

3歳からの こころ と からだ

自分でできることが増えてきました

- 【遊び】 保護者から離れてお友達を誘って遊べるようになります。
体を使った遊びやごっこ遊びが増え、順番も待てるようになります。
- 【言葉】 自分の考えを言葉で表現できるようになります。
- 【身支度】 自分で洋服を着替え、顔を洗うできるようになります。
- 【食事】 自分で箸やスプーンを使って食べるようになります。
- 【排泄】 4歳に向けて、オシッコもウンチもトイレでできるようになります。

生活リズムを整えて、集団生活の場へ

生活リズムを整えて体の準備をし、気持ちよく集団生活に送り出してあげましょう。

午前中から集中して遊ぶためには、朝食を食べることが大切です。

朝食を食べるためには、朝しっかり起きること。おはよう！と声をかけて、部屋を明るくしたり、起こして顔を拭いたり、着替えたりと五感を刺激して、朝だというスイッチを入れてあげてください。

生活リズムを調節する脳は、4歳までにできあがります。まだ生活リズムがバラバラの場合も、これから整えていけば大丈夫です。まず、朝起こすことから始めてみてください。

見る力・聞く力の基礎はできあがりました

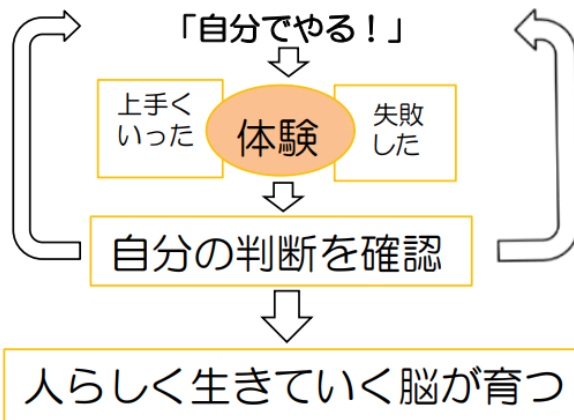
- 【見る力】 遠くを見ることと近くを見ることで視力は育ちます
- 【聞く力】 自然の小さな音や人の声を聴き分けられることが大切です

ご自宅での視力検査・聴力検査の結果はどうでしたか？

やる気がなかった、ふざけてやらなかっただけのように見えても、見えない・聞こえないことを隠している場合があります。

ご自宅で検査できない状態が続くようであれば、眼科や耳鼻科の受診を検討することをお勧めします。どこの病院に行くか決められない場合は保健師にご相談ください。

体験が人らしく生きていく脳を育てます



上手くできても、失敗しても、自分でやってみて考える、この体験を繰り返すことで、子どもは人らしく生きる脳（大脳の前頭葉）を育てます。

「自分でやる」をうまく取り入れて、体験をたくさん積んでいきましょう。

できたら褒め、いけないことは注意してください。失敗も、子どもが良いことと悪いことの判断を学習する大切な機会です。

生活習慣のお手本はご家族です

子どもは身近な人から自立の仕方を学んでいます。よい生活習慣を身につけるために何が大切なのか、ご家族で考えてみてください。

成長には個人差があります

子どもは自分のペースで成長しています。身長や体重にも個人差が現れますが、ほかの子との違いを気にしすぎないようにしてください。

保健センターでの乳幼児健診は3歳4か月児健診が最後ですが、今後も何か困ったことやどこに相談していいか迷うようなことがあれば、お気軽に保健師へご連絡ください。

別添の「こども家庭センター」についてもぜひご覧ください。

いきいき健康課（松任・美川地域担当）：076-274-2155
鶴来保健センター（鶴来・白山ろく地域担当）：076-272-3000