

食具の持ち方

お子さんは初めから正しいスプーンの持ち方ができるわけではありません。正しく持てるように誘導してあげましょう。

◆上手持ち（1歳～1歳6か月頃）

スプーンを上から握り、肘を曲げたり腕全体を動かしながら自分の口元に持っていきます。



◆下手持ち（1歳6か月～2歳頃）

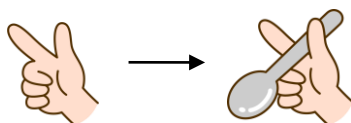
下から握るように手のひらを開いてスプーンを乗せます。スプーンですくうことに慣れていきます。



◆鉛筆持ち（2歳～3歳頃）

鉛筆もちとは、親指・人差し指・中指でスプーンをつまむ持ち方です。鉛筆をもつように持たせます。

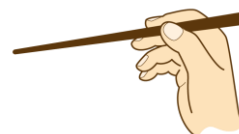
※手で「バキューン」の形を作り、人差し指にスプーンを置きます。親指と人差し指でスプーンを挟みます。



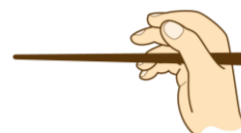
◆箸の練習（3歳～5歳頃）

3～4歳ころになると箸を持ちたがるようになります。スプーンやフォークを鉛筆持ちでスムーズに使えるようになったら、箸の練習を始めてみましょう。箸を上手に持つことが、この先鉛筆を上手に持つことや手先の器用さにつながっていきます。

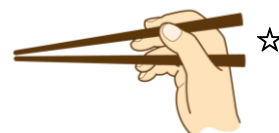
① 1本の箸の上から1/3のところを親指と人差し指ではさみ、下から中指を添えます。（上の箸）



② もう1本の箸を親指の付け根と薬指のつめの生え際辺りで支えます。（下の箸）



③ 箸先を閉じて揃え、箸頭（☆の部分）が開いているか確認しましょう。（上の箸だけ動かし、下の箸は固定して動かさない）



- ・握り箸などでなく、最初から正しい持ち方に近い形で持たせましょう。
- ・最初はスプーン、フォークも併用で箸と同じ形で持たせましょう。
- ・「持ち方」と「動かし方」を分けて練習し、長時間の練習はしないようにしましょう。

1歳6か月～2歳

◆体の発達

足腰の筋力がついて下半身が安定するため、歩き方もスムーズになります。ボールを蹴れるようにもなります。手先が器用になり絵本のページを1枚ずつめくれるようになります。



◆コミュニケーション

言葉は真似をすることで覚えるので、親がはっきりとした大きな声でゆっくり話すようにしましょう。「くるま来た」など2つの言葉を結び付けて話すようになります。(二語文)食べ物以外は口に入れなくなります。何でも自分でやりたがるようになるので、すぐに手を出さずに待つ姿勢も必要です。

子どもに声がけする時のポイント

- ① 子どもの注意をしっかりと引く（子どもの目の前に行って呼ぶ、子どもの肩を叩いて呼ぶ）
- ② 言葉でうまく通じないときは実物、写真、絵を見せるなど手掛かりを使って伝える（靴を履いてほしいときは、靴を見せながら伝える）
- ③ 子どもがどう行動すればいいのか「～しちゃダメ！」でなく「～しよう！」で声がけする（「おもちゃを散らかしちゃダメ！」→「おもちゃ片付けよう！」）
- ④ あいまいな表現でなく具体的に伝える（「きちんと片づけて」→「おもちゃを箱の中に入れて」）
- ⑤ 短く一つずつ伝える（「早く体を拭いて、服を着て！風邪ひいたらどうするの。いつも言うてるでしょ。同じこと何回も言わせないで！」→「体を拭こう」拭いたら、「服着よう」）

◆自我が芽生え、自己主張が強くなります

この時期は、急にイヤイヤが多くなることがあります。でもこれは、「なんでも自分でやりたい！！」という気持ちの表れであり、成長の証です。

遊びを切り上げると嫌がって大泣きしたり、おやつをいくらでも欲しがったり自己主張が激しくなります。「すべり台はあと1回したら終わりだよ」、おやつは最初に「これだけだよ」と与える量をみせたりして最初に約束をしておきましょう。

◆一緒に遊ぼう！

想像力と記憶力が発達して、積み木を電車や車に見立てて走らせるなどの「見立て遊び」ができるようになります。おとなをお客さんにして、お店やさんのやりとりをまねする「ごっこ遊び」が盛んになります。大人も役になりきって子どもとのおごっこ遊びを楽しみましょう。



