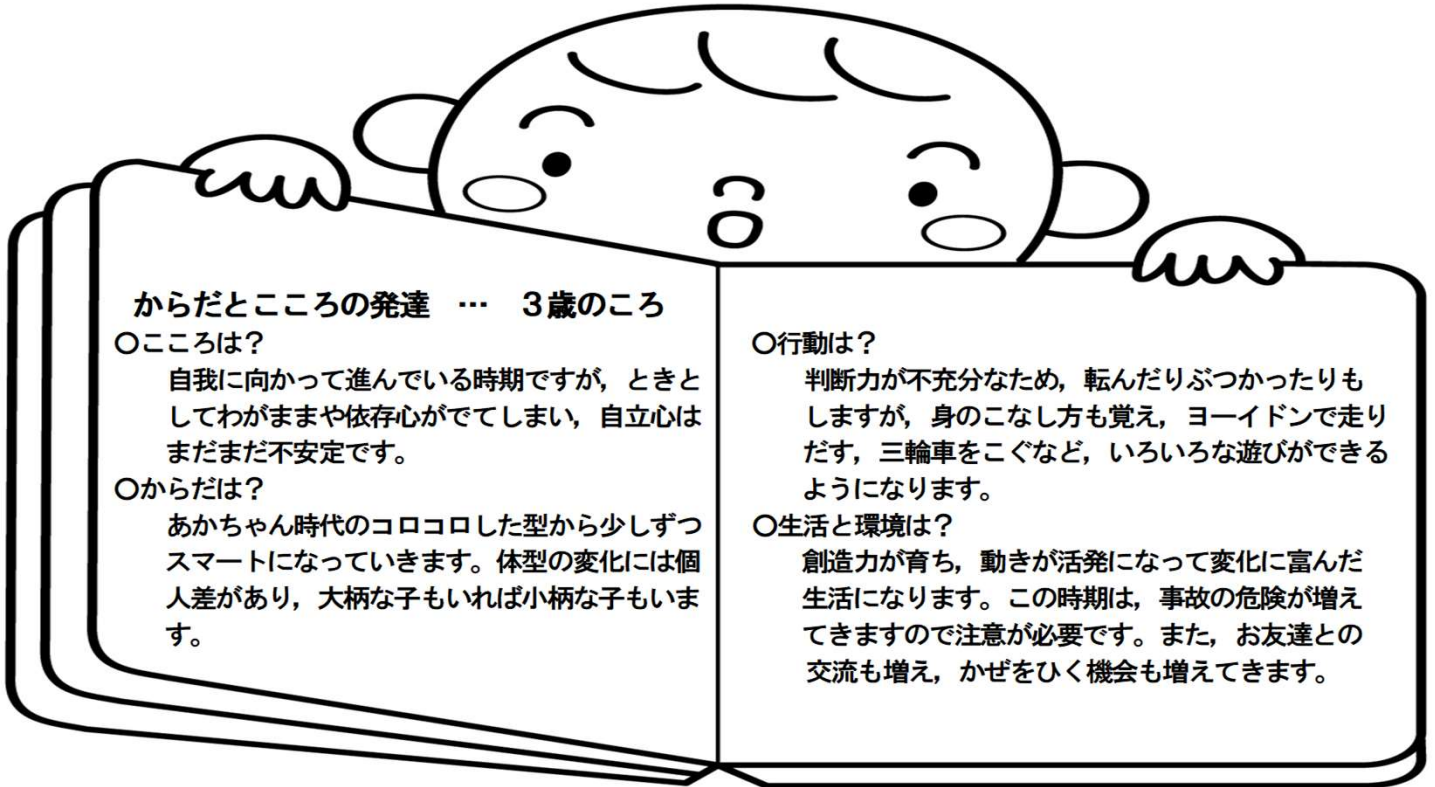


3歳ころの発達



からだところの発達 … 3歳のころ

○ころは？

自我に向かって進んでいる時期ですが、ときとしてわがままや依存心がでてしまい、自立心はまだまだ不安定です。

○からだは？

あかちゃん時代のコロコロした型から少しずつスマートになっていきます。体型の変化には個人差があり、大柄な子もいれば小柄な子もいます。

○行動は？

判断力が不十分のため、転んだりぶつかったりもしますが、身のこなし方も覚え、ヨーイドンで走りだす、三輪車をこぐなど、いろいろな遊びができるようになります。

○生活と環境は？

創造力が育ち、動きが活発になって変化に富んだ生活になります。この時期は、事故の危険が増えますので注意が必要です。また、お友達との交流も増え、かぜをひく機会も増えてきます。

子育てのポイント

<生活習慣を身につけましょう。>

- お手本はお母さん、お父さんです。良いお手本をお子さんに見せてあげてください。お子さんがひとりで行きやすい環境を整えてあげる、ほめることを忘れずに楽しい気分で見守るなどの工夫も大切です。
- 早寝早起きの習慣をつけましょう。
- 排泄の自立が進みます。失敗した時には責めずに優しく声をかけ、うまく出来たときはほめてあげましょう。
- 衣服の着替えは、「ひとりで着たい」と言うようになったら出来るだけ自分でさせましょう。自分で出来るよう、衣服の選び方も工夫しましょう。
- 外から帰ったら、手を洗う習慣をつけましょう。
- 歯みがきは手伝ってあげましょう。3歳ころまでには、だいたい乳歯が生えそろいますが、まだ一人で上手にみがけません。



<子どものころを育てましょう>

- お子さんが話しかけてきたら、ていねいに答えてあげましょう。
- 「自分でしたい」という気持ちを大切にしましょう。
- がまんする心を育てましょう。
- お友達をつくりましょう。

