

育児の参考にご覧ください。

3歳児 ～ 親から離れて自立していく3歳児～

1 身長・体重をみてみましょう

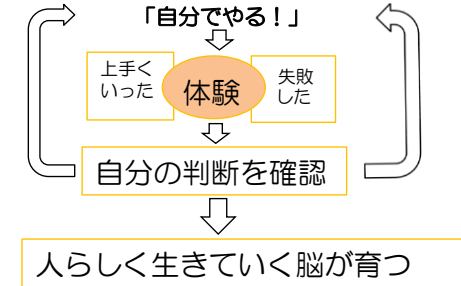
今日の値 2歳の値 伸び 平均

身長 - = 【8cm】

体重 - = 【2kg】

母子手帳の身体発育曲線に記録し伸びを確認しましょう

2 体験が人らしく生きていく脳を育てます



3 見る力・聞く力の基礎はできあがりました

【見る力】遠くをみるものと近くをみ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聞き分けられることが大切です。



検査の結果はどうでしたか？



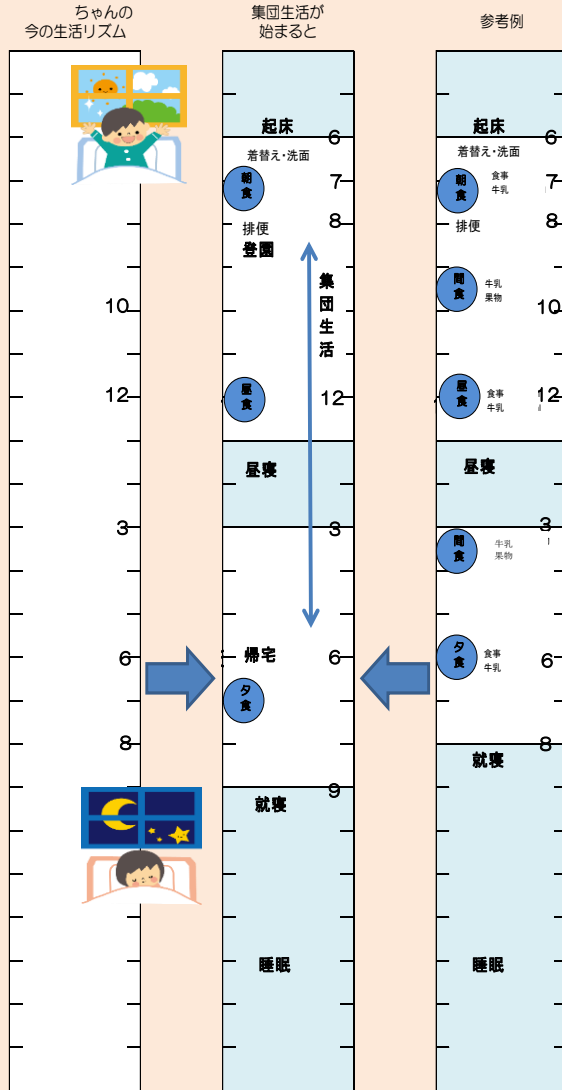
自宅での検査で×の項目がある・ふざけてしまい検査できない等の場合は、「見えていない」「聞こえていない」可能性があります。

日常生活では支障がなくても、見えたり聞こえたりしている片方の目・耳で、補って生活している場合があり、そのままにしていると弱い方の視力・聴力の育ちが悪くなります。

また、耳の聞こえは言葉にも関係し、聞こえづらくて言葉の情報がきちんと届いていないことがあります。

3歳児健診までに、自宅で視力・聴力検査を行いましょう！

生活リズム表



4 自分でできることが増えてきました



【遊び】

親から離れてお友達と遊べるようになります。体を使った遊びやごっこ遊びも増え、夜もぐっすり眠るようになります。

【言葉】

自分の考えを、言葉で表現できるようになります。氏名や年齢が言えるようになり、色の区別や物の大小もわかるようになります。

【身じたく】

自分で洋服を着替え、顔を洗うことができるようになります。ボタンのついた洋服も自分で着られるようになります。

【食事】

自分ではし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。



5 生活リズムを整えて、集団生活の場へ！

朝起きたら朝ごはんを食べて、排便するという習慣をつけましょう。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。

早寝早起き朝ごはんには良いことがいっぱい

1. 心身の成長を促します
2. 学習・経験したことが記憶されます
3. イライラをおさえて機嫌がよくなります



まずは、早起きから

1. カーテンを開けて朝の光を浴びましょう
2. 日中は元気に体を動かして遊びましょう
3. 朝ごはんをよく噛んで食べましょう



寝るときは

1. 毎日、同じ時間・流れで寝る
2. 暗く静かな環境を作る
3. テレビやスマホの光は、寝つきに影響する
4. 抱っこや絵本の読み聞かせなどスキンシップがおすすめ

生活リズムがずれているようなら、今から直していけば大丈夫！
朝、決まった時間に起こすことから始めてみましょう。