◆事故防止

1人で歩行できるようになり、行動範囲もますます広がるので事故が多くなる時期です。

駐車場など車の通る場所での事故に気をつけましょう。車の通る場所では子どもと手をつなぎ、子どもが嫌がっても手を離さないようにしましょう。

階段や窓、ベランダからの転落に気をつけましょう。また、踏み台になるものをベランダや窓のそばに置かないようにしましょう。

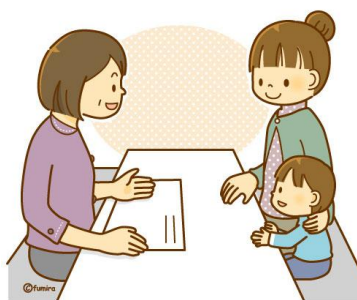
やけど（熱湯、アイロン、ストーブ）、溺水（浴槽への転落）、誤飲（タバコや小物、薬）にも注意が必要です。



なんだかうちの子みんなと違う・・・？

体・言葉・コミュニケーション能力の発達には個人差があります。例えば、早く言葉で話す子、言葉を話すのが遅い子。それが個性・個人差なのか障がいなのか不安になることがあります。乳幼児期の発達において、それが障がいなのか個性の範囲なのかは経過をみていく必要があります。障がいかどうかでなく、親が子どもの対応に困っていたらぜひ相談してください。

親が困っている時、子どもも困っています。しかることが多くなると、お互いに自信をなくし、「ママにわかってもらえない・・・」「子どものことがわからない・・・」となってしまうことも。そんな時は家族みんながどうしたら楽しく過ごせるか、自信を持てるようになるか一緒に考えましょう！



トイレトレーニングについて

排尿の機能は年齢と共に発達していきます。

1歳より前

膀胱におしっこが溜まると、膀胱が反射的に収縮しておしっこが出る。
おしっこをしている感覚はなく、頻回におしっこをしている。

1歳6か月頃

膀胱の容量が増え、おしっこの回数が減ってくる。
おしっこの感覚が少し分かるようになる。

2歳代

膀胱におしっこを溜められる量が多くなる。
昼間のおしっこの感覚が2～3時間と長くなる。

3歳代

おしっこをしたいと感じる様になり、トイレまで我慢できるようになる。

4歳代

昼間のおしっこはトイレで出来るが、夜のおしっこはまだ続き、睡眠リズムの発達とともに減っていく。

トイレトレーニングの進め方

1. おしっこの間隔を観察してみましよう。1時間以内におしっこをしているようであれば、トイレトレーニングの開始はもう少し待ってみましよう。
2. おしっこの間隔が2時間くらい空いた時があれば、遊びの節目に補助便座や踏み台を用意してトイレに誘ってみましよう。トイレですぐにおしっこができることは少ないかもしれませんが、何回も試してみましよう

- ①おしっこが出た時の気持ち良い感覚
- ②おしっこを自分の目を見た経験
- ③お母さん・お父さんから
「おしっこ出たね」と褒められた体験



この3つの体験は、トイレトレーニングにはとても大切です。

3. 2時間以上の間隔でトイレやおまるに誘ってみて、半分以上上手におしっこができれば、昼間のおむつをパンツにしてみても良いでしょう。失敗しても叱らないことが大切です。
4. お子さんが自分から「おしっこしたい」と言えるようになってきますが、なかなか自分から言えない時は、トイレへ誘うのを待ってみるか、「おしっこ出る時教えてね」などの声掛けを試してみましよう。

トイレトレーニングのポイント

- ・親がトイレに行くときに一緒に連れて行き、見せます。
- ・食事や外出の前後、寝起きなどにトイレに誘って座らせてみます。
- ・トイレに誘うときは「行く？」と聞くのではなく「行こう！」とリードします。
- ・トイレでできた時はたくさんほめます。
- ・トイレを嫌がる時は無理しないようにしましょう。



*夜尿は昼間のおしっことはメカニズムが違います。膀胱が大きくなり、夜に作られるおしっこの量を少なくするホルモンが十分に分泌されるようになれば、自然と夜尿はなくなります。夜起こしてまでトイレに誘うことはやめましょう。

2歳のころ

◆体の発達

走ったりジャンプしたりボールを投げられるようになります。乳歯 20 本近く生え揃います。スプーンやフォークを使って上手に食べられるようになります。




◆コミュニケーション

◎自我や自立心が強くなり、何でも自分でしますが、言葉で自分の気持ちをうまく伝えられず「いや！」を繰り返します。感情的に向き合うのではなく、「どっちにする？」と子どもに選ばせたり、「お茶飲もうか」と目先を変えて対応するのも効果的です。

◎気に入らないことにはかんしゃくを起こすようになってきます。これは、考えることや感情・行動を制御すること、記憶することを担う前頭葉が発達の途中であることから起こります。まずは子どもの気持ちを察して、「〇〇したかったね」と気持ちを受け止めてあげましょう。気持ちを受け止めた後、社会生活を送る上で困る要求については、その時に正しい行動を伝えてあげましょう。こうした経験が子どもの脳を育てていきます。

