

5歳児の 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

5歳頃までのお子さんの発達の目安

4歳～5歳頃

からだ	身体の大きな動き ・ でんぐり返しをする。 ・ 片足でジャンプ・ケンケンする。 スキップができる。 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。 ・ 両手でボールをキャッチする。 ・ 折り紙遊びができる。
生活習慣	・ 食事をこぼしたら自分で拭くことができる。 ・ ボタンのかけはずしができる。 ・ 決められた時間、座って食事ができる。 ・ 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。 ・ 自分で大便の後始末をする。 (お尻を拭くなどの後始末を完璧にできなくてもよい。)
ことば・ 理解	・ 「強い・弱い」「前後・上下・遠近」「右・左」「真ん中」がわかる。 ・ 1～10まで1つずつ数えることができる。 ・ 自分の名前(ひらがな)を読むことができる。 ・ 「だから/でも」などの言葉を使い、自分の意思を伝えることができる。 ・ 昨日と今日の区別ができる。
こころ	・ 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。 ・ いたずらなど、注意されたらすぐにやめることができる。



小学校入学に向けて



小学校と保育園・こども園等では、生活パターンも取り組む内容もがらりと変わります。小学校入学に向けて、今のうちから少しずつ、基本的な生活リズムを整えていきましょう。

【小学校入学までに大切にしたいこと】

- ・ 生活リズムを整える
- ・ 一人でトイレに行く（手洗いも）
- ・ 衣服の着脱、片付けをする
（限られた時間内で登校後や体育の授業前後に行わないといけない）
- ・ 「おはようございます」「ありがとうございます」などの挨拶を行う
- ・ 困ったときに助けを求める、わからない時に先生にきく



小学校での生活（例）

7：15 ～ 7：45	集団登校
8：10 ～ 8：35	朝学習・朝の会
8：35 ～	授業 45 分、休み 10 分
12：15 ～13：00	給食
13：20 ～13：35	清掃 など

就学に向けて基本となる生活習慣

★ 食事

今まで食事中に動いていたり、遊んでいた子も、5～6歳頃になると、次第に落ち着いて食事ができるようになります。今のうちに食事のマナーを身につけておきましょう。

ポイント

- ・ 朝食・昼食・夕食をしっかり食べる。
- ・ 食事の前には手を洗う。
- ・ 「いただきます」「ごちそうさまでした」を言う。
「ありがとう」「おいしかった」など感謝の言葉も自然に言えるといいですね。
- ・ お箸を正しく持つ。
- ・ 好き嫌いでないで食べる。→給食では、色々なメニューが出ます。
- ・ 決まった時間内で食べる練習をする。→給食の時間は 20 分～25 分です。
- ・ 動画を見ながら食べるなど、「ながら食べ」はやめる。→お子さんに言うだけでなく、大人がお手本となり、見せることが大切です。

★ 睡眠



寝不足は、集中力が低下したり、イライラしやすくなります。登校時間に合わせた生活リズムに近づけましょう。

ポイント

まずは、朝起きる時間から整えましょう！

- ・ 朝日を浴びて、体内時計をリセットさせる。
すぐに身につけるのは難しいため、繰り返し行い、習慣化することが大切です。

※小学校は基本的には集団登校になります。

学校に着く時間（概ね7時40分～8時）から逆算し、起きる時間を調整しましょう。

自宅を出る1時間前には起きることをおすすめします。

- ・ 20時以降にスマホやタブレットは見ない。
夜寝る前にスマホ等を見ると、光で脳が覚醒してしまい、寝付きにくくなったり、睡眠の質が低下します。
- ・ 21時までにはベッド（布団）に入る。
幼児期の睡眠の推奨時間は昼寝をあわせて10～13時間です。

★ 口腔ケア（歯みがき）



4～5歳頃になると、一人みがきや、ぶくぶくうがいが上手になってきます。

奥歯の歯と歯の間がむし歯になりやすいので、仕上げ磨きに加え、デンタルフロスを使いましょう。※仕上げ磨きは 小学校中学年 頃までは必要です。

★ スマホやタブレットなどとの付き合い方



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、使い方によっては様々な影響が考えられます。

例えば、寝る前にスマホの明るい画面を見ると、睡眠や覚醒のリズムが乱れて眠りを妨げます。家族で話し合い、ルールを決めて適切に使いましょう！

ポイント

- ・ スマホを見せるときは、こどもと一緒に話しながら、一緒にみて体験を共有する。

もし一緒に見られない場合は、後から感想を聞くとよいです。

- ・ 見せるだけでなく、「なんで〇〇は泣いちゃったのかな？」など、見終わったあとに、こどもが自分のことばで答えるような質問をすると、お子さんの語彙力や理解力の向上にも効果が期待できます。

- ・ スマホやタブレットを使っても良い時間を決める。

(1日〇分(時間)と決め、既定の時間で電源が切れるようにする。)

