

3歳の頃

3歳児健康診査

3回目の誕生日を迎える頃から、子どもは、身体の成長と共に精神的にも社会的にも、ぐんと発達し一人一人の個人差がはっきりしてきます。そんな子どもの成長ぶりを見てみましょう。

おしゃべりが多くなる

言葉の数が増え、文章でお話ができるようになります。けれども言いたいことが沢山の、うまく言葉として出てこない時もあります。

「これ、なに？」が増える

いろいろな物に興味湧き、盛んに質問をします。なるべく答えてあげることが、子どもの知識や想像力を育てます。

自立心はまだまだ不安定

自立に向かって進んでいる時期ですが、自立心はまだまだ不安定で、わがままや依存心として表れます。

自分勝手な行動をとったり言ったりすると、友達と仲よく遊べないことを体験の中から知るようになります。

些細なことで、パパやママにかじりついて泣いたり、友達と遊べなくなったりもしますが、こんな時には、子どもが寄り添いながら自立への手助けをしてあげましょう。

「こころ」と
「からだ」



運動が盛んになる

走ったり、登ったり、飛び降りたり、体を動かすのが大好き！！冒険心が盛んになります。でも、それだけに危険と隣り合わせです。

記憶力が向上する

見たもの、聞いたもの、体験したことなどを覚えていられるようになります。一生に残る記憶はこの頃からと言われています。

手先が器用に

箸を使って食事をしたり、はさみで紙を切ることに挑戦し始めます。最初は上手にできなくても、何回かチャレンジするうちに、上手にできるようになります。正しい持ち方や方法を気長に教えてあげましょう。

大柄な子も小柄な子もいます

体型にも個人差が出てくる時期です。母子手帳の成長曲線に記入してみましよう。



規則正しい生活をしましょう

決まった時間にバランスのとれた食事したり、早寝早起きを心がけたりするのは、子どもの健やかな成長に良い影響を与えます。

また、基本的な生活習慣を確立するのも良い時期です。親子で一緒に生活習慣を見直してみましょう。

小さくても家庭や社会の一員

家事をしている時、子どもに簡単なお手伝いをさせてみてはいかがでしょうか。いつもより時間がかかり、ママの負担は増すかもしれませんが、子どもは、お手伝いを通して家族の一員だという気持ちを強く持ちます。

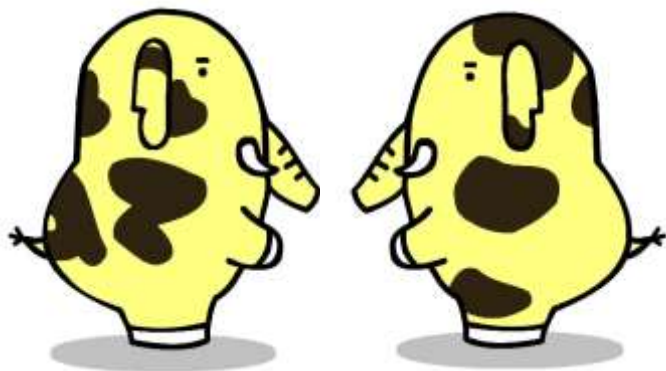
また、外出の時には、電車の座席の座り方、公共の場では静かにすること、ゴミの始末など、社会のルールを教える良い機会です。

生活と社会ルール

道徳心を芽生えさせるには

4歳を過ぎれば、物事の善し悪しがつくと言われていています。しかし、子どもに道徳心を芽生えさせるのは口で言うほど簡単ではありません。

子どもの自由を大切にしつつ、ルールは守らなければいけないことを、日々の生活の中で教えていきましょう。



協力について学ぶ

子ども同士の結びつきが強くなり、遊びなどでお互いの協力関係が自然に芽生えてくる頃です。

でも、思っていることをうまく伝えられなかったり、わがままを抑えられなかったりして、喧嘩になることもあります。

こんな時には大人が間に入り、できるだけ子ども自身で解決していけるように導いてあげましょう。

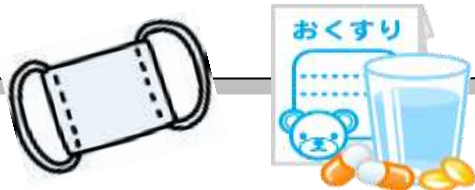


病気と事故

病気にかかる機会が増えます

子ども同士で遊んだり、保育所や幼稚園で集団生活をするようになると、感染症にかかる機会も増えてきます。主な感染症は予防接種で防ぐことができるので、接種していない場合は、早めに受けましょう。

