



子どものこころとからだ

～3歳からの子育て～

●3歳はこんな時期

3歳では、からだの使い方が上手になり、こころも感情が豊かになっていきます。また、自立心が芽生え、友だちとの交流や集団生活を通してルールを分かり、守ることを覚えていきます。これは社会性を身につける第一歩になります。

例えば、

●上手に走ったり、ハサミなどが使えるようになります 	●「何でも自分でしたい」と思い、親が手伝う事を嫌がります 	●言葉が発達し、おしゃべりが上手になります
●知りたい事がたくさんできて、「なんで」「どうして」が多くなります 	●お友達と一緒に遊ぶ事を楽しみ、ルールや順番のあるあそびができるようになります 	

などがみられるようになります。

●おすすめしたい遊び



絵本
物語のある少し長いお話や、主人公の気持ちに共感できるような絵本が好きになります。

お絵かき
自由自在に作る・書くことで子どもの表現したい気持ちを育てることができます。

砂遊び
活発に動き回ること、全身のバランスをとることができるようになります。

三輪車
観察したり、選んだりすることで、「ものを認識し、区別する力」が育ちます。

事故の防止

3歳になると、水の事故や交通事故が増えてきます。下のチェックリストで普段の生活をチェックしてみましょう。

● 水の事故 □水遊びする時は必ず大人が付き添う □水辺で遊ぶ時には子どもから目を離さない	
● 道路や遊び場などでの事故 □遊具の使い方を教える (高いところで遊ぶ時は転倒・転落の危険があるので注意を！) □子どもの行動を観察し、危険な場所・ものをチェックする	
● 交通事故 □道路では必ず手をつないで歩く □自転車を使用する時は、子どもをシートに乗せたまま、自転車から離れない □チャイルドシートを使用する	

●むし歯の予防

3歳ごろは乳歯(20本)がほぼ生えそろういますが、乳歯はむし歯になりやすいという特徴があります。そのため、むし歯のある子どもさんが増えてきます。この時期もお母さん・お父さんが手伝って、歯をきれいにしよう心がけましょう。

①都城市の3歳6か月児のむし歯がある子はどのくらいいるの？

宮崎県は全国でもむし歯の多い県です。家族みんなで歯をみがきましょう！

1歳6か月児むし歯有病者率(%)

	H28	H29	H30
全国	1.47	1.3	1.2
宮崎県	1.7	1.2	1.4
都城市	2.19	1.2	2.7



3歳児むし歯有病者率(%)

	H28	H29	H30
全国	15.8	14.4	13.2
宮崎県	21.8	20.0	18.9
都城市	22.8	24.8	22.9

②むし歯はどうやったら防げるの？

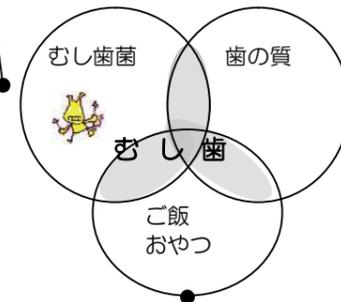
むし歯の原因は「むし歯菌」「歯の質」「ご飯・おやつ」の3つからできています。それぞれの原因に対して防ぐ方法を書いています。できそうなところからやってみましょう。

予防法：歯みがき
食後や寝る前に

歯をみがきます。

まだ一人では十分にみがくことはできないため、大人が仕上げみがきを行い、チェックをします。

仕上げみがきを嫌がる際は奥歯から磨いてみましょう。上前歯には唇とつながっている部分があり、そこに歯ブラシが当たることを嫌うお子さんも多いといわれます。



予防法：フッ素の応用

フッ素は歯質を強くしたり、むし歯菌を減らす働きがあり、むし歯予防に効果的。

歯医者さんでフッ素を塗る、市販のフッ素入り歯みがき剤を使う、フッ素洗口などの方法があります。

予防法：食事・おやつの工夫

- ①よくかんで食べる習慣を身につけさせる。
- ②甘い物はできるだけひかえる。
- ③おやつは時間を決めてあげる。

甘い物を食べ飲みした後や、いつでもおやつが食べられる環境にあると、時間が経つことでむし歯菌が増えるため、むし歯になりやすくなります。

ポイント

- ・歯みがきができない場合は食後に水やお茶など糖分を含まないものを飲ませることも効果があります。
- ・かむ回数が増える食材には、根菜類(れんこん・ごぼう・にんじんなど)や魚介類などがあります。

