

2歳児のしおり



2歳児ってどんな感じ！？

言葉

- 「ワンワンきた」「マンマちょうだい」など2語文を話すようになるよ。
- 言葉をたくさん覚える時期なので、できるだけたくさん話しかけ、言葉のやりとりをする機会を増やしてね。
- 言葉の発達は個人差が大きいから、2語文を話せなくても、単語や大人の言っていることを理解していれば大丈夫。



運動

- 歩き方がしっかりしてくるよ。
- 走ったり、跳んだり、登ったりと活動的に動きまわるよ。
- 指先の動きも細やかになって、線や丸も描けるよ。

社会性

- なんでも自分でやりたくて仕方ない。友達とのトラブルも増えてくる頃。手伝わずにとっと見守って、できたことをほめてね。
- 「自分」という意識が強くなり、自己主張が出てくるよ。反抗期まっさかり！ゆっくり気持ちをきいてね。

* 2歳児の特徴や標準的な発達を載せましたが、成長には個人差があります。

子どもさんの発達をしっかりみてあげましょう。

* 成長や発達、子育てについての心配ごとや悩みは、保育所や健診、電話相談等で、いつでも気軽にご相談下さい。



子どもさんの成長の過程で

「気になること」「心配なこと」はありませんか??



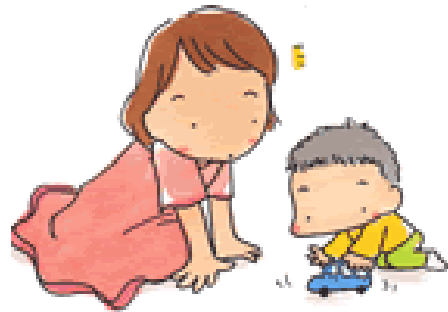
子どもの性格が一人ひとり違うように、成長も一人ひとりその子のペースがあります。その中でも“育児がうまくいかないな、子どもが育てにくいな”と思ったことはありませんか？

○ ことばの発達が気になる

- ・ 単語しか話さない
- ・ 人の言うことが理解しにくい
- ・ ことばが聞き取りにくい
- ・ ことばがつまって話しにくい 等

○ 身体の発達が気になる

- ・ 聞こえにくいのではないか
- ・ 歩き方、走り方が気になる 等



○ 生活、行動のことで気になる

- ・ 特定のことがらにひどくこだわる
- ・ 落ち着きがない 等

*上にあげたようなことで、子どもさんのことが気になることはありませんか??
なにか気になることがあれば、まずは相談、電話をおかけください。

★川本保育所 TEL 72-0169

★因原保育所 TEL 72-1348

★川本北保育所 TEL 74-0266

★川本町子育てサポートセンター TEL 72-1570

★川本町役場 健康福祉課 TEL 72-0633



幼児のまわりには危険がいっぱい！！

★★★幼児のこんな特徴が、事故に結びつきます。★★★

- ①大人のまねが大好きです。
- ②好奇心が強く、想像もできないような遊び方や、道具の使い方をします。
- ③行動が自己中心的で、こわいもの知らずです。
- ④前後左右の判断ができず、とつぜん飛び出したいします。

