

3歳6か月児健診

子どもの成長と子育てのポイント



この資料は、3歳6か月児健康診査の講話でお話している内容です。

この時期に大切な子育てのポイントについてお話しします。

3～4歳の子ども



3～4歳の子ども



ポイント

3歳になると自己主張したり、好奇心が旺盛になったりと、心もからだも成長します。道具を器用に使ったり、「つめたい おちゃ ちょうだい」等の三語文を話すようになります。

- ・ 親が見守りながら、遊びを通して色々な経験をさせてあげましょう。決まりやルールがあることも伝え、約束が守れたらしっかりほめましょう。
- ・ 着替え、片付け、家のお手伝い、あいさつ等、自分でできることを増やしていきましょう。まず大人がお手本になりましょう。

4～5歳の子ども

長い距離も歩けるよ！
スキップ、ケンケンが
できるよ！

運動あそび

先生がこんなこと
言ってたよ～！

ことば

はさみ、おはし
も上手だよ！

手先が器用に

想像の世界も
話せるよ！

4～5歳の子ども

時々おねしょはす
るけど、トイレも
自分でできる！

生活面

ルールがわかるよ！
お友達の気持ちも
わかってきた！

社会性の広がり

こころの育ち

不安になる
ときもあるよ。

情緒面

ポイント

4歳になると、お友達と遊んだことや人から聞いたこと等、その場にはないものをイメージしながらお話をすることができるようになります。

5歳頃には日常生活のほとんどが自分でできるようになります。相手の気持ちも考えられるようになったり、感情のコントロールもできるようになる等、心もからだも成長します。

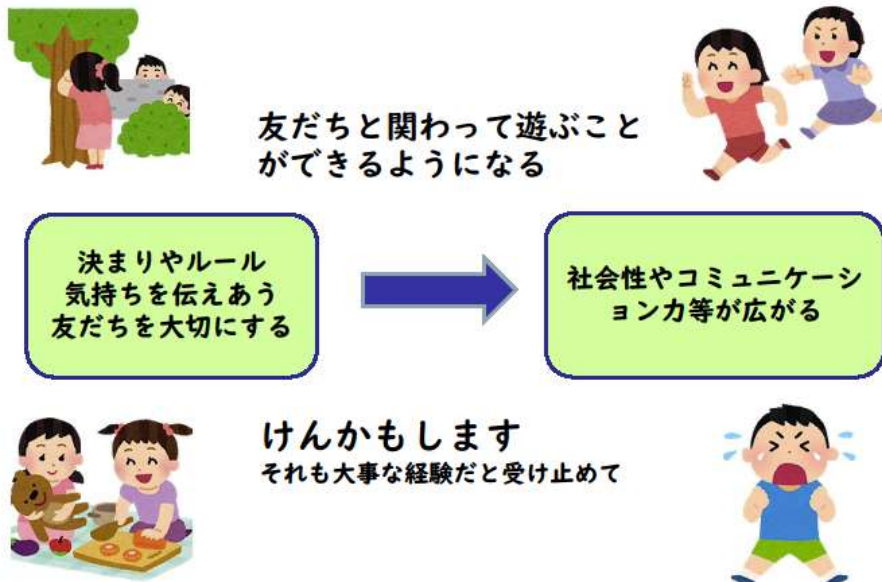
- ・ お手本を見せたり、少し手伝って成功体験を増やしてあげましょう。
- ・ 家族の中での役割(お茶碗を並べる係、靴をそろえる係等)を持たせましょう。

外でたくさん遊ぼう

3つの大事があります



友だちと遊ぼう



ポイント

楽しむ気持ち、「これ したい」というワクワクする気持ちを大事にしましょう。
ごっこ遊びなど、友達と関わる遊びができるようになり、けんかをすることもあります。友達とのトラブルがあった際は大人が間に入って見本を見せてあげましょう。子どもの気持ちに寄り添い、「どうすればよかったかな」とお子さまと一緒に考えて、手助けしましょう。
遊びとして他者との関わりを持ち、人への思いやりや決まり・ルール、人との関係を築く、コミュニケーション力など育むことができます。

