

育児のしおり

(幼児用)

子どもにも個性があります。
『みんな違って、みんないい』
金子みすずの詩より



東大阪市

東保健センター ☎072-982-2603

中保健センター ☎072-965-6411

西保健センター ☎06-6788-0085

子どもの生活習慣

子どもは、身近なおとなをみて生活習慣を身につけます。
家族でリズムある生活をするのが大切です。

○排泄

2歳くらいになったら無理強いせず、子どもの様子を見てトイレトレーニングを始めてみましょう。3歳になると昼間にオムツをぬらすことは少なくなりますが、膀胱(ぼうこう)の働きが充分でないため、おねしょをすることはまだまだあります。

【トイレトレーニング】4つのステップ

★ステップ1 スタートのためやす

- ①ひとりで歩ける
- ②言葉をおお程度理解し、片言で話せる
- ③おしっこの間隔が1時間半～2時間半くらいあく



★ステップ2 おしっこにさそってみよう！！

朝起きたとき、外出前、就寝前などオムツ替えのタイミングで「チー出たね」などの言葉がけをすることで、自分がしたことと「チー」という言葉が結びつきます

★ステップ3 布パンツにしてみよう！！

間隔があいているのに成功率が上がらない場合には、思い切って布パンツにするのもひとつの方法です

★ステップ4 自分から「おしっこ」というのを待ってみましょう

★ゴール！！ 出る前に予告ができるようになれば完了です

トイレトレーニングは一度完了しても、安定するには時間がかかります。後戻りしても、焦らず時には休みながらおらかにすすめましょう。

【おねしょ】

あせらない…膀胱が一杯になって目覚めるようになるのは、4～5歳とされています。おねしょをする時間が徐々に朝方になってきていけば、うまくいくまであと一歩です。
おこさない…毎晩起こされると睡眠リズムが狂ってきます。この時、見た目には起きていても完全な目覚めではありません。夢うつつの状態で排尿しているのでおねしょと同じです。

しからない…しかったり、恥ずかしい思いをさせると、子どもは神経質に親の顔をうかがったり、おねしょを隠したりします。自信を持たせるため、うまくいけばほめてあげましょう。

○睡眠

早寝、早起きの習慣をつけましょう。(できるだけ夜9時までには寝て、朝7時には起きるようにしましょう。)生活リズムがくずれない程度に昼寝も必要です。

○歯磨き

虫歯予防のために歯みがきの習慣をつけましょう。

1～2歳では、食事の後や寝る前に口をすすいだり、歯みがきの習慣をつけましょう。

歯みがきの後には、必ず大人が仕上げみがきをするようにしましょう。

甘いもの(ジュース等)はできるだけひかえましょう。



○衣類

2歳頃までは一人で服の脱ぎ着ができませんが、一人でしたがる時は見守りながらやらせましょう。

寝るときはパジャマに着がえましょう。

○手洗い、うがい

外から帰った時、食事の前、トイレのあとは必ず手を洗いましょう。

3歳頃からうがいの練習もしていきましょう。

○あいさつと返事

「おはよう」「ってきます」「ただいま」「おやすみなさい」のあいさつ、呼ばれたら「はい」の返事ができるように家族皆でしましょう。

○かたづけ

最初は一緒にしながら教えていきましょう。

○テレビ・DVD・スマートフォン

テレビやDVDは、時間や番組を決めて、親子で一緒に会話するなど楽しむ工夫をしましょう。テレビをつけっぱなしにしたり、スマートフォンの動画を見せっ放しにしないように気をつけましょう。

幼児期は戸外で遊ぶ機会を作り、自然にふれたり、友だちと遊んだりしましょう。

しつけ

子どもは成長するにしたがって自分でいろいろなことをやりたがります。「できない」ことを責めたり叱ったりせず、「できた」ことをほめて喜びを一緒に分かち合いましょ。また、しつけにたたくという行為は必要ありません。長い時間をかけて、くり返し伝え、子どもが自分で考えて判断できる「自立心」を育ててあげることが大切です。

