

好奇心いっぱいの子と一緒になってワクワク生活を楽しまししょう。

子どもの成長カレンダー

	3歳	3歳6か月
全身運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○階段の一段目から飛び降りる。</li> <li>○三輪車のペダルを踏む。</li> <li>○かがむ姿勢がとれる。</li> <li>○2～3秒間片足で立つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○でんぐり返しができる。</li> </ul>
手指の動き	<ul style="list-style-type: none"> <li>○粘土等でだんご、ケーキ等を作る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○形にならないが画用紙にたくさんの絵を描き、問われれば説明する。</li> <li>○ハサミを使う。</li> <li>○ボタンをかける。</li> </ul>
言葉	<ul style="list-style-type: none"> <li>○大小がわかる。</li> <li>○円・四角・三角を区別する。</li> <li>○「これ、○○と同じ」等と言う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「どうして」「なぜ」という質問が増える。</li> <li>○昨日、今日、明日がわかってくる。</li> </ul>
人間関係	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の姓名・性別を言う。</li> <li>○「僕」「私」と言う。</li> <li>○遊び相手を誘う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自己主張が強くなりなんでも自分でやりたがる。</li> <li>○喜怒哀楽等感情表現が豊かになる。</li> </ul>
親と子のきずなワンポイントアドバイス	<p>○衣服の着替え等何でもひとりでしたがるようになります。あまり手を出さないで見守りましょう。</p> <p>○お友だちと遊ぶ機会をつくるよう心がけてあげましょう。</p> <p>○危ないこと、してはいけないことは、子どもがかんしゃくを起こしても、しっかり抱っこしてやめさせましょう。</p> <p>○毎日だけでなくも家族揃った楽しい食事と話し合いの場をつくりましょう。</p> <p>○乳歯が生え揃う3歳以降は噛む力も育ってきます。柔らかい物ばかり食べさせず、多少歯応えのある物もゆっくりよくかんで食べさせましょう。かむことで顎の骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。親が率先してよくかんで食べて見せたり、一緒に歯磨きをして良い生活習慣づけを心がけましょう。</p> <p>○心細いとき、淋しいとき、ちょっと不安を感じるときに指を吸うと気持ちが落ち着きます。指しゃぶりにはこのような心の働きがあります。一方、指にたこができるほどの過度の指しゃぶりは不正咬合やあごの発育に障害をきたすことがあります。そのような場合には直接指しゃぶりをやめさせようとせず、吸っているときに声をかけたり、一緒に遊んであげましょう。このように安心させてあげるといつの間にか指しゃぶりをしなくなることも多いのですが、どうしてもやめないうでしたら、かかりつけの歯科医に相談してみましょう。</p>	
予防接種	<p>ヒブ</p> <p>小児用肺炎球菌</p> <p>四種混合</p> <p>日本脳炎</p> <p>健康診査</p> <p>視聴覚健康診査 (3歳になったらできるだけ早めに受けましょう)</p> <p>歯科健康診査</p>	

のびのび子育て8か条

- 1 自立心を育てましょう。ひとりでやりたい意欲を大切に。
- 2 家庭や社会の一員であることを教えましょう。

- 3 我慢する心を育てましょう。
- 4 生活習慣（早寝・早起き・食事等）を規則正しくしましょう。
- 5 困ったときはひとりで悩まずに相談しましょう。
- 6 日常生活の中で安全のしつけを忘れずに。
- 7 育児支援サービスや育児の輪を積極的に利用しましょう。

4歳	4歳6か月	5歳
<ul style="list-style-type: none"> <li>○足を交互に階段を上がり下りする。</li> <li>○片足とび(ケンケン)ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ジャングルジムで遊べる。</li> <li>○スキップができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○引いてある線の上を歩く。</li> <li>○目を閉じて片足立ちができる(3秒程度)。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○円や十字を真似て書く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○はさみで紙の連続切りができる。</li> <li>○紐でかた結びができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「むすんでひらいて」を交互にでき、「ゆっくり」や「早く」の指示に従う。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○三つのものを、指を置きながら数える。</li> <li>○基本的な色(赤・青・緑・黄)がわかる。</li> <li>○発音がはっきりしてくる。</li> <li>○長いお話を聞いて理解する。</li> <li>○「○○なので」「○○したら」「○○だけど」等の言語表現が増える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○顔の絵に目、口、鼻等を描ける。</li> <li>○自分の体の左右がわかる。</li> <li>○昨日経験したことの話ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一桁の数が数えられる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○特に仲良しの相手ができる。</li> <li>○役割を持った鬼ごっこができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○相手の気を引くためにおどけたり、冗談を言ったりすることが増える。</li> <li>○自分の作った作品を自慢したり、とっておきたがる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごっこ遊び等の役割遊びが盛んになる。</li> </ul>
<p>○自分のことは自分でやりたがる時期です。上手にできなくても優しく励ましてやらせてあげましょう。</p> <p>○歯ブラシも上手に使えるようになってきますが、まだひとりではきちんと磨けません。仕上げ磨きを忘れずにしてあげましょう。</p> <p>○笛を吹くなど深く呼吸しているときに一瞬気を失うような症状が見られたら、医療機関(小児科)を受診しましょう。(もやもや病等かもしれない)</p>		
<p>○発音がタ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえることもあります。このようなときはゆっくり話を聞いてあげ、短い言葉でゆっくり話してあげてください。</p> <p>○人への思いやりの気持ちは、親が優しく子どもの気持ちになってあげることで育ちます。</p> <p>○仲良しの友だちができて、よく一緒に遊ぶことができるようになってきます。その友だちとの間でのいるような体験をする中で社会性を身につけていきます。</p> <p>○絵本や童話を読み聞かせてあげましょう。</p> <p>○早起きの習慣をつけて、朝食をきちんと食べられるようにしましょう。</p> <p>○約束やルールを次第に守り、うまく友だちと遊べるようになる頃です。自分の好き嫌いでだけ行動することから卒業するように仕向け励ましてあげましょう。</p> <p>○家庭で手伝いや玩具の片付け等楽しくさせましょう。</p> <p>○永久歯が生え始めます。一生使う大切な歯ですから、生え変わりを捉えて自分から歯磨きをする自主性を養いましょう。奥に生える6歳臼歯は生えたことに気付かなく、また歯ブラシが届きにくいので、大変虫歯になりやすい歯です。一緒に磨き方の練習をしてあげましょう。</p>		
		<p>麻しん・風しん</p>

※予防接種の詳細については44～47ページをご参照ください。健康診査については16ページ、26ページをご参照ください。