

# 3歳児のしおり



# 3歳児ってどんな感じ！？

## 運動

- 走ったり、飛び降りたり、登ったりが大好きだよ。
- 1人で階段を登ることができるよ。
- 一瞬片足で立つことができるよ。
- はさみで紙を切ったり、ボタンをはずしたりと手先が器用になるよ。



## 身体発育

身長伸びが体重増加に比べ大きく、スッキリした感じになってくるよ。

## 言葉

- 言葉の数が多くなるよ。
- 色々な言葉を使ってみたいんだ。
- 自分の名前を言ってお話できるよ。
- とくどき言いたいことがうまく言葉にできずに、どもっちゃうこともあるよ。

## 社会性

- 何にでも興味がわいて盛んに質問するけど、面倒がらずに答えてね。
- 親や友達のやっていることをまねするようになるよ。（ごっこ遊びができるよ。）
- 自分のことだけで精一杯で、相手のことを考える余裕がないんだ。よくおもちゃの取り合いになったりするよ。

\* 3歳児の特徴や標準的な発達を記載しました。まだ、できない事柄については、個人差もありますので焦らずにご家庭で少しずつ練習していきましょう。

\* 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。



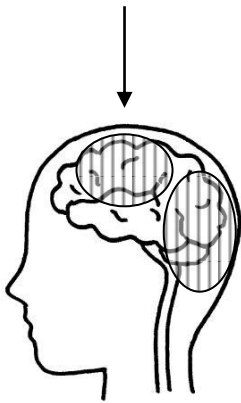
# メディアについて考えよう！



## ★過剰なメディア接触は、人間らしさを退化させる★

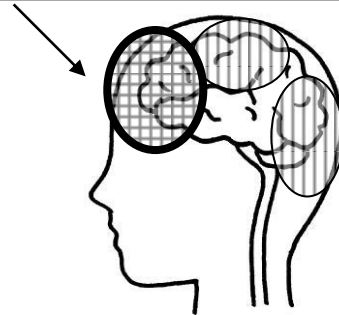
数年前までは、「テレビやゲームのしすぎ」＝「視力の低下」ということが主に挙げられていました。しかし、今では、それだけでなく、脳科学の面から、「テレビやゲームのしすぎ」＝「人間らしさの退化」とも言われるようになってきました。

メディアに接しているときの脳は、脳の視覚と運動のところだけ働いている。



たし算と一生懸命早く行っているときの脳は、脳の視覚と運動のところだけではなく、前頭前野も働いている。

- 物事を考えたり、覚えたりする命令を出す
- 人間らしい思考、未来を予測する能力
- 喜びや怒り、悲しみなどの感情をつくり出す  
→ 様々な命令を出す脳の司令官も働いている



## 「子どもとメディア」の問題に対する提言

長年に渡り、子ども達を見てきた小児科医の会である、(社)日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員が、「子どもとメディア」の問題に対する提言を出しました。それは、次のとおりです。

【具体的提言】

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴はひかえましょう。
2. 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までをめやすと考えます。テレビゲームは1日30分までをめやすと考えます。
4. 子ども部屋には、テレビ・ビデオ・パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

…しかし、いくら悪影響があるからといって、全くメディアに触れないようにすることは、実際には難しい時代です。できることから、メディアの使い方・見方を考え、上手につき合っていきましょう。そして、親子のふれあう時間をどんどん増やしましょう♪



# 作ろう！つよい歯・元気なからだ



## <乳歯の役割>

- ・食べ物をかむ
- ・永久歯が正しい位置に生える目印になる
- ・あごの骨の発達を助け、顔の形を整える
- ・発音を助ける

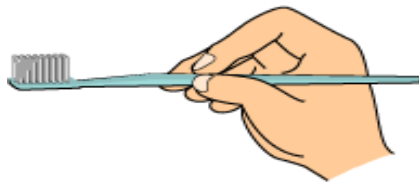
## ★歯みがきのポイント★

3歳のころから歯ブラシを持たせ、自分で磨く練習をはじめてみましょう。

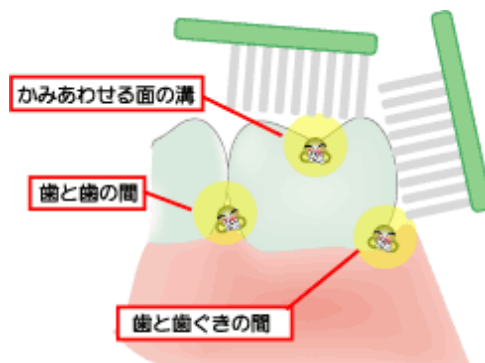
最初のうちは、なかなか手が動かなくてじれったいかもしれませんが、励ましながら、じっくり待ってあげる姿勢が大切です。