- ・ フィルタリングサービス(あんしんフィルター等)の設定する。
- ・ ルールは家庭によって違ってOK。決めたら必ず守ることが重要！
- ・ 「泣いたから」などと簡単にルールを変更しない。
- ・ 食事のときは、大人もスマホを触らないようにし、大人がこどもの手本となる。
- ・ スマホやタブレットを使用する以外の時間を充実させる習慣を身につける。



こどものテレビやスマホ、タブレットの使用時間は
1日2時間までとすることが推奨されています。

(参考：厚生労働省)

育児の悩み… こんな時どうしたらいいの？

Q 落ち着きがありません

まず、どの場面で落ち着きがないのかを確認し、周囲の大人がその特徴を理解したうえで、環境を整えることが大切です。

落ち着きのなさは、睡眠不足や食事の偏り、テレビやスマホの長時間使用などが影響することがあります。また、おもちゃが散らかっていたり、テレビのつけっ放しなど、周囲に刺激が多すぎる環境では、注意が分散しやすくなります。生活リズムや環境を整えてみましょう。

短い時間でも落ち着いて過ごせるようになると、「できた」という自信につながります。例えば、スーパーで走ってしまう子には、まずは小さな空間であるコンビニ等で一緒に手を繋いで買い物できたら褒めるなど、成功体験を積み重ねることが大切です。

また、こどもの落ち着きのない行動に対して、大人が感情的に叱ってしまうと逆効果になることがあります。短く具体的に伝え、できたときはしっかりと褒めることが大切です。

Q 文字の読み書き、数が数えられません。何かした方が良いですか？

● 読み書きについて

文字を書くことは小学校に入学してから学びますので、焦らなくても大丈夫です。ただし、自分の名前は読める（分かる）と良いでしょう。興味がないのに教えることは逆効果になることがあります。日頃から、絵本や、かるた、しりとり等で興味をもたせると良いでしょう。

● 数について

ブロック遊びや、トランプ、買い物ごっこなどを行う際に、一緒に数を数えたり、数を意識せたりすると良いでしょう。（例：〇個ちょうだい、いくつある？など、具体的に聞きましょう。）

Q 吃音（きつおん）に悩んでいます。

吃音とは、言葉が出にくくなることです。「わたし」が「わ・・・わ・・・わたし」と連続する場合と、「わーーたし」と引き延ばす場合があります。

周囲にからかわれたり、注意されて悪化することもあります。言い直したり、先回りして話すのは避けましょう。決して焦らすことのないようにして「今のあなたでいい」と伝えましょう。話せたときには、「上手に伝えてくれたね」などと声をかけ、お子さんが安心して向き合えるような環境をつくりましょう。

幼児期の吃音は、ほとんどの場合、自然に治まることも多いと言われていますが、続くこともあります。長引く場合は、こども家庭センターまでご相談ください。

Q 手先が不器用です。箸や鉛筆の持ち方はどのように教えると良いですか。

箸などの道具を上手に持つためには、手をしっかり使って遊ぶ体験が大切です。グー、チョキ、パーの手遊びをしたり、粘土遊びなど、手の機能の発達や指先の器用さを促す遊びを取り入れましょう。鉛筆や箸は、子どもの手の大きさに合わせ、安定して握りやすいものからトライしましょう。箸は中指の先から手首までの長さに3cm加えた長さが持ちやすいと言われています。

Q 嫌なことが起こると、かんしゃくをよくおこします。

● 事前に予告する

「おもちゃを片づけて」と突然の指示や予定変更には反発しやすくなります。

「あと〇分遊んだら片づけようね」と前もって伝えることで、心の準備ができ、スムーズに行動しやすくなります。

● かんしゃくを起こした時

感情的にならず、冷静に対応することが大切です。「〇〇したかったのね」「悔しかったね」と、お子さんの気持ちを代弁してあげると、安心して落ち着きやすくなります。

● かんしゃくが収まった後

お子さんが自分で気持ちを切り替えられたことを認め、ほめてあげましょう。

「泣き止めたね」「ちゃんと気持ちを伝えられたね」と伝えることで、「怒らなくてもわかってもらえる」と学び、かんしゃくの頻度が減ることにつながります。

Q 夜尿症なのか、夜におねしょをしてしまいます。

5歳以降のお子さんで月1回以上のおねしょが3か月以上続く、夜間睡眠中の尿失禁を夜尿と言います。性格や、育て方などが原因ではなく、膀胱が尿を十分に貯められないことなどが原因と言われています。成長と共に自然に治ることが多く、小学1年生の10%で夜尿があるとも言われており、焦らなくても大丈夫ですので、決して叱らないでくださいね。

