

3歳6か月からの 発達と育児のポイント



福井市こども家庭センターふくっこ

TEL:0776-20-5337



3歳6か月から5歳までのお子さんの発達の目安

3歳6か月～4歳頃

からだ	粗大運動（身体の大きな動き） ・三輪車のペダルをこぐ。 ・両足をそろえて前後に跳ぶ。 ・足を交互にだして階段を上がる。 微細運動（手や指を使った小さな動き） ・まねて十字をかくようになる。 ・顔らしいものを書いて目、口などをつける。 ・手先が器用になり箸やはさみ等の道具を上手に使うようになる。  
生活習慣	・はしを使って食べる。 ・食事の間は食べ終わるまで座っている。 ・食事の準備や片づけを自分でしようとする。 ・自分でパンツを脱いでトイレで排泄をする。 ・自分で衣服の着脱をする。 
ことば・ 理解	・赤・青・黄・緑の色がわかる。 ・10まで数えられる。 ・「3つ取ってね」と声かけすると、3つ取り分ける。 ・「目は何するもの？」等の身体や道具の使い方を答える。  
ころ	・気の合う友達ができる。 ・困ったことや助けてほしいことがあると大人に伝えようとする。 ・順番を守ることや、ルールのある遊びが少しずつできる。 ・友達と遊具などを共有して遊んだり、貸したり譲ったりしようとする。 ・してはいけないことが分かって、やめることができる。

*発達には個人差があります。おおらかに見守ってあげましょう。



4歳～5歳頃

からだ	粗大運動（身体の大きな動き） ・でんぐり返しをする。 ・片足でケンケンして跳ぶ。 ・スキップを正しくする。 微細運動（手や指を使った小さな動き） ・はさみを使い、紙を直線に沿って切る。 ・はずむボールをつかむ。 ・紙飛行機を自分で折る。 
生活習慣	・食事をこぼしたら自分で始末しようとする。 ・前ボタンを1人ではめる。 ・自分で歯みがきをして口をすすぐ、顔を洗って拭くことができる。 ・信号の色の意味を理解する。 ・自分で大便の後始末をする。 
ことば・ 理解	・「強い・弱い」「前後・上下・遠近」「右・左」「真ん中」がわかる。 ・「5つ取ってね」と声かけすると、5つ取り分ける。 ・自分の名前を読める、家族や友人の姓名が言える。 ・くやしいなどの言葉が分かる。 ・今日と昨日の区別ができる。 
ころ	・ジャンケンで勝負を決める、自分が負けると悔しがる。 ・ルールを作って友達と楽しく遊ぶ。 ・徐々に相手の気持ちを意識し、妥協することができる。 ・2～3人で共通の話題で話をする。 

お子さんのことで気になることがあればご相談ください

家庭から、園などの集団生活に入ると、様々な変化でお子さんが戸惑う場面がみられる場合があります。そのため、日頃から園での様子やお友達との関わりを、担任の先生に聞いておくといでしょう。

「家でのかんしゃくが強くなった」、「集中して遊べない」、「身の回りのことが自分でできない」など、心配なことがありましたら、気軽にこども家庭センターまでご相談ください。

1 遊びに関すること

- ・一人遊びが多くて、友だちと遊ぼうとしない
- ・自分の興味がある遊びだとやめられない
- ・おもちゃの取り合いなど、友だちとのトラブルが多い

2 いつもと違うことに強い抵抗感がある

- ・初めて行く場所が苦手
- ・園の行事の参加をととても嫌がる

3 ことばが心配

- ・こちらが質問したことで違った返事が返ってくる
- ・オウム返しが気になる
- ・発音が聞き取りにくい

4 食事に関すること

- ・偏食が気になる
- ・スプーンや箸を使うのが苦手

5 その他

- ・じっとするのが苦手で落ち着かない
- ・お風呂をいやがる



メディアとのつきあい方



幼児期は、ことば、身体、社会性がぐんと伸びる大切な時期です。
その発達の土台は、対話、遊び、ふれあい等にあります。

スマホなどのデジタル機器は便利でメリットもありますが、使い方によっては、人の話が聞けない、集中ができない、生活リズムが整わない等、悪影響を及ぼします。家族で話し合い、ルールを決めて使いましょう。