- ①食べたらずくにみがきましょう。
- ②歯ブラシは子どもの口にあった、小さめのものを使いましょう。  
(ブラシの大きさは子どもの指2本分が目安)
- ③家族と一緒に歯みがきをするように習慣化しましょう。
- ④子どもが自分で歯みがきをすることができたら、しっかりほめてあげましょう。
- ⑤子どもにまかせきりにしないで、大人が1日1回は点検みがきをしてあげましょう。

### ♪ポイントその1 えんぴつと同じような持ち方で軽く握る



### ♪ポイントその2 汚れやすいところを特に丁寧にみがく



\*保育所では、親と子の歯の健康教室を実施していますので、

ぜひお子さんと一緒にご参加下さい♪

## ☆頭で考えて食べる時期☆



幼児期は食生活の基礎をつくります。

食べることに興味を持たせ、食べることの楽しさ、大切さを身につけさせましょう。

しっかり遊んで、おなかがすいて食事をするのが大切です。空腹がなによりのごちそうとなります。食品の種類を増やし、苦手な食品には調理の工夫をして、何でも食べられるようにしましょう。

味覚の基礎づくりのためにも、味付けはうす味をこころがけましょう

### <一日に食べたい食品のめやす量>

からだをつくるもの	食品名	数量(g)	めやす量
からだをつくるもの	魚	あわせて 60	2分の1切
	肉		薄切り肉 1枚
	卵	50	1個
	大豆製品	50	豆腐 7分の1丁
	牛乳(乳製品)	200	牛乳 1本
	小魚	5	
	海草	5	
体のリズムを整える	緑黄色野菜	80	人参 3cm とほうれん草 1株
	その他の野菜	120	キャベツ 1枚 大根半月切り 4cm
	果物	150	バナナ 1本
力や熱になる	ごはん	300	子ども茶碗山 2杯
	パン	60	6枚切り 1枚
	いも	40	じゃがいも 3分の1個
	砂糖	10	大さじ 1杯
	油脂	15	大さじ 1杯強

## ●心と脳が目覚ましく発達し、食べる力は豊かに育ちます。

「おなかがすいた」と空腹を自覚できるようになり、自分の意志と頭で考えて食べられるようになります。

また、大人の説明を頭で理解できてくるのがこの頃。

料理を作ってくれた大人への感謝と思いやりの心も育ってきます。

さらに、「おなかがすいていないけど、食事の時間だから食べる」  
こんな協調性も生まれてきます。



## ★食力を育てるポイント！！

- 「今日のおかずは何？」と関心をもつようになるのが3才児。お豆のなかにも薄茶色の大豆もあるし、緑色のグリーンピースもあるとわかってきます。食卓に載せる食材を豊かにすると、食べ物への関心が育ちます。また“まごわやさしい”を食卓に取り入れて、「今日のおかずの中で“ま”は何かなあ？」と当てっこしてみるのも楽しいですね♪
- 大人の話が理解できるようになるのが3才児。「モリモリたくさん食べると、元気モリモリ！」「ニンジン（苦手な食品）を食べるとウルトラマンみたいに強くなる！」など、楽しい会話で食卓を盛り上げましょう！
- 食べ慣れた食材や慣れた味以外の新しいメニューには、「味見知り」することがありますが、「嫌いなもの」とすぐに決めつけないことが大切。周りの大人が「おいしい！」と食べていると、やがて食べるようになって味見知りを卒業することも多いのです。
- 味覚が発達してきて「お魚派」「お肉派」などの好みが出てきます。好きな物は「もっと」「お替わり」と催促するのに、嫌いな物は食べないことも。でも、好き嫌いは「味がわかってきた証拠」と、おおらかにかまえましょう。仲良しのお友達が食べていると、嫌いなはずの物を食べはじめることもありますよ。

### \* 食事マナー \*

子どもに合ったお箸を与えましょう。お箸は手のひらより3cmくらい長めのものが、使いやすいとされています。成長に合わせたお箸を選んであげましょう。

子どものうちは、表面に塗装のない竹や木製のお箸を使い、「すくうもの」でなく「はさむもの」であることを教えてあげましょう。