<子どもの安全チェックリスト> 次の質問で、わが家の安全度をチェックしよう。

質問1：子どもだけを家において、留守にすることがありますか？

質問2：階段や段差のある所には、子どもが落ちないように工夫をしていますか？

質問3：ポット、アイロンなどは子どもの手の届かない所に置いてありますか？

質問4：ストーブやファンヒーターで暖房するときはやけどに気をつけていますか？

質問5：たばこ、薬、化粧品などは子どもの手の届かない所に置いてありますか？

質問6：鍵をかけるなど、浴槽に子どもが1人で入らないように工夫をしていますか？

質問7：自動車の中に子どもを1人にしておくことがありますか？

質問8：自動車に乗せるときはチャイルドシートを使っていますか？

<幼児期で見る起こりやすい事故>

起こりやすい事故	具体例 (→予防のポイント)
転落・転倒	★ベランダや階段などからの転倒 →踏み台になるようなものは絶対に置かない。
やけど	★アイロン、ポット、ストーブなど →子どもの手の届く所には置かない、柵をする。
溺水	★浴槽や洗濯機に落ちる、水遊び →残し湯はしない、水遊びのときは絶対に子どもを1人にしない。踏み台になるようなものは絶対に置かない。
誤飲・中毒・窒息	★医薬品、化粧品、洗剤、コイン、豆など →子どもの手の届くところには置かない。鼻や耳にも物を入れることがあるので注意する。
交通事故	★道路への突然の飛び出し →必ず手をつないで歩く

* 母子手帳にも事故の予防や応急手当の方法が記載しています。

「しつけ」ってむずかしい・・・

「自分」という自我が芽生えはじめ、自己主張が強くなります。
ダダをこねたり、おねだりしたりと手をやくことが多いのでは？
大人がいくら言っても聞かせても、がまんすることがなかなかできません。

「どんなふうに接したらいいんだろう？」



- とにかく子どもの話をしっかり聞いてあげましょう。親が「聞き上手」になりましょう。
- 自分でやってみようと頑張る気持ちを認め、時間がかかっても見守っていきましょう。そして、できたときはしっかりほめてあげましょう。
- 子どもはほめられたり、しかられたりしながら、社会や集団のルールを学び、自分で考えることができるようになります。しかる時は、その理由を親自身が一度考えてみましょう。

