう。毎回きちんと手洗い・うがいをすることで、感染症(かぜ、肺炎、胃腸炎など)を予防する効果があります。

歯みがき

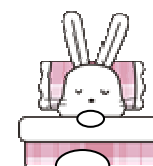
食事のあとは、歯みがきをする習慣をつけましょう。まだ、子どもの歯みがきだけでは、みがき残しがあるので、家族が仕上げみがきしてあげましょう。

着がえ

衣服を着たり、脱いだりできるようになります。起床や就寝、お風呂の時だけでなく、遊んで汗をかいたときも、着替える習慣をつけましょう。

排 泄

おしっこ・うんちが自分でできる時期です。段階を追ってできるようになるまで、声をかけながら見守りましょう。おねしょは、時々あります。失敗しても決して叱らないようにしましょう。



寝室の電気は消して
おやすみなさい

・・・zzz

よい生活習慣は こどもの健やかな成長のための 親からの贈り物です

発達のみちすじ

3歳代 生活習慣が自立します

発達の目安

- スプーンやフォークを上手に使えるようになります。
- 少しの間片足立ちができたり、三輪車をこいだりなどができるようになります。
- 名前・年齢を答えたり、「だれと」「どうやって」などの問いに答えられることができます。
- 自分の気持ちを伝えられるようになったり、ルールがわかってくるようになります。
- 友達とかかわって遊ぶことができるようになります。
- 順番を守る、自分の感情を抑えるなど、社会生活をする上で必要な基本的なことを覚えていきます。



育児のポイント

保護者がやっていることを自分でもやりたがります。上手にできなくても、子どもの意欲をくみ取って、ほめたり、「ありがとう」などの言葉をかけることが大切です。

我慢する力が芽生え始めてくる時期です。約束や順番が守れたときには、ほめてあげましょう。

子育て 一人で悩まないで相談を！

「育児に自信がもてない」「子どものことでどうしたらいいかわからない」など、育児をしていく上での悩みは誰でも抱えているものです。いちばん良くないのは、そういった悩みや不安を一人で抱え込むことです。周りの人にも相談しづらい場合は、こども家庭センター・えがお、子育て支援センターなどに気軽に相談してみましょう。

保健師などの専門のスタッフが相談に応じます。



4歳代 他人の気持ちが理解できるようになります

発達の目安

- はさみや箸を上手に使えるようになります。
- 片足立ちできる時間が延びたり、けんけんなどができるようになったりします。
- 他人の言葉や表情を察し、気持ちを理解できるようになってきます。
- 集団での行動ができるようになります。
- ルールを作って友達と協力して遊ぶ、役割を決めて遊ぶなど、友達とのかかわりの中で人との関係を築いていきます。



育児のポイント

運動能力に加えて、想像力や創造力がついてきて自分の考えで行動するなどいっそう自立が進みます。子ども同士の世界が広がるので、保護者は聞き役に回って子どもの話や気持ちを十分に聞いてあげましょう。

発達障害とは

発達障害とは、注意欠陥多動性障害（ADHD）や高機能自閉症、アスペルガー症候群、学習障害（LD）など、脳機能の障害で原因は特定できていませんが、通常乳幼児期からその症状が現れます。

注意欠陥多動性障害では、落ち着きがなく衝動的な行動が見られます。高機能自閉症やアスペルガー症候群には、集団に入れない・引っ込み思案・指示が通らないといった特徴が見られます。学習障害は、精神遅滞はないけれど学習面で特に読む・書く・計算するなどの能力に大きな障害がある状態をいいます。

保育所や幼稚園など集団生活に入ってから気づくことも少なくありませんが、気になる場合はこども発達支援センターや所属する幼稚園・保育園、かかりつけ医などへ相談してみましょう。

こども発達支援センター TEL:024-534-6074