例えば、固いおもちゃを投げる

- 投げちゃダメ！と手を握って止める
- 「投げてみたかったんだね」と子どもの気持ちを受け止める
- 「積み木は投げるんじゃなくて積んで遊ぼう」と正しい行動を伝える
- 子どもが積み木を積んで遊べたら「投げるのやめられたね」「積み木楽しいね！」と子どもをほめてあげる

◎ほかの子どもと同じ場所で同じ遊びをするようになります。お友達とおもちゃを取り合ったり、たたいてしまったりすることもあります。そんな時もかんしゃくへの対応同様子どもの気持ちを受け止めた上で遊ぶにはルールが必要で、ルールを守らないと楽しく遊べないことを伝えていきましょう。子育て支援センターや園開放日（ 詳細は 105 ページ参照）を利用して集団で遊ぶ機会を作り少しずつ慣れさせていきましょう。

◆一緒に遊ぼう！

滑り台やブランコなどの公園の遊具で楽しめるようになってきます。


ボール遊び（投げたり蹴ったり）や、手先の遊び（新聞びりびり・みかんの皮むき・シール貼り・ブロック遊び・お絵かき）などがお勧めです。最初に親が手本を見せ、親子で一緒に楽しみましょう。

◆事故防止

危険な場所や行動についてはその都度伝えましょう。また、包丁、はさみ、ライターなど危険なものは子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。

◆食事のリズムを整えよう！

発達した運動機能をフル稼働して遊べるように食事は1日3食しっかり食べましょう。朝食を抜くとぼんやりしたり、1日元気に過ごせません。乳歯が生えそろってきますが、あごの力や噛み方は未熟です。柔らかめで食べやすい切り方、薄味を心がけましょう。好き嫌いが出てくることもあります。嫌いなものは細かく刻んで他の食材と混ぜる等工夫しましょう。

おやつは不足した栄養を補う「補食」です。おやつは午前と午後と1回ずつにし、甘いお菓子でなくおにぎりや乳製品、ふかし芋などがお勧めです。( 詳細は96ページ参照) 牛乳は料理に使う乳製品も含めて1日250mlを目安にしましょう。

◆むし歯を予防する食べ方

食べ物に含まれる糖分をえさにむし歯菌は酸を出し、歯を溶かします(脱灰)。唾液によって溶けた歯は戻ります(再石灰化)。しかし、食事をだらだら食べたり間食が多かったり、飴や糖分の入った飲み物を常に口にしてると唾液による再石灰化が追いつかずむし歯になってしまいます。また、夜間は唾液の量が減り、むし歯菌が活発になるのでむし歯ができやすい状態です。寝る前はしっかり歯磨きしましょう。



3歳のころ

◆体の発達

走ることや片足立ちができるようになります。鉛筆で丸を書くことができ、ボタン掛けもできるようになります。食事・着替え・トイレなどの日常生活が自分でできるようになります。

◎お着替えにチャレンジ

自分でできるようにお着替えの方法を教えます。Tシャツや前開きの服、ボタンのついた服などいろいろな服を試します。ボタンを教えるときは、向かい合って教えるより後ろから手を添えながら教えるといいでしょう。



◎トイレにチャレンジ

ズボンやパンツを全部脱がずにやってみましょう。和式トイレの練習もできるとよいですね。男の子は立っておしっこする練習も大切です。

◎手や顔を洗おう！

トイレの後や食事の前には自分で手を洗って拭きます。顔はぬれタオルで拭くのではなく、手で水を汲んで洗います。

◆コミュニケーション

短い文章を話せるので、会話ができるようになります。先の見通しが持てるようになり、人の気持ちや都合を理解して我慢することができるようになります。友達との遊びを楽しむようになります。

◎言葉を使おう！

- ・日常のあいさつが言えるように家庭内であいさつを交わしましょう。
- ・「どうしたらいいかな？」「〇〇ちゃんはどうしたい？」子どもに考えさせる言葉がけを工夫します。
- ・親がいつも先回りするのではなく、お子さんが言葉で自分の気持ちを伝えられるようにしましょう。

◆遊ぼう！

お絵かきをしたり、ハサミやのりなどを使った工作を楽しみます。絵本もストーリーが理解できつつあります。玉ねぎの皮むきやタオルをたたむ等お手伝いを遊びとして取り入れましょう。

◆事故防止

公園などで親から離れて遊ぶようになりますが、子どもだけでは危険かどうかの判断ができません。そのため親は子どもから目を離さないようにしましょう。そして遊具の正しい利用法を教える、公園内から出ないようにする、水遊びの際は大人がそばにいるようにします。危険を伝えるときには、なぜ危ないかを教えましょう。