叱るまえに

- なぜするのかを考えてみる。
- 親の気分で感情的にならない。
- 納得のいくまで何度も話してきかせる。
- 危険なことや他人に迷惑のかかる時は真剣に叱る。

遊び

遊びは子どもの生活です。いたずらをとおして一つ一つ覚え成長していきます。安全な場所で一日一回は遊ぶ機会をつくりましょう。

1歳6か月～2歳…ボール投げ、芋虫ゴロゴロ、2歳を過ぎるとごっこ遊び 等

3～4歳…泥や砂遊び、粘土遊び、えんぴつやクレヨンで絵をかく、絵本の読み聞かせ、三輪車 等

5～6歳…折り紙、おにごっこ、なわとび、自転車 等

創造力を養うために

☆草花や動物、虫など自然に触れる。

☆歌を一緒に歌う。

☆絵本の読み聞かせをする。

☆ラッパ、ピアノなど音を鳴らす。

☆絵をかいたり、積木やブロック遊びをする。

☆粘土遊びをする。

☆泥んこ遊びや水遊びをする。



子どもの発達

発達には個人差があります。他の子との違いをあまり気にせず、気になることがあれば、ご相談ください。

【言葉】

1歳6か月頃には、「ママ」「パパ」「マンマ」など意味のある言葉を話したり、「ワンワンは？」などの問いかけに指さして答えます。2歳頃には、大人の問いかけに「パパカイヤ」などの2語文で答えるようになり、3歳頃には、2～3語文を使った会話ができるようになります。また自分の姓名が言えたり、色の区別がつくようになります。顔を描いて、目、口なども描けるようになります。5歳頃には、ことばの発音がはっきりしてくるようになります。

【対人関係】

1歳前後から母の後追いが始まり、1歳6か月頃は周囲の人にも関心をもつようになります。2歳頃には、おもちゃの取りあいなどのやりとりができるようになり、3歳頃は、子ども同士で遊びたがります。ごっこ遊びをしたり、順番を待ったりできるようになります。

【手指のはたらき】

1歳6か月頃には、積木を3個以上積めるようになります。2歳頃には、コップで飲んだり、スプーンを使って食べることができるようになります。3歳を過ぎるとハサミを使って紙を切ったり、はしを使って自分で食事ができるようになります。

【運動】

1歳6か月頃には、一人で上手に歩けるようになり、2歳頃には、走れるようになります。3歳頃には、三輪車がこげるようになります。その後、ケンケンやでんぐり返りができるようになります。

子どもの発達に大切なことは

- ◎身近な大人と一緒に遊んであげる。
- ◎友だちと遊ぶ機会をつくる。
- ◎公園や子育て支援センターなど安全な遊び場に連れて行って遊んであげる。

3歳6か月児健診後

- ☆うまく友だちの輪に入れない。
- ☆人に触れられるのを嫌がる。
- ☆よくしゃべるわりに理解していない。

- ☆乱暴な行動が目立つ。
- ☆極端なこだわりがある。
- ☆他の子と比べて「何か違う、どこかが気がかり」などがあったら下記の相談機関にご相談ください。

相談機関

【東大阪市保健センター】

(健康に関する相談、育児、食事、生活習慣、発育、発達など)

東保健センター:072-982-2603

中保健センター:072-965-6411

西保健センター:06-6788-0085

【東大阪市立障害児者支援センターレピラ】

(心身の発達に関する医療、療育、相談などの専門機関)

072-975-5708

【東大阪市教育センター】

(発達や教育に関する相談)

06-6727-0113

【東大阪市子ども見守り相談センター】

(発育、発達、しつけ、福祉に関する相談)

06-4309-3197

【大阪府東大阪子ども家庭センター】

(発育、発達、家庭教育、しつけ、問題行動などの相談)

06-6721-1966