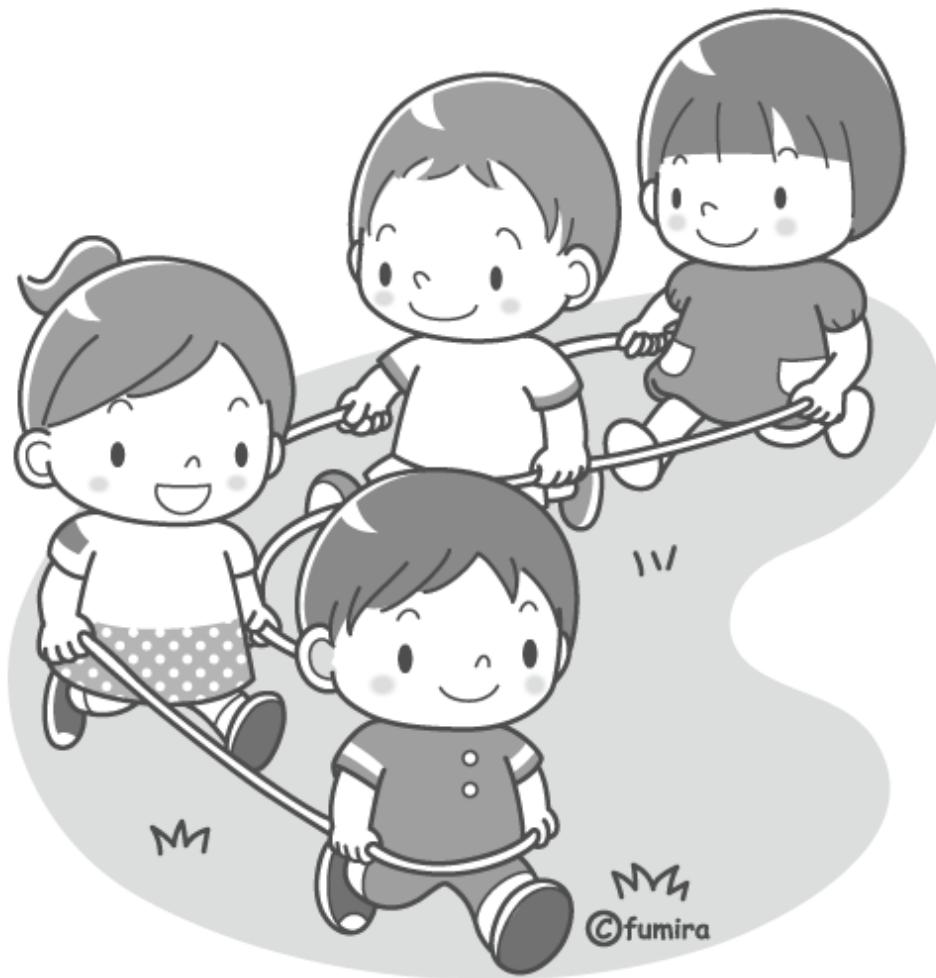


4歳児のしおり



4歳児ってどんな感じ！？

運動

- 両足をそろえてジャンプしたり、台から飛び降りたりすることも平気になるよ。
- 片足ケンケンやスキップ、でんぐり返りもそろそろやってみよう。
- 跳び箱、鉄棒、竹馬、ジャングルジムなども挑戦してみよう。

身体発育

★4歳6カ月ごろの平均身長・体重
身長

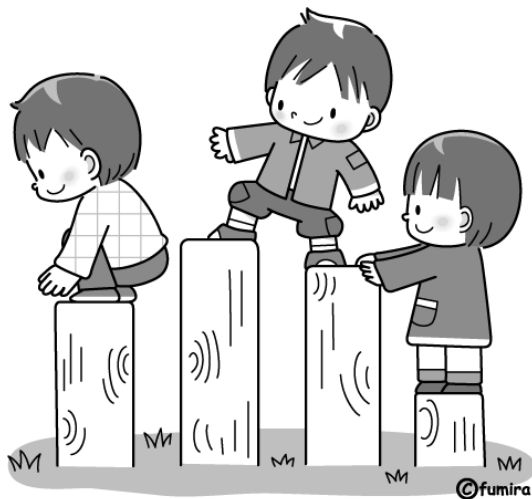
男の子：96cm～112cm

女の子：95cm～110cm

体重

男の子：13.5kg～21.0kg

女の子：13.0kg～20.5kg



言葉

- 自分の思いを言葉にして相手に伝えることができるようになるよ。
- 繰り返し「なぜ?」「どうして?」の質問が多くなってくるよ。考える力、判断する力が育つ時期だよ。