<病気や事故から子どもを守りましょう。>

- 子ども同士で遊んだり、保育園や幼稚園での集団生活をするようになると感染症にかかる機会が増えてきます。予防接種を済ませていない方は早めに接種しましょう。
- 事故を防ぐためには、環境の整備、保護者の配慮とともに、お子さんへの安全教育も大切です。

Q オムツがはずれないんですが？

「とれなかったらどうしよう」なんて、どうして心配するのかな。

いつかはとれるものなのに …… とれないのは、まだその時期じゃないから。準備が出来ていないんだもん。



お願いだから無理は言わないで。失敗しても、しからないで。

ちょっと手を貸して「よく教えてくれたね」ってほめてくれれば

ボクたち、ワタシたちもやる気満々。

せかさないで、待っててね。



Q 1日中しかってばかりいて、自分が嫌になります。

結果を急いで求めていますか？

子どもの言い分も聞いてみませんか。



Q 「ほめればいいというものではない」とも聞きましたが……

問題になるのは、何をほめるかです。たとえば親が「できたこと」ばかりに目を向け、

「よくできたね」とほめていたらどうでしょう。「できなければ親に認めてもらえない」と感じてしまうでしょう。失敗しても成功しても、あなたが大好き、あなたが大事。

そんな風にお子さんを見てあげられるといいですね。



Q まだ「順番」が守れません

「順番」や「かわりばんこ」というルールが理解できるようになるのは3歳くらいからです。といってもすぐ守れるようになるわけではありません。守れないのは承知でルールをそのつど、くり返し教えるのが大切です。やがて子どもは「やりたい」気持ちを自分でコントロールできるようになり、5～6歳になれば、お友達や自分より小さな子に譲ってあげることも多くなるでしょう。

予防接種の受け忘れはありませんか？

母子手帳を確認しましょう！

受けていないもののある方は、「予防接種のしおり」を参考にして、早めに受けましょう！！



不審者対策は大丈夫ですか？

3歳を過ぎると行動範囲が広がります。

「知らないおじさんについていけない」だけではなく、具体的に教えてあげましょう。



保護者の皆様へ

お子さんのことで何かご心配のことがありましたら、些細なことでもかまいませんので、ひとりで悩まずいつでもお気軽にご相談ください。

* 育児、発達、予防接種についてのご相談

函館市子ども未来部 母子保健課 ☎(0138)32-1533

* 歯についてのご相談

函館口腔保健センター(総合保健センター1階) ☎(0138)56-8148



3歳児の食事

幼児期の食事のポイント

- ・1日3食の規則正しい食事の習慣をつくること。
- ・食事の一部としてのおやつに気を付けること。
- ・好きな食べ物を増やすこと。

望ましい食事のパターン

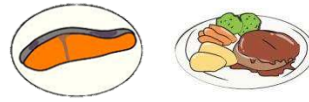
副菜

炒めたり、煮た野菜料理
(生野菜を食べる練習も)



主菜

肉・魚・大豆製品・卵などから1品



主食

ごはんなら、子どものお茶碗1杯
パンなら、1枚



汁物

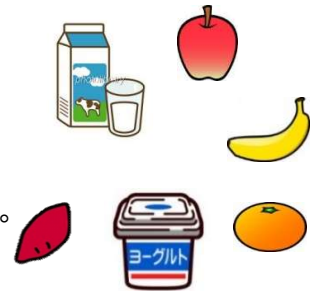
野菜は、味噌汁やスープに入れると
食べやすいです。



間食

間食は食事で摂りきれない栄養補給です。

- ☆牛乳やヨーグルト等の乳製品は、毎日摂りましょう。
- ☆果物はジュースではなく、そのまま食べましょう。
- ☆卵を使ったホットケーキや蒸しパン等のおやつなども上手に取り入れましょう。



幼児期にとって大切な朝食

- ・昼食と夕食だけでは、一日に必要な栄養素が足りなくなりがちです。
- ・『早寝・早起き・朝ごはん』でリズムのあるイキイキとした1日を。

むし歯予防は食生活から

—3歳児の歯の健康—

歯の健康は食生活と深く関わっています。

子どもの歯＝「乳歯」は、噛むことと、将来生え替わる永久歯を正しい位置に導くという大切な役割があります。これからむし歯を増やさないように、次のことに注意しましょう。

○ 生活リズム

早寝、早起きの規則正しい生活リズムが大切です。

朝寝坊では朝ご飯がきちんと食べられず、その分間食する回数が多くなりがちです。

たとえ小さなアメ1個でも量に関係なく口の中は汚れてしまいます。

3回の食事と1回程度のおやつは規則正しく与え、

ダラダラたべることのないようにしましょう。



○ おやつ

幼児期のおやつは、甘いものやスナック菓子ばかりでなく、

栄養の補給として乳製品や果物を中心にしましょう。

特に糖分が多く歯につきやすいお菓子(アメ、チョコ等)や

甘い飲み物(ジュース、イオン飲料等)は

むし歯になりやすく、好き嫌いや小食又は肥満の原因になりますので、

与えすぎに注意しましょう。



○ 歯みがき

お子さん自身にみがかせることも大切ですが、3歳では完全にきれいにはみがけません。

夜寝る前には大人が仕上げみがきをしてあげましょう。

歯ブラシは毛の部分が小さめのものを選び、

特に、歯と歯ぐきの境目と奥歯のかみ合わせの部分をよくみがきましょう。

歯みがき剤を使う場合は「フッ素配合」のものを選びましょう。