しかる必要があるのはこんなとき

- ①危険なことをしたとき
- ②社会のルールに反するとき
- ③公共の場で他の人に迷惑になることをしたとき

• 子育てには、家族の協力と明るい家庭の雰囲気大切です。しつけについて、家族がしっかり話し合い、意見を統一させておくことが大切です。

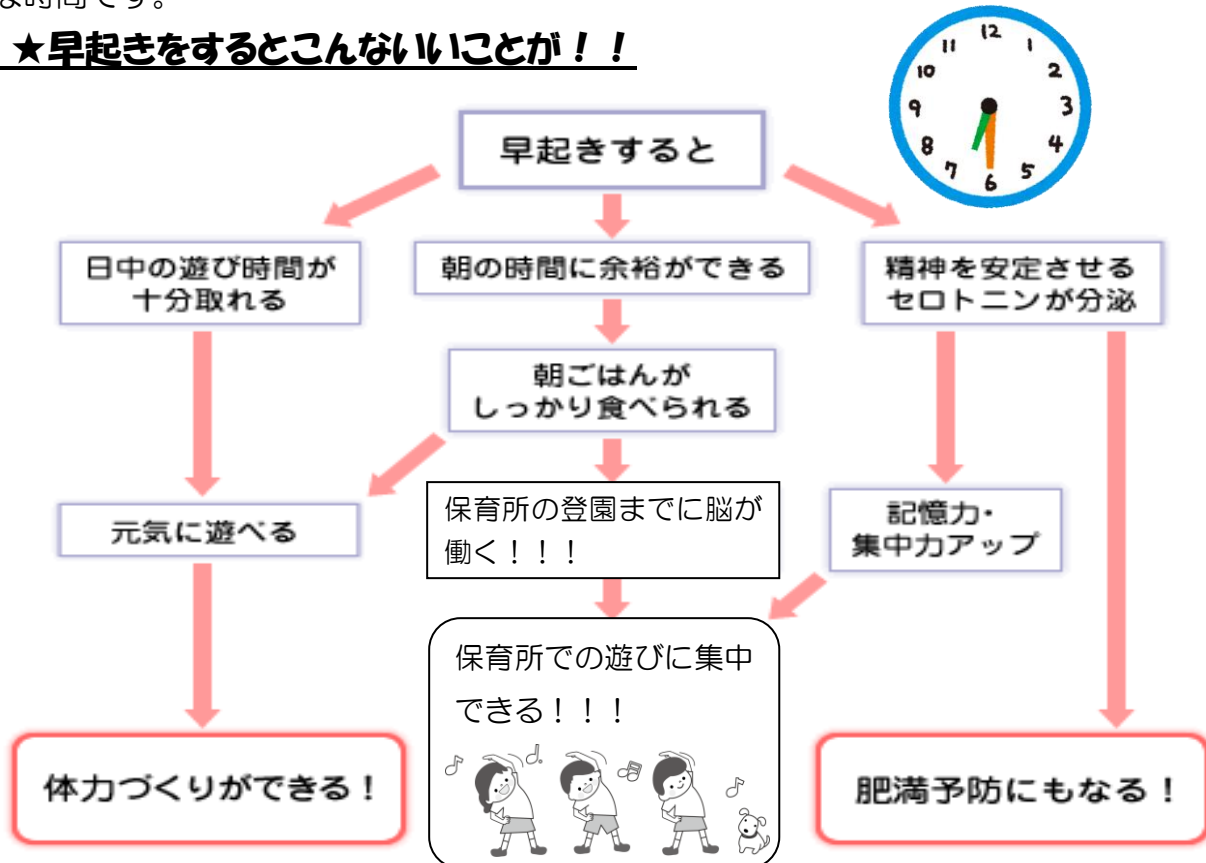


規則正しい生活をしよう！

早寝早起きは生活習慣の基本です。十分な睡眠をとりましょう。

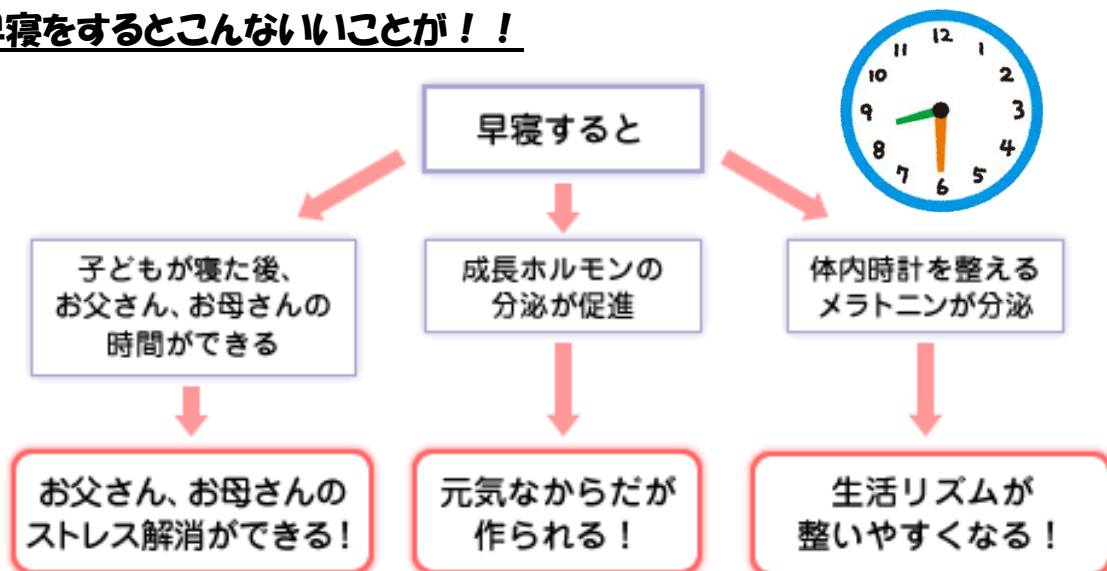
大人の方生活スタイルの変化に伴って、乳幼児の方生活リズムが夜型となり起床時間が遅くなる傾向にあります。早起きし日中元気に活動することで、質の良い睡眠をとることができます。乳幼児期から成長期の子供にとっては、睡眠中は心身の発育に関わる非常に貴重な時間です。

