

3歳からのこころとからだ

運動機能がぐんと発達して、からだを使う遊びが上手になり、手先も少しずつ器用になってきたのではないのでしょうか？自分の身の回りのこともかなりできるようになりましたが、まだまだうまくいかないことも多いでしょう。

お友だちと遊ぶことが楽しくなり、好奇心いっぱいに走り回ったり、自分の世界を求めて保護者の方から少しずつ離れていったりしますが、やっぱり保護者の方が安心できる存在です。どんなときもしっかりサポートしてあげたいですね。

3歳児とは

歩行・ことば・排泄の自立といった基本的な機能はこの頃までに備わり、「自分」という意識が芽生え、社会が見えてくるようになります。

3歳児の発達

★運動

- ・ 階段の1段目から飛び降りる
- ・ 三輪車に乗れるようになる



★手指の働き

- ・ 形にはならないが、画用紙などに絵を書く
- ・ 粘土で団子などをつくる
- ・ はさみを使って紙を切る

★ことば

- ・ 三語文を話す
- ・ 「～だから」「～したら」などの表現が増える

★社会性

- ・ 「ごっこ遊び」をする
- ・ 遊び相手を誘う



成長には個人差があります

どの子も自分のペースで成長しています。発育に個人差はありますが、ほかの子との違いを気にせずそれぞれの育ち方を見守りましょう。

生活のリズムを大切に

規則正しい生活は、からだの調子を整え丈夫なからだを作ります。

- 早寝早起きが原則 → 「昼は活動、夜は休息」が自然なリズムです。
食事の時間を決める → 食事の間隔を空け、空腹を感じることも大切です。
特に、朝食はしっかりとるようにしましょう。

日常の体験がこころを育てます

こどもの情緒は、ふだんの会話や体験の中で育っていきます。何気ない毎日には、こころの栄養素がいっぱいです。



事故から子どもを守ろう

動作が活発になり活動範囲が広がるほど、事故の原因の範囲も広がります。危険なことや、してはいけないことはやめるように繰り返し教えましょう。



◎自転車に乗せた子どもの足の巻き込み事故（スポーク外傷）が増えています！

子どもを自転車に乗せる時は、必ず幼児座席を使用し、幼児座席を使用する時は正しく装着しましょう。

発育のペースにあわせて無理なく自立の準備を

3歳からの食生活

3歳からの食べる量は大人の約2/3が目安ですが、個人差もあるので、無理強いはいらないこと。リズムのある生活をして、元気に過ごしているのなら、少食でも心配はいりません。量にこだわるより、いろいろなものを食べるように主食・主菜・副菜のメニューを工夫しましょう。

- ・ 主食・主菜・副菜のある朝食を、準備しましょう。
- ・ できるだけ外で遊ばせましょう。元気に遊んだら、おなかもペコペコ。

- ・ おやつは時間を決めましょう。
- ・ 夕食の後はしっかり歯磨きをしましょう。
- ・ いろいろな食品に親しもう。
- ・ 家族でそろって食べると、ご飯がおいしいです。でも、保護者の方の帰りが遅いときは、時間を決めて先にお子さんと食べましょう。お子さんだけで食べさせないようにしましょう。
- ・ 食事中はテレビを消しましょう。
- ・ テーブルを拭いたり、おはしを並べたり、食事の準備や片付けのお手伝いをさせましょう。

早寝・早起き 元気っこ

夜更し・朝寝坊が習慣になると、起床後ぼんやりしていたり、機嫌が悪かったりすることがあります。早寝早起きの習慣は、幼稚園などの集団生活に入る前からしっかり身につけておきましょう。3歳頃は、10～11時間は眠ります。

- ・ 朝の光をあびて、体内時計をリセット！カーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。可能なら窓も開けましょう。
- ・ 朝ごはんを食べましょう。朝は体温が低い状態のため、昼間行動するために朝起きたら一気に体温を上げなければならないので、そのエネルギーを補給する必要があります。
- ・ 睡眠のホルモン（メラトニン）の材料はセロトニン。セロトニンの材料はたんぱく質です。炭水化物とたんぱく質が摂れる食事をとりましょう。
- ・ 昼間はしっかり体を動かしましょう。その結果、夜間に睡眠のホルモン（メラトニン）の分泌を増加させ、眠りにつきやすくしてくれます。
- ・ お昼寝は午後3時までに起こしましょう。お昼寝を遅くまでしてしまうと、夜遅くまで起きているという悪循環を引き起こします。起こして「おやつ」の時間にしましょう。
- ・ やさしく夜の眠りに…。夕方以降は、スーパーやカラオケなど強い光があふれる場所に行くのは控えましょう。決まった時間に夕食を食べ、その後はだんだん子どもをおやすみモードにしていきましょう。テレビは8時までと決めたり、興奮するような遊びはやめて、静かに本を読んであげたりするのもいいですよ。

清潔を心がけて

元気いっぱいの子どもの手には、ばい菌がいっぱいです。外出後や食事前などは必ず手を洗うように繰り返し教えましょう。外から帰ったらうがいも忘れずに。入浴時には全身を清潔に。

基本的な生活習慣の形成

運動能力の発達に伴い、食事・排泄・衣類の着脱など、基本的な生活習慣がある程度自立できるようになってきます。例えば、不完全ながらも箸を使って食べようとしたり、排泄や衣服の着脱などを自分からしようとしています。

基本的な生活習慣がある程度自立することにより、子どもの心の中には「何でも自分でできる」という意識が育ち、大人の手助けを拒むことが多くなります。自分の意思で生活を繰り広げようとするのは、子どもの主体性を育み、意図を持って行動することや、自分の生活を律していくことにつながります。

生活習慣のお手本は保護者の方や家族

子どもは周りを見ながら自立の仕方を学びとっています。大人の生活を中心にしようとせず、子どもの発育にとって何が大切なのかを、保護者の方や周りが考えて行動すれば、子どもはよい生活習慣を身につけていきます。

遊びを通して育つ創造性・社会性

体を動かす・触る・見る・聞く（聴く）・想像するなどの体験は、運動能力・手先の器用さ・ことば・感性などの豊かな能力を育てます。また、ほかの子どもと遊ぶことで、仲良しになったり、けんかをしたりする経験が、社会性を養います。

- ・ ままごと
- ・ ねんど遊び
- ・ 動物に触る
- ・ かけっこ
- ・ お絵かき
- ・ けんか
- ・ 楽器遊び



子育ての不安や心配事は相談を

子どもの発達やしつけは、親の思うとおりにいかないものです。深刻に悩んでいることが、実は「よくあること」であったり、同じ悩みをもつ人がいたり、人に相談することで不安が軽減されることがあります。日ごろの悩みや疑問は、一人で抱え込まないで相談しましょう。

相談窓口

岩倉市保健センター

電話相談 月～金 午前9時～正午、午後1時～4時 Tel66-7300
(相談専用電話)

岩倉市子育て支援センター（昭和町二丁目17）

面接・電話相談 月～金 午前9時30分～午後4時30分
土 午前9時30分～11時30分 Tel38-3911

問合せ先 岩倉市保健センター Tel0587-37-3511