社会性

- 数が分かるようになってくるよ。(目安：5まで)
- ボタンかけ、歯磨き、手洗いうがい、服の脱ぎ着など、日常生活のほとんどを自分でできるようになってくるよ。
- 友達とグループ遊び、ごっこ遊びに夢中になって、たとえケンカをしてもまた仲良く遊ぶことができるよ。



* 4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。焦らずに少しずつチャレンジしていきましょう。

* 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。



子どもさんの成長の過程で

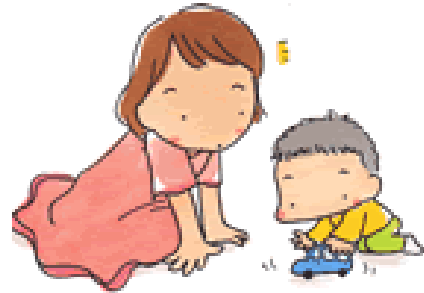
「気になること」 「心配なこと」

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
 - ・ことばがおそく、会話にならないことが多い
 - ・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
 - ・運動が苦手 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
 - ・どれだけ教えても生活習慣が身に付かない
 - ・落ち着きがない
 - ・一人で遊んでいることが多い
 - ・友達と仲良く遊べない 等



- 就学のこと

*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 |



☆よい食習慣を身につけよう☆

幼児期に身につけた正しい食生活は一生の土台になります。

① 食事は規則正しく決まった時間に。

- 食事時間は 30 分以内が目安です。
- よくかんで食べましょう。

② 毎日朝食をとる習慣を身につけよう。

- 早寝・早起きが朝食をおいしく食べるカギです。
- 食事の 30 分前には起こしましょう。



③ 好き嫌いなく食べよう。

- 料理の工夫で好き嫌いをなくしましょう。
- 肉、魚、野菜など全然食べないのでなければ心配ありません。無理じいはやめましょう。

④ 食事のマナーを身につけよう。

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- はしのもち方も練習しましょう。



⑤ 家族そろって食べる楽しい食事を。

- テレビは消しましょう。
- 楽しい会話はもう一品のおかずです。



☆主食, 主菜, 副菜をそろえて食べよう☆

子どもたちはおうちで食べるごはんを楽しみにしています。いろいろな食品を組み合わせ、おいしい料理をつくってあげましょう。

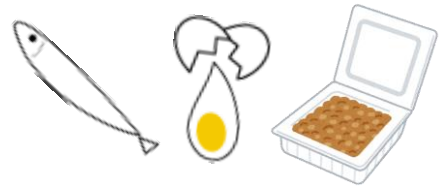
* 主食 *

ごはん・パン・めん類



* 主菜 *

魚介類・肉類・卵・大豆製品を使った料理



* 副菜 *

野菜・いも・きのこなどを使った料理



* 牛乳・乳製品・果物 *

量と時間を決めておやつでとるようにしましょう。



* 味 *

うす味と和風料理に慣れさせましょう。



* 見た目 *

盛り付けなども工夫してみましょう。

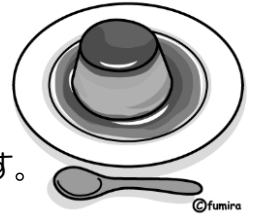


☆おやつの上手なあげ方☆

成長の著しい幼児は、3回の食事では十分な栄養がとれません。その不足を補うのがおやつです。幼児にとっておやつは楽しみのひとつです。また、楽しい思い出、心の栄養になります。

●時間を決めて食べよう

- 不規則になると偏食、むら食い、わがままをひきおこす原因になります。
- 次の食事との間が2時間以上あくようにしましょう。
- 1歳から2歳児は午前1回と午後1回程度が目安です。
- 3歳から5歳児は午後1回程度が目安です。
- 大人と一緒に食べることも大切です。



●おやつも食事の一部です。栄養のバランスを考えて

- 単品でなく飲み物も含めてセットにしましょう。
- 牛乳・乳製品やくだもの、いも類などを取り入れましょう。
- 糖分や油分、脂肪の多い菓子類の食べ方に注意しましょう。

• おやつ例

- 焼きいもと牛乳
- 蒸しパンと麦茶
- 果物と麦茶



●おやつは量を決めて与えよう

- 量が多すぎると、次の食事が食べられなくなったり、エネルギーの過剰がつづいて肥満の原因になります。



●おやつをいっしょに作ってみよう

- 子どもにできることは手伝わせてみましょう。粉をねる、混ぜる、盛り付けなどをすると、食べ物に関心をもつようになります。