★早起きをするとうんないいことが！！



*さらに、昼間しっかり活動することで早寝につながります！また、小学校からの学習や活動にもつながっていくので、幼児期のうちに早寝早起きの生活習慣を身につけましょう♪

★早寝をするとうんないいことが！！



☆基本的な食習慣が作られる大切な時期☆

この時期、基本的な生活習慣が（食事・排泄・睡眠・衛生・着衣）だんだん身についてくる時期です。食事は乳歯が出揃うので、ほとんどのものが食べられるようになります。スプーンやフォークが上手に使い、すくったものをこぼさずに口に運ぶことができます。

また、著しく成長する時期ですので、体は小さくても、成長のもとになる食品をきちんととらなければなりません。この時期のバランスのとれた食事と規則正しい生活が、丈夫な体づくりと、将来のよい食習慣につながります。



● 幼児期の食事の進め方

- ・ 離乳期に引き続いて、まだ、噛む力は不十分なので調理はやわらかめにしましょう。
- ・ 食事は全部小さくせず、自分で一口量を学ぶチャンスを与えましょう。
- ・ ほとんどの食品が食べられます。多少繊維が多いものや消化しにくいものは、やわらかく煮たり、細かく刻んだりして調理方法を工夫しましょう。
- ・ 偏食を防ぐためにも、好きなものだけを食えばよいというのではなく、食品の組み合わせにも気をつけましょう。
- ・ うす味に慣れさせるようにしましょう。
- ・ 食事は規則的にし、よい食習慣を身につけさせましょう。
- ・ 食事は家族や仲間とのふれあいの場とし、一緒に食べる楽しさを味わわせましょう。

こんなときは・・・

● 好き嫌い(偏食)

- ・ 嫌いな食品は少量ずつ好きな料理に混ぜて、味やにおい、形をなるべく目立たせないように調理し、食べさせてみましょう。
- ・ 嫌いな食品でも、週に1回くらいは食卓に出し、少量でも食べさせる工夫をしましょう。食べたならほめてあげましょう。
- ・ 盛りつけを楽しく工夫しましょう。

● 少食

食欲に、個人差が出てくる時期です。食事を強制せず、おやつとの与え方はこれでよいから見直し、規則正しい食事を習慣にしましょう。

● 遊び食い、むら食い

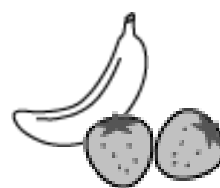
この時期にピークを迎えます。放置せず、『なぜダメか』を言い聞かせましょう。食べない場合でも30～40分位で切り上げましょう。



● 上手にかめない

食事中に水や牛乳などを控え、よく噛む練習をさせましょう。もう一度やわらかいものに戻し、子供の様子を見ながら進めましょう。

☆おやつの上手な与え方☆



- ・ 3度の食事だけでは、必要な栄養を満たすことは難しいので、食事で不足しているものを与えましょう。おにぎりや野菜、果物、いも類がおすすめです。
- ・ おやつは時間を決めて与えるようにして、だらだら食べさせることのないようにしましょう。虫歯の原因や食事に影響が出やすくなります。
- ・ 袋ごと与えないで、必ず食べる量だけお皿に入れて与えましょう。
- ・ ときどき、手作りおやつも与えましょう。
- ・ 牛乳やお茶など、甘くない飲み物と組み合わせましょう。果汁100%ジュースにも砂糖が入っているので気をつけましょう。

午前中のおやつ・・・・・・・・朝食と昼食との食間が短いので、消化がよく胃の負担の少ないものを選びましょう。

午後のおやつ・・・・・・・・昼食から夕食までの食間が長いので、組み合わせや量を考えて、午前より少しボリュームのあるものを与えましょう。