生活指導や薬物療法が効果的な場合もありますので、続くようでしたら小児科医へのご相談をお勧めします。

就学後の相談

入学後、お子さんのことで気になることがあれば、学校に相談してみましょう

- ・じっとしていることが苦手で、授業中立ち歩く
- ・順番が1番でなかったり、負けると極端に怒る、泣く
- ・整理整頓や片付けが苦手で机の周りに物が散乱している
- ・友達とすぐに言い合いになったり、喧嘩になる
- ・会話が一方的でかみ合わない
- ・自分なりの手順が決まっており、その通りでないと極端に怒る、泣く
- ・初めての場所や初めてすることを極端に恐れる、参加できない
- ・登校しぶりが見られる
- ・お腹がいたい、頭がいたい等よく訴える
- ・字が鏡文字になる
- ・いつまでも指を使って数を数える



小学校では、こどもたち一人ひとりの状況に応じて、支援や指導が行われています。

心配なことがあれば、まずは 学校の担任の先生 に相談を。

（学校では、担任以外にも特別支援コーディネーター・教育相談担当の先生にも相談できます）



（参考）

小学校での支援についてご紹介します。

「子どもたち一人ひとりの笑顔のために（リーフレット）」（福井県）

発達や育児等に関する相談窓口

お子様の発達や育児等についてご心配なことがありましたら、ご相談ください。

(詳細情報)

■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）



相談内容	相談対応者	相談方法	日 時	電話番号
育児相談 栄養相談 発達に関する相談 心理面の相談	保健師 栄養士 心理士 等	電話相談	平日 8:30~17:15 (土日祝日、年末 年始は除く)	こども家庭センター代表 TEL20-5337 相談専用ダイヤル TEL20-2905
		来所相談 (予約優先)		

(詳細情報)

■こども家庭センター分室

場所：AOSSA5階（福井市手寄1-4-1）



相談内容	相談対応者	相談方法	日 時	電話番号
子育ての相談	心理士 保育士 等	電話相談	毎日 9:00~18:00 (火曜日を除く)	相談専用ダイヤル TEL20-1541
		来所相談 (予約優先)		

(参考)



小学校入学に向けて
「子どもが自分らしく輝くために（リーフレット）」（福井県）



支援が必要な児童のためのハンドブック（福井市）

	機関名（住所）	電話番号	内容	対象
医療機関	福井県こども療育センター （福井市四ツ井 2-8-1）	0776-53-6570	・運動面、ことばや発達面について ・診療・検査・診断・療育（予約制）	乳幼児～
	平谷こども発達クリニック （福井市北四ツ居 2 丁目 1409）	0776-54-9600	・ことば、行動面、運動面の発達について ・診療・検査・診断・療育（予約制）	乳幼児～ 中学生
	ふじさわ小児科医院 （福井市和田中町 110-20）	0776-24-1310	・ことば、行動面の発達について ・診療・検査・診断（予約制）	幼児～ 中学生
	福井大学医学部附属病院 （子どものこころ診療部） （吉田郡永平寺町松岡下合月 23-3）	0776-61-3111	・ことばや発達面について ・診療・検査・診断（予約制） ※療育は行っていません	乳幼児～ 18歳未満
	こころとからだクリニック福井 （児童精神科） （福井市新田塚 2 丁目 32-16）	0776-21-0556	・ことばや発達面について ・診療・検査・診断（予約制）	原則 5 歳 以上
教育機関	福井医療大学 （福井市江上町 55 - 13-1）	0776 - 59-2203	・ことばの発達相談「どリーむルーム」にて、言語聴覚士による相談（予約制） ※療育は行っていません	年齢制限 なし
発達障がい相談支援事業所	子ども発達支援センター フレンズあすわ （福井市大和田 1 丁目 1607）	0776-53-3330	・発達面についての相談（来所・電話・訪問相談） ・福祉サービスの調整や支援機関の紹介 ※地区担当制になっています	幼児～ 18歳未満
	こども発達支援センター のびろ （福井市三郎丸 4 丁目 201）	0776-87-0170		
	発達障がい相談支援事業所 はるもにあ （福井市志比口 2 丁目 11-13 ハーツ志比口 2F）	0776-97-5731	・発達面に特化した相談（電話・来所、訪問相談）	幼児～成人
福井県	福井県特別支援教育センター （福井市四ツ井 2-8-1）	0776-53-6574	・発達面や吃音の相談 ・就学に関する情報提供（電話・来所・訪問相談）	年長児以上 ※吃音に関しては全年齢対象
福井市	こども家庭センター （福井市城東 4 丁目 14-30）	0776-20-5337	・ことばや発達面について、保健師、心理相談員、栄養士等による個別相談（予約制）	幼児
	こども家庭センター分室 （福井市手寄 1-4-1 アオッサ 5 階）	0776-20-1541	・こどもに関する気がかりなことや不安等について臨床心理士による相談	乳幼児～ 18歳未満