生活リズムの確立



- 早寝早起きをする
- 食事をしっかり3食とる
- 日中は体をしっかり動かす



4歳頃にはほぼ完成



メディア(テレビ、スマホ等)との付き合い方

置き場所を
固定する
例：子どもの手の
届かない場所

時間を決めて
メリハリをつけて
使う
例：使用は1日1時間
以内にする

メディアを
うまく活用する
例：保護者と一緒に
利用する
家族とのテレビ
電話など

大人は必要な時以外はスマホ等を利用をしない
例：子どもと遊ぶとき、食事中、寝室では使わない

スマホに頼らず
親子の対話を大切に♡



ポイント

- ・生活リズムを作っている脳は4歳頃には完成されます。その後に大脳(思考・判断・記憶・感情など人らしい高度な脳)が発達し、6歳頃にはほぼ完成します。
- ・置き場所を固定したり、時間を決めたり、メディアをコミュニケーションツールとしてうまく活用するなど、付き合い方を見直してみましょう。
- ・親子の“対話”がお子さんの“もっと話したい”という意欲につながります。

こんなときありませんか？

●使ってほしくない言葉や行動が気になるんだけど・・・
→繰り返ししっかりと場面にあった言葉かけを親子でしていきましょう。

●ついイラッと感情的に怒りそう・・・
→その場を離れて深呼吸をする等、クールダウン。
おいしいお茶を飲んだり、好きな物を食べてみる。

☆子どもの発達の心配や対応に困ったら
いつでも相談を！



かかわり方のポイント

●ほめて！自信と意欲が高まる。
例)「お手伝いをしてくれてありがとう」等
気持ちも伝えましょう。

●子ども自身が「できたよ！」と達成感を
もてるようにかかわることが大切。

●空き容器など家にあるものを利用して遊び、
想像力を伸ばそう。

●子どもの話をよく聞いて
気持ちを受け止めてあげよう。



ポイント

自分のことは自分でできるようになったり、ルールを守ることができ、相手の気持ちも考えられるようになる時期です。幼稚園などの集団に入ると、そこであったことを家で伝えようとしてくれます。

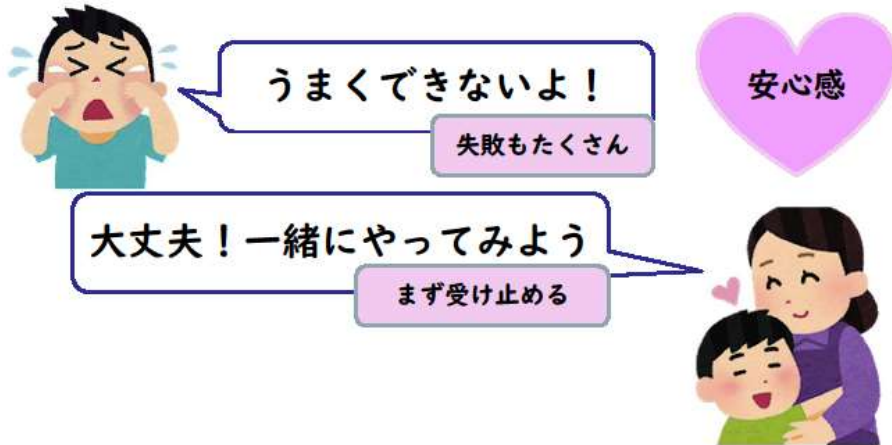
・当たり前に行っていることも具体的にほめてあげましょう。

・初めてのことや苦手なことへチャレンジする際はお手本を見せて、少し手助けをして達成感を持たせてあげましょう。

・親子のコミュニケーションを大切にしましょう。

たくさんできることが増えてくる時期
その反面、うまくできないこともある。
そんな時は・・・

子どもの気持ちに寄り添いましょう



ポイント

できるが増える反面、まだまだできないこともたくさんあります。
失敗しても受け止めてくれる人がいることで、安心感につながります。

- ・ できてもできなくても、まずは受け止めてあげましょう。
- ・ 少しでもできているところに目を向けて、「できたね」「ありがとう」など、声をかけましょう。

就学におむけてこれから大切にしてほしいこと



まとめ

3歳児から就学前までは、社会性や自我の発達がめざましく、生活習慣の自立とともに人間形成の基礎が育っていく時期です。今までお伝えした内容が、これから成長していく木の根っこの栄養部分となります。

何事もお子さま自らが楽しみながら取り組むことが大事です。まずは根っこの栄養となる部分を大切に、日々の暮らしの中で楽しみながら関わってあげましょう。

市の乳幼児健診は今回で終了です

子育ての心配ごと、
成長発達に対する不安、
予防接種についてなど、
相談があれば、**地域保健課**まで
気軽にご連絡ください。



尼崎市で実施する乳幼児健康診査は、3歳6か月児健康診査で終了となりますが、
今後も相談があれば、南北保健福祉センターへご連絡ください。