

保育所や幼稚園での生活

全身のバランスがよくなり片足とびやスキップをしたり手先が器用になってきます。お友達との世界が広がる中でけんかが増える一方、ルールを守ろうとしたり、身近な人の気持ちを察して少しずつ我慢することも覚えていきます。

保育所や幼稚園、ご家庭で、落ち着きがない、お友達とのトラブルが多い、こだわりが強いなど気になることや、下記のようなことはありませんか。このようなことは、どのお子さんにも一時期見られることがあります。しかし、長く続いたり、何度も繰り返見られたりするときには、少しお子さんへの接し方に工夫が必要かもしれません。

気になる時には相談してみましょう。（相談窓口はリーフレットの最後のページを参考にしてください）

感覚がとても過敏、逆にとても鈍感とを感じる

- 顔に水がかかるのを嫌がったり、手に砂やのりなど物がつくのを嫌がる
- 嫌いな音がある、大きな音や騒がしさをととても嫌がる
- 名前を呼んでも振り向かない、大きな音がしても平気
- 又ル又ル・シャキシャキなどの舌触りや色、匂い、味などによる偏食があるなど

行動のコントロールが苦手

- 落ち着きがない、食事中・外出中等いつもうろうろ・ガサガサする
- 人の話をじっと聞いたり、本をじっと見たりする注意を集中することができない
- 何かしたいと思ったら、我慢できずにすぐ行動してしまう
- よく迷子になる(あるいはなつた)など

ちゃんと見たり聞いたりできていない? と感じる

- 物を見せると分かるのに、言葉だけでいうと分からない
- 聞き返しや聞き間違えが多いなど

ちょっと目立つ行動・気になる行動がある

- アルファベット・数字・マークなどにとても強い関心があり、すぐに覚える
- ミニカーをずらっと並べる、車をひっくり返してタイヤを回して遊ぶ等、おもちゃを変った使い方で遊ぶ
- 物の位置が変わったり散歩の道順が変わるなど何かが変わることをとても嫌がる
- 頑固で絶対に自分の思うようにしかやらないなど

人との関係が苦手

- 一人遊びが多い、ひとり言が多い、人見知りや激しい、逆に知らない人に平気で話しかけたりする
- お母さんがいなくても平気で、困った時にお母さんに助けを求めてこない
- 手遊びや歌にあわせた踊りなどのマネをあまりしないなど

運動が苦手

- 走るときなど、手足の動きがぎこちない
- なんでもないとこころよくころぶなど

手先が不器用

- お箸や鉛筆などをあまり上手に使えない
- 利き手が定まらないなど



遊んだ後のおもちゃの片付けなど一人でできることを増やしていきましょう。時間がかかっても励ましできたらほめてあげましょう。

家庭でお手伝いの役割を持つことも良いことです。親と一緒に何かをすることは親子のコミュニケーションとして、また子どもの心に自分に与えられた役割をしっかりと果たす責任感や自立心、家族のために自分にもできることがあるという自信などをはぐくみます。

食事

家族と食べる食事の楽しさを味わうように心がけましょう。毎日だけでなく、家族そろった楽しい食事の場を持ちましょう。

歯

まだまだ仕上げ磨きが必要です。特に夜寝る前には毎日歯を磨きましょう。早ければ5歳頃から乳歯の奥に6歳臼歯（永久歯）が生え始め、続いて下の前歯が生え変わりますので、かかりつけ医を持ちフッ化物塗布や定期検診を受けましょう。



遊び

ボール遊びや鬼ごっこなど、お友達と活発に身体を動かして遊びます。水や土、花や木、虫や鳥など自然に興味を持ち、どろ団子を作ったり、虫を取ったりと、見たり触れたりしながら物や動植物の特性を学んでいきます。またお友達と言葉により共通のイメージを持ち、想像の世界でごっこ遊びを楽しむようになります。

一緒に自然の中であそんだり、動物や草花を大切に育ててみましょう。また、ごっこ遊びなど子どもの想像力に付き合ってください。子どもによって遊びにも好き嫌いがあるので、むりじいせず楽しめることからやってみましょう。



ことば

5歳になると発音ははっきりしきれいになってきます。サ行とタ行が