感染しても、早めの受診・治療で重症化を防げる場合がほとんどですが、油断はできません。免疫力を高めるために、栄養と休養のバランスを整えましょう。



心の問題がからだに出てくる時期です

幼児期後半は、知能や情緒が著しく発達する時期なので、しばしば心の問題が「からだの異常の訴え」という形で表れます。これを「心因性の症状」といいます。

心因性の症状の訴えは朝や夕方に多く、夜間眠ってしまえば、その症状の為に目を覚ますことがないなどの特徴があります。

子どもが、からだの不調を訴えて検査しても、異常のない場合、小さな心に寄り添ってあげてください。

こんな様子に気を付けて

呼んでも返事をしない、テレビの音を大きくするなど、音に対する反応が変だなと思ったら、耳の聞こえの心配があります。

また、テレビを近くで見る、目を細める、小さなゴミが拾えないなどは視力が心配です。

まばたき、舌打ち、肩すくめなど、たいして意味のないことを繰り返す時は、病気というより癖の場合が多く、心の不安の表れかもしれません。

気になる様子が見られたら、医療機関を受診することをお勧めします。

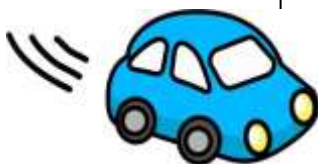
子どもの回りは危険がいっぱい

幼児の不慮の死で一番多いのは交通事故です。そのため、交通ルールを実際の道路でしっかりと教えることが大切です。急に飛び出すような行動をしたら、その場で叱りましょう。

また、刃物や火遊びなど、なぜ危ないのか、なぜいけないのかを理解するまで根気強く教えていきましょう。

子どもの視野は狭いので、大人の視点では危険がなくても、子どもにとっては危険な場合があります。好奇心いっぱいの子供は、親が目を離した隙に、興味のある物に向かって行ってしまふことも…。

子どもから目を離さず、絶対に一人にさせないようにしましょう。



乳歯は全部生えそろう、むし歯が増える時期です。奥の乳歯は永久歯と交換する小学校高学年頃まで使っていきます。乳歯のむし歯の進行が早いこと、永久歯に生え変わることを考えても定期健診を受けるようにしましょう。

歯磨き

子ども自身のやる気を大切にして自分で磨けるように練習していきましょう。

でも、まだまだ充分には磨けないので、大人が仕上げ磨きをしながら、永久歯との交換期までむし歯をチェックしていきましょう。

むし歯

むし歯が増える時期です。

噛みあわせの溝、歯の間のむし歯が多くなります。むし歯予防には食生活と歯磨きがとても大切です。

子どもの歯を元気に！

よく噛む

からだの成長とともに、あごもどんどん成長していきます。永久歯がきちんと並ぶためにも、食事によく噛むものを取り入れて、しっかりと噛んで食べるようにしましょう。



フッ化物（フッ素）

歯質を強くするために、フッ化物を定期的に歯科医院で塗布し、日頃からフッ化物入り歯磨き剤やジェルなどを利用しましょう。

おやつ

甘い物が増える時期です。甘い物をダラダラ食べる習慣には特に注意！むし歯になりやすいので、1日に1回程度のおやつ時間を決めましょう。

飲み物も水や茶類にし、おやつを食べる時は、麦茶などを添えてあげるといいですね。

指しゃぶりなどの癖

永久歯になる前に指しゃぶり等の癖はやめられるように、やらないことを褒めるようにして励ましていきましょう。

永久歯にむけて

6歳頃になると、一番奥に永久歯が生え、前歯も生え変わり始めますが、今ある乳歯の一番奥も12歳頃まで使います。生え変わりの時期は、より丁寧な歯のケアが必要です。歯の磨き方や生活習慣を見直して、歯科健診を受け、一生使う大切な永久歯が、むし歯になることの無いようにしていきましょう。