1 「ながら見」を避ける

- ・食事中や寝る前の映像視聴は習慣化しやすく、睡眠リズムや集中力に影響が出ることがあります。
- ・テレビを見ながらではなく、家族で楽しく食事をしましょう。



2 見る時は家族一緒に

- ・「ワンワンだね」「〇〇好き？」など声をかけながら一緒に見ると、ことばの発達に繋がります。
- ・大人のメディア視聴時間が長くなると、こどもは「自分をみてもらえない」と感じやすいです。こどもだけでなく、大人のメディア視聴時間も見直しましょう。

3 時間を決める



- ・「1回5～10分」、「1日1～2回」など、時間を決め、約束を守れたら褒めてあげましょう。ルールを守れた時は、シールを貼るなど工夫するとお子様のやる気UPに繋がります。

切り替えがうまくいかない場合は...

- ・事前に終わりの時間を予告する
例)「針がりんごのマークになったらおしまいね」
- ・タイマーを使う
- ・時間になったら消える設定をする
(自動電源オンオフ機能など)

4 刺激の強すぎる動画は避ける

- ・テンポが速い、色が派手な映像は、興奮しやすいため切り替えが難しくなるお子さんもいます。見てもよい動画を厳選しましょう。

携帯等のブルーライトは良質な睡眠を妨げます。
寝る1時間前には画面は見ずに、寝る準備をしましょう。



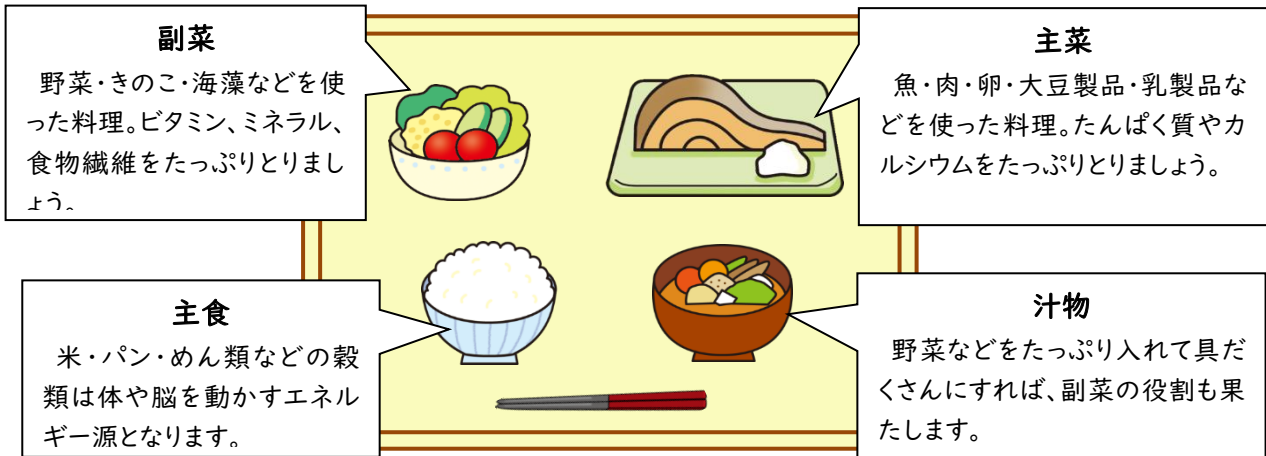
外遊び、散歩、絵本、歌、手遊びなど
ママやパパとのやりとり・経験によって
こどもの身体や心が育ちます！

参考「公益社団法人 日本小児科医会」

食生活について

1 食事バランス

主食・主菜・副菜(汁物)を意識して栄養バランスを整えるように心がけましょう。そして調理方法を工夫したり、いろいろな味や新しい食品を加えたりして、より豊かな食体験を通して多くのものを食べることができるようにしていきましょう。



2 間食(おやつ)

■おやつを与えるときの注意点

- ①時間や量を決めて与える。
- ②1日3回の食事と合わせて考える。
- ③なるべく自然の味や色を生かしたものを与える
- ④市販のお菓子は袋ごとではなく、必ず食べる分だけ食器に取り分ける。
- ⑤おやつをご機嫌取りの交換条件にしない。
- ⑥空腹のときに、お菓子コーナーの前を通らせない。