●生活リズムと習慣

3歳になると、一人でトイレに行く・服を着替える・歯磨きをする・手を洗う・ご飯を食べるなどの生活習慣を周りの大人の助けを借りながら身につけていきます。

この時、気をつけたいのは「家庭内の生活リズムが整っている」こと。

朝起きてから寝るまで、「〇〇の時間」が決まっていると子どもは行動しやすいのです。

♪お家の中で時間にあわせて無理なくできることを探してみましょう♪

(例)

- ・ご飯の後の食器を運ぶ
- ・自分の洋服類をタンスへしまう
- ・ご飯の盛り付けをさせてみる
- ・タオルをたたむ
- ・朝の身支度を自分でさせる
- ・新聞を持ってくる
- ・時間になったらおもちゃを片付ける

など



子どもは家族にできたことをほめられることが大好き。ほめることを心がけてみましょう。

●ご飯とおやつ ~子どもにとってはおやつは『4つめの食事』~

食事を用意する時のポイントは・・・

ポイント1 薄味を心がける。

- ・味覚を発達させるためにも、薄味を心がけましょう。
- ・薄味の習慣は将来の生活習慣病予防にもつながります。

ポイント2 栄養価が高く、味も良い旬のものを取り入れる。

- ・素材のうま味で、薄味でも十分に味わう事ができます。



おやつを用意する時のポイントは・・・

ポイント1 量と時間を決める。

- ・だらだら食べはむし歯になりやすいお口の環境を作ります。
- ・朝昼夕の食事に影響しない量にしましょう。
- ・空腹の時間がないと食欲が減り、「少食」の原因となります。

ポイント2 おやつも食事。

- ・子どものおやつは、炭水化物・タンパク質・ビタミンなどを栄養補給する大切な機会。
- ・甘い物や油っこいお菓子類に偏らないようにしましょう。



♪おうちでチャレンジ 『じゃがいも団子』 ♪

<材料>5人分

じゃがいも：3~4個(正味400g)
片栗粉：大さじ6(60g)

あん

しょうゆ：大さじ2(36g)
砂糖：大さじ4(36g)
水：大さじ3(45g)
片栗粉：小さじ1+1/3(4.5g)

<作り方>

- ①じゃがいもの皮をむき、一口大に切って水から茹でます。軟らかくなったら、ザルに上げ湯を切り、鍋に戻してマッシャーなどでつぶします。
- ②片栗粉を加え混ぜ、よくこねて直径3cmくらいに丸めます。
- ③焼き網やオーブントースターに並べ、焦げ目がつくまで、ゆっくりと焼きます。
- ④**あん**の材料を小鍋に入れ、混ぜながら煮立て、③の団子にかけます。

子どもと一緒に団子作りができます。

●母子手帳で予防接種をご確認ください



感染症から子どもを守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。

母子健康手帳をもう一度みて、受けていない予防接種があれば早めに受けましょう。

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談 ~子どもは多くの人の手によって支えられて育っていきます~



など、子育てにはいろいろな悩みがつきものです。気になること・心配なことがありましたら、気軽にお話してください。保健師・栄養士等のスタッフがお聞きします。

子育てに関する相談先

- | | |
|---------------------------------|-----------|
| 都城市保健センター
(中心市街地 Mallmall 内) | ☎ 36-5661 |
| 東部保健センター
(高城保健センター) | ☎ 58-6800 |
| 西部保健センター
(高崎福祉保健センター) | ☎ 62-4411 |

健診日以外も電話や窓口にてご相談をお受けしています。遠慮なくご連絡ください。