



孩子的身心健康

~3岁起的育儿~

●3岁是这样的时期

3岁，是可以更灵活地活动身体，心理感情也变得丰富的年龄。另外，孩子还会萌生自立心，通过和朋友们的交流和在集体生活中理解规则，懂得遵守秩序。

这是孩子拥有社会性的第一步。

比如，

<p>●学会顺畅地跑步，学会使用剪刀等工具</p> 	<p>●有「什么事都想要自己来做」的想法，开始不喜欢父母的帮忙</p> 	<p>●语言能力开始发展，聊天变得十分顺畅</p> 
<p>●多了许多想知道的事。问「为什么」的次数变多</p> 	<p>●享受和朋友们一起玩耍，开始学会玩有规则和有顺序的游戏</p> 	

开始表现出以上这些情况。

●推荐玩的游戏

 <p>画本</p> <p>会喜欢看长一些的故事，还有能和主人公的感情共情的画本。</p>	 <p>画画</p> <p>自由自在地创作可以培养孩子想要表现的心情。</p>	 <p>玩沙子</p>	 <p>骑三轮</p> <p>活泼地运动可以锻炼孩子全身地平衡能力。</p>	 <p>收集杂物</p> <p>通过观察和选择可以培养孩子「认识物品和区分物品」的能力。</p>
--	--	--	---	---

要谨防事故的发生

过了3岁，遇到溺水和交通事故的概率会增加。请通过下列清单来检查平时的生活。

<p>● 溺水事故</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>玩水时一定要有人陪伴 <input type="checkbox"/>在水边玩耍时大人的视线不能离开孩子 	
<p>● 在道路边和游乐设施等事故</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>要教会孩子设施的玩法（一定要注意在高处玩耍时发生的摔倒·掉落的危险！） <input type="checkbox"/>观察孩子的行动，避开危险的场所和物品 	
<p>● 交通事故</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>走在路上一定要牵着手 <input type="checkbox"/>骑自行车让孩子坐在座椅中时，确保不离开自行车 <input type="checkbox"/>开车出门要使用儿童座椅 	