◆身の回りのことが自立するための関わり

お母さんやお父さんから離れて遊ぶようになってきたり、見たり聞いたりした出来事を言葉で表現したり、大人とも言葉でのやりとりができるようになってきます。お子さんは少しずつ自分でできることが増え、お母さん・お父さんから自立していきます。

上手くいった体験や失敗した体験をとおして、お子さんは自分でできることを増やしてきました。自分で体験することでお子さんは自分の判断が良かったのか確認しています。「自分でやってみて考える」この体験を繰り返すことでお子さんは人間らしく生きる脳（前頭葉）を育てています。体験を栄養に脳はますます発達します。

◆入園前にしておきたいこと

入園したら、子ども一人ひとりに先生はいません。家ではやってもらえることも、園では自分でしなくてはならないことが多く、順番を待ったり我慢したりする場面も増えます。そうして、集団の中で社会を知ります。

基本的なしつけは園でするものでなく、おうちで親がしつけるのが基本です。急に大きなことを望まず、ステップはなるべく小さく丁寧に教え、成功体験をたくさん積みませます。入園までに、基本的な生活習慣を身につけておきましょう。

自分でやってみて上手くいった・失敗した体験を通してお子さんは自分の判断が良かったのか確認しています。こうした体験を通して、お子さんの脳は育っていきます。

◎生活リズムの見直しや、身辺自立をはかろう！

登園準備も加味して朝の時間を過ごしたり、通園路を散歩してみましょ。園での1日の生活を見ながらおうちでも同じように過ごし、着替えや食事、手洗いなど自分でできることを増やしましょう。

◎いろんなことにチャレンジしよう！

親のいるところでいろんなことにチャレンジさせてチャレンジ精神をはぐくみましょ。園での生活は新しいチャレンジの連続です。

◎親子の絆を深めよう！

保育園は、子どもがはじめて親から離れて社会生活を送る場です。「自分は親に愛されていていつでも受け止めてもらえる」という親子の絆があれば、子どもも安心して園に通うことができます。

4～6歳のころ

◆体の発達

体力や筋力だけでなく、バランスを取る能力も発達するので、今までより複雑な動きが可能になります。片足けんけんやでんぐり返し、ジャングルジムを上まで登るといったこともできるようになります。

5～6歳になると永久歯が生えはじめ、12歳頃までに乳歯が抜けて永久歯に生えかわります。生えはじめの永久歯はエナメル質が未成熟であること、歯並びが複雑になることなどから、むし歯になりやすく、注意が必要です。特に乳歯の奥歯の後ろに生える歯（第1大臼歯）は歯並びの基礎となる大切な歯です。念入りに磨きましょう。

◆コミュニケーション

友達と役割を決めて、協力して遊ぶことができるようになります。経験したことを話したり、片方の指を数えたりすることができます。また、5歳頃になると絵本が自分で読めるようになります。この時期に大切なのは、文字を書けることより「読めること」、数字を唱えられることより「いくつあるかに気付くこと」です。

発音もはっきりしてくる頃ですが、「さ行」がうまく発音できず「た行」になったり、言葉がつかえることがあります。このような時は言い直さず、ゆっくり聞いてあげて、大人は正しい発音で話してあげましょう。

◆遊ぼう！

かくれんぼや鬼ごっこなど、ルールのある遊びができるようになります。遊びを通して社会性や創造性が育まれます。外でたくさん遊びましょう。



◆入学にむけて今から伸ばしていきたいちから ～遊びを通して育もう～

この年代は、思いっきり体を動かして外遊びを楽しんだり、子ども同士のかかわりの中でコミュニケーションを取りながら相手の気持ちを想像したりすることで、いろいろな経験を重ね、義務教育に入る前の準備をしていく時期になります。本格的な勉強は小学校に進んでから始まりますが、自信を持って勉強し、お友達ちとの生活を楽しむためにも、いろいろな「ちから」を伸ばしていきましょう！

こんな遊びがオススメです！

| | |
|----------------------|---|
| 物の形を見て認識する「ちから」 | 折り紙、ブロック |
| 色々な線を自在にかける「ちから」 | ペンや鉛筆を使って見たものをかく イメージしてかく |
| 大事な情報を聞く・見る「ちから」 | 伝言ゲーム、絵本 |
| 姿勢を保つ「ちから」 | けんけんば、お手玉、手押し相撲 |
| 色々なことを知り、使える「ちから」 | 連想ゲーム(○と言ったら→△!→△と言ったら→□) |
| 自分の気持ちを言葉で伝えられる「ちから」 | 反対言葉(長い→短い、つみき→きみつ) しりとり、絵を描きながらのしりとり等 |