

すくすく☆3歳 ～3歳からのころとからだ～



❁ この時期のお子さんの特徴

- 言葉が発達し、おしゃべりが上手になります。
- 自分の気持ちを伝えられるようになり、決まりやルールが分かってくるようになります。
- ごっこ遊びが盛んになり、友達と遊びます。
- 鉛筆で○を書いたり、ハサミやノリで工作を楽しみます。
- ブランコ遊びや平均台の上を歩くなど、バランス遊びができます。
- ひと通りの生活習慣が自分でできるようになります。

❁ こんな遊びが楽しめます

○ からだを動かす遊び

ブランコなどの遊具やボール遊びなどからだを動かして遊ぶと、体力がつき、運動能力や注意力、バランス感覚などが育ちます。



○ 手先を使った遊び

お絵かきやハサミやノリなどを使った遊びを取り入れてみましょう。温度や感触も手指の感覚を刺激します。練習や訓練ではないので、おうちの方が一緒に挑戦したりフォローしたり、楽しみやすくしましょう。



○ やりとりを通した遊び

記憶力や集中力が発達してくるとごっこ遊びの流れや絵本の内容を楽しむようになっていきます。また、ごっこ遊びは順番を守る、おもちゃを一緒に使う、「ありがとう」「ごめんね」を言うなど、人間関係や社会のルールを学ぶ大切な機会です。

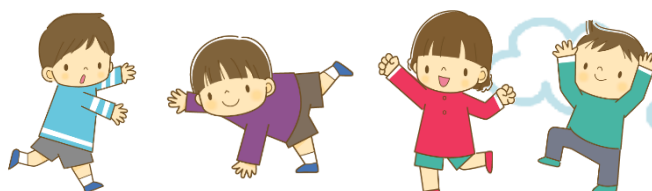
❁ 関わり方のポイント

3歳からは、友達との関わりや世の中のルールなど社会に向かって関心が広がる時期です。

○ どうすればよいかを具体的に繰り返し伝える

生活習慣や社会的なルールを身につけている最中です。

具体的に何度も言葉で伝えてください。モデルを示すのも大切です。



こうすればいいんだよ





生活リズムを大切に

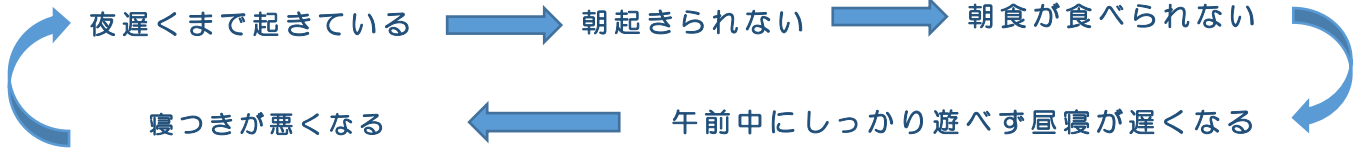


3歳になると行動範囲が広がり、お友達との交流が増えます。

家庭から外へと世界を広げ、社会性を伸ばすには生活リズムを整えることが大切です。

夜型の生活になると…

睡眠中の成長ホルモンが低下し、成長に悪影響を及ぼします



●早寝早起きの順でリズムを整えましょう。

早起きをして、昼間に十分からだを動かし、栄養バランスの良い食事を3食とるようリズムをつけましょう



●日光を浴びましょう。

朝に日光を浴びると目が覚めて、昼に日光を浴びるとよく眠れるようになります。

●お昼寝をするお子さんは、夜の睡眠に影響しない程度に気を付けてあげましょう。

長い時間お昼寝すると、夜寝る時間が遅くなる可能性があります。生活リズムが整っていない子は、将来肥満になりやすく、メンタル的に弱い子になる傾向にあります。

3歳ごろの歯や口について

3歳ごろになると、乳歯がほぼ生えそろいます。歯垢等の汚れが歯に残りやすくなるので、しっかりとケアをしてあげましょう。



乳歯の状態がおとなのお口の環境に大きく影響します

乳歯をむし歯にしないために

◎今のうちからお子さんに自分磨きの習慣を！

保護者が見守りながら行い、正しい歯磨きを身につけましょう。

◎仕上げ磨きはまだ必要です！

奥歯の溝や歯の間に磨き残しが多くみられます。小学校低学年までは手伝ってあげましょう。

◎正しい食生活を！

栄養バランスの良い食事を規則正しく食べて、甘い食べ物や飲み物のとりすぎにも注意しましょう。よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