間食 ≠ お菓子



■だらだら食いをやめましょう

- ①むし歯になりやすい: 絶えず口の中に食べ物があると、甘いものに限らずむし歯のもとになる。
- ②お腹がすかない: 食事とおやつの時間の間隔が短くなるため、次の食事を空腹で迎えることができない。
- ③偏食になりやすい: お腹がすいていないと食事で嫌いなもの・苦手なものは食べないので偏食になりやすい。
- ④肥満になりやすい: カロリーオーバーになりやすい。大量に食べることも控える。
- ⑤生活習慣病になりやすい: お菓子・飲料からの糖質、脂質の摂りすぎは早いうちから糖尿病、脂質異常症などの、生活習慣病予備軍になりやすい。

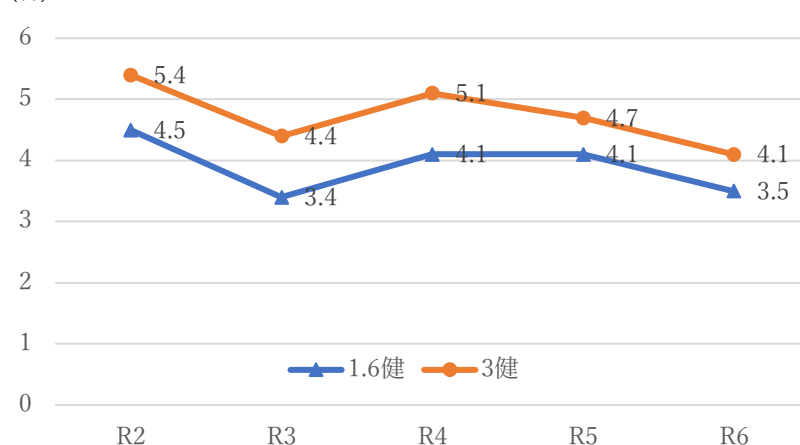
3 肥満について

幼児期・学童期の肥満は高い確率で大人の肥満に移行していき、生活習慣病をはじめとする様々な病気の危険性が高くなります。乳幼児期から食事や生活面に気をつけて、小児肥満を防ぎましょう。



福井市でも、年齢が上がるに従い、肥満傾向児の割合が増加しています。正しいおやつとのえ方や食生活を実践しましょう。

(%) 1歳6ヵ月児・3歳児健診における肥満児の割合(福井市)



※肥満傾向児とは、肥満度+15%以上児のことをいいます。

肥満度は $100 \times (\text{実質体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}$ で求められます。

■肥満を予防するために

- ・よく噛んで、ゆっくり食べるように声をかける。
- ・食事に歯ごたえのある食材を取り入れる。
- ・食事の時間を決め、だらだら食いをさせない。
- ・おやつとのえ方(内容・時間・量)に注意する。
- ・からだを使った遊びで活動量を増やす。

母子手帳で身長・
体重・肥満度を確認
しましょう。

■規則正しい生活リズムを心がけ食習慣を見直しましょう

「早寝早起き」は健やかに育つための基本の生活リズムです。まず、朝早く起きることから始め、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。

そして、朝ごはんを食べて1日を元気よくスタートさせましょう。特に胃袋の小さな子どもにとって、朝食は午前中の活力源として重要です。夜更かしや夜食をせず、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

歯について

1 乳歯をむし歯

■甘いものを与えすぎないようにしましょう！



口の中に糖分が常にあると、むし歯が発生しやすい状態になってしまいます。食事やおやつもダラダラとあたえず、きちんと時間を決めてあたえるようにしましょう。野菜ジュース、果汁100%ジュースなどは一見健康的に見えますが、むし歯の原因となり得るため、注意が必要です。