●预防蛀牙

到了3岁左右乳牙（20颗）基本上长齐了。乳牙特别容易变成蛀牙，所以，这个时期长蛀牙的孩子会增多。

在这个时期要请爸爸妈妈帮忙，多多关心孩子的牙齿清洁问题。

① 在都城市的3岁6个月儿童得蛀牙的比例有多少呢？

宫崎县在全国也是蛀牙率比较高的县。所以家人们要一起勤刷牙噢！

1岁6个月儿童的蛀牙率（%）

	H28	H29	H30
全国	1.47	1.3	1.2
宫崎县	1.7	1.2	1.4
都城市	2.19	1.2	2.7



3岁儿童的蛀牙率（%）

	H28	H29	H30
全国	15.8	14.4	13.2
宫崎县	21.8	20.0	18.9
都城市	22.8	24.8	22.9

②蛀牙要怎么预防？

造成蛀牙的原因是「细菌」「宿主」「饮食」这三方面。

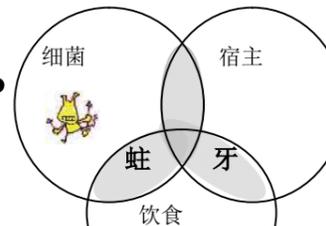
针对每一个原因都有应对的预防方法。从力所能及的方法开始做起来。

预防方法：刷牙

饭后和睡前都要刷牙。

孩子还不能独立完成刷牙时，需要大人边检查边帮助刷牙。

孩子不愿意大人帮助刷牙时，可以试着从大牙开始刷。门牙上端有和嘴唇连着的部分，有许多孩子不喜欢牙刷碰到那部分，所以可以轻轻地用手指抵着刷。



预防方法：使用氟素

氟素可以坚固牙齿、减少牙菌的滋生，对预防蛀牙有很好的效果。

可以在牙科医生那里涂氟素，也可以在店里买含氟牙膏和含氟漱口水来使用。

预防方法：对饮食的控制

① 养成充分咀嚼后再咽下食物的习惯。

② 尽量少吃甜食。

③ 饼干点心要规定好时间吃。

吃完甜食喝完甜饮料，还有在随时都能吃点心的环境下，时间一久就会滋生牙菌，很容易长蛀牙。

另外

- 不能完成刷牙的情况时，在饭后喝水或者茶等一些不含糖的饮料也有一定的效果。
- 可以增加咀嚼次数的食材有，根茎类蔬菜（莲藕·牛蒡·胡萝卜等）和鱼类贝类食物。

●生活规律和习惯

到了3岁，孩子开始在身边大人的帮助下学会一个人去厕所、换衣服、刷牙、洗手、吃饭等生活习惯。

这时候，需要注意的是「家庭中的生活是否规律」。

从早上起床到晚上入睡，养成「○○的时间」对孩子来说更容易执行。

♪在家中配合时间找出力所能及的事来做吧♪

(例)

- 饭后帮忙搬运碗筷
- 将自己的衣服放进衣柜
- 试着自己盛饭
- 叠毛巾
- 早上试着自己穿衣袜
- 帮忙拿报纸
- 到时间了就自己整理玩具
- 等等



孩子很喜欢在家中帮忙后被夸奖。记得要多多夸奖哦!

●吃饭与零食 ~对孩子来说零食是「第4餐饭」~

准备儿童餐饭的注意点是……

要点1 记得要清淡。

- 就算为了让孩子发展味觉，也要记得饮食清淡。
- 清淡的饮食习惯为将来预防生活的不良习惯也有关。

要点2 多选用营养价值高、味道也好的当季食材。

- 通过食材本身的美味，就算调味清淡也可以吃出好味道。



准备儿童零食的注意点是……

要点1 规定好量和时间段。

- 磨磨蹭蹭地吃零食会造成十分容易长蛀牙地口腔环境。
- 将分量控制在不影响早中晚饭的量。
- 一直没有空腹的时间会降低食欲，成为「吃得少」的原因。

要点2 零食也是正餐。

- 儿童的零食时间，是补充碳水化合物、蛋白质和维生素的绝佳机会。
- 不要给孩子吃太多甜食和油腻的甜点类。



♪在家里试着做『土豆团子』♪

<材料>5人份

- 土豆 : 3~4个 (重量400g)
- 淀粉 : 6大勺 (60g)
- 酱油 : 2大勺 (36g)
- 白砂糖 : 4大勺 (36g)
- 水 : 3大勺 (45g)
- 淀粉 : 1小勺+1/3 (4.5g)

<做法>

- ① 土豆去皮，切块后水煮。煮软后捞起，去除多余水分，用捣碎器捣碎。
- ② 加入淀粉搅拌均匀，揉搓成直径3cm大小的丸子。
- ③ 排列在烤网或烤盘上，慢慢烤至变色。
- ④ 将[馅]的材料放入小锅中，边搅拌边煮，最后淋在③的团子上。

可以让孩子一起参与制作团子。

●请查阅母子健康手册了解疫苗接种的情况



为了保护孩子不被疾病感染，打疫苗是非常高效的方法之一。

请再看一遍母子健康手册，如果有没打的疫苗要及时去接种。

妈妈·爸爸的烦恼和有关育儿的咨询 ~让孩子在大家的帮助下茁壮成长~



育儿会产生以上种种的烦恼。如果您有担心或者在意的事情，请尽情地说出来。保健师和营养师等专业人士会帮您解答。

育儿相关的咨询处

- 都城市保健中心 ☎ 36-5661
(在中心市街的MallMall内)
- 东部保健中心 ☎ 58-6800
(高城保健中心)
- 西部保健中心 ☎ 62-4411
(高崎福祉保健中心)

在问诊日以外的日子也可以通过电话和来窗口咨询。欢迎致电。