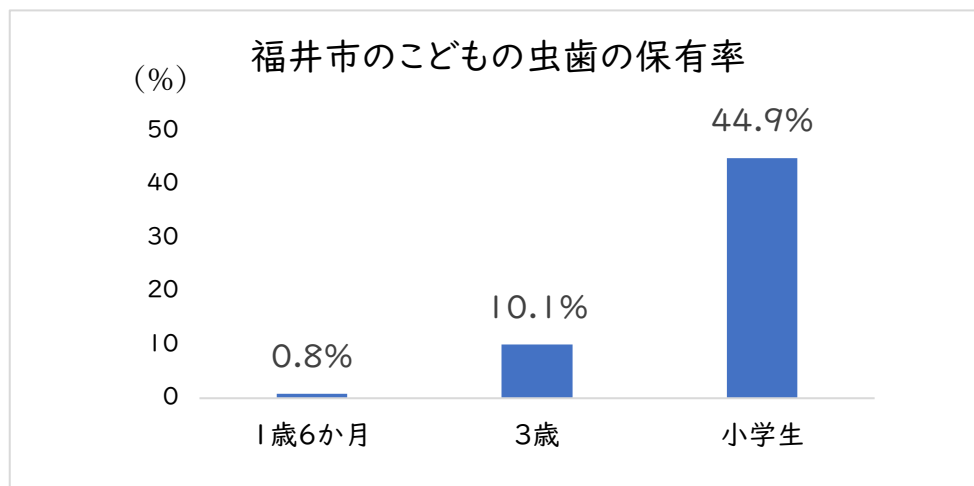
また、食べたものが口の中に残らないように、食後はお茶や水をのませましょう。

スポーツドリンクやイオン飲料には、砂糖やブドウ糖、塩分が多く含まれています。酸性度（約PH3.3）も高いため、むし歯になりやすいです。発熱や脱水症状などの病気の時以外はできるだけ飲ませないようにして、飲んだ後は歯を磨きましょう。

※味覚を育てる大切な時期なので、甘味、塩味に慣れさせないようにしましょう

■特にむし歯になりやすい時期は？

3歳を過ぎるころからむし歯が多くなる傾向にあります。乳歯のむし歯は痛みを感じにくく、急速に進行しやすいため注意が必要です。



(令和5年度 1歳6か月児健診・3歳児健診・福井県学校保健統計調査より)



むし歯になってしまったらそのままにせず、きちんと治療を受けましょう。もちろんむし歯にしないように予防していくことが一番大切です。定期的に検診を受け、毎日の歯みがきと仕上げ磨きで口の中を清潔に保つようにしましょう。

■ 仕上げ磨き

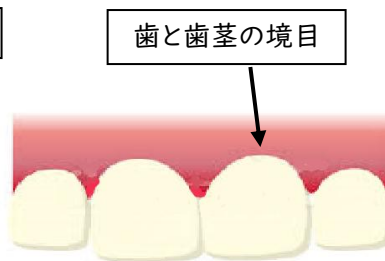
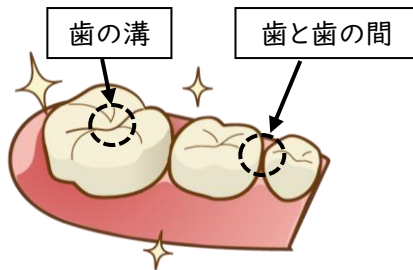
お子さんが歯ブラシを使えるようになってきたら自分で歯を磨かせるようにしましょう。しかし、まだ一人では上手に磨けない年齢なので、お子さん任せにはせずに、最後にはしっかりと親御さんが仕上げ磨きをしてあげてください。

姿勢：子どもを寝かせて頭を大人の膝にのせる

持ち方：軽く鉛筆を持つように

仕上げ磨きのポイント

- ① 上唇の裏のスジ(上唇小帯)は指をそえてガードして唇を無理やり広げないように!
- ② 歯ブラシは、小さく小刻みに動かし力を入れすぎないようにしましょう
- ③ 仕上げ磨きの際に、デンタルフロスを使用するとよいでしょう
- ④ 以下の3つの位置は汚れが溜まりやすいので、磨くときは注意が必要です



2 よく「かむ」ことのメリット

- ・食物の消化を助ける
- ・脳の働きを活発にする
- ・あごの発達を促す → きれいな歯並び・正しい発音
- ・唾液の分泌を促す → 口の中をきれいにし、むし歯予防・歯質を強化
- ・肥満防止やストレス解消

※かむ事は本能ではなく、学習して身につけるものです。

よくかんでかむ機能を発達させましょう。

3 定期検診のすすめ

お子さんの歯を健康で美しい歯に育てるためには、早い時期からしっかりとケアを行うことが大切です。

むし歯の治療ために突然歯科医院へ連れていくと、お子さんがびっくりして、怖がってしまう可能性があります。普段から歯科検診などで歯科医院に慣れおくため、歯のかかりつけ医をもつようにしましょう。

歯科医院でフッ素塗布

フッ素にはむし歯の原因菌の働きを弱め、歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進し、歯の表面を強化して、むし歯になりにくくする働きがあります。

親子ふれあい遊び

■ふれあい遊びのメリット

- ・ふれあうことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、言葉の発達につながる（社会性づくり）
- ・こどもが親をひとり占め（心の居場所づくり）
- ・身体だけを使って体力づくり（体力向上）
- ・こどもの成長の確認に



たかい たかい

子どもの大好きな遊びのひとつ。
喜ぶことで楽しく感じ、またやりたい気持ちを起こさせます。



両足くぐり

親は両足を揃えてV字になり、子どもは、その両足の下をくぐります。

跳び越しくぐり

子どもは、座っている親の足の上を飛び越えた後、今度は浮かせた体の下をくぐります。



スーパーマン

親は、子どもの胸と足に、手をあてて、子どもを持ち上げます。移動しながら前後するとさらに喜びます。



飛行機

子どもは親の足をおなかに充てて前に倒れます。親は子供の手を持ち、タイミングを合わせて、子どもを持ち上げます。



手押し車

子どもにとって、腹筋や背筋、腕筋を使うダイナミックな運動です。



丸太たおし

「力試しをしよう」と子どもに誘いかけます。親は仰向けに寝て、足を垂直に立て、両手は床面につけて、足が倒れないように支えます。子どもはその大木(親の両足)を倒すようにします。



マルトリ マルトリートメントって？

ぎゃくたい おとな こ たい
虐待だけでなく、大人から子どもに対する
さ
避けたいかわりすべてを「マルトリートメント（マルトリ）」といいます。

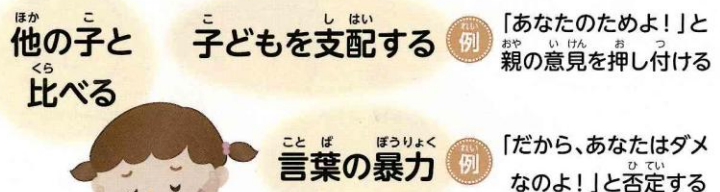
身体的マルトリ(体罰)



ぜんとう ぜん や ちち
前頭前野が縮む

ちようかく や へん けい
聴覚野が変形する

心理的マルトリ



こ ふうふ げん か
子どもに夫婦喧嘩を見聞きさせる

視覚野が縮む



マルトリにより
子どもの脳は簡単に傷つき、将来の心身の健康や行動に影響することがあります。適切なかわりは傷ついた脳を回復させる可能性があります。

のうりよう ちち
脳梁が縮む

ネグレクト*

*子どもに必要なケアをしないことで、子どもの健康や安全を損う行為

おとな つごう こ
大人の都合で子どもを一人で留守番させる

スマホなどで長時間子どもに動画視聴・ゲームを許す

子どもに食事や教育を与えない



性的マルトリ



発達や育児に関する相談先

健診の後、お子様の言葉の遅れ、落ち着き、かんしゃくなどの発達や育児等についてご心配なことが出てきましたら、いつでもご相談ください。(全て無料です)

■福井市こども家庭センターふくっこ

場所：健康管理センター内（福井市城東4丁目14-30）

相談名	相談内容	相談方法	相談日時	電話番号
発達相談会	発達に関して、発達専門の相談員による個別の相談会	来所相談 (要予約)	月2回 平日午前中  日程は HP をご確認ください。	予約電話 TEL20-5337
その他の相談	・育児相談 ・栄養相談 ・発達に関する相談	電話相談	平日 8:30～17:15 (土日祝日、年末年始は除く)	相談専用 TEL20-2905
		来所相談 (予約優先)		
心理士等による こども相談	子育てやこども (18歳未満)の 心理面に関する こと	電話相談		
		来所相談 (要予約)		

■こども家庭センター分室

場所：AOSSA5 階（福井市手寄 1-4-1）

相談名	相談内容	相談方法	相談日時	電話番号
こども 相談	18 歳未満のお子さんに関する気がかりなことについての相談	電話相談	火曜日を除く毎日 9:00~18:00	相談専用 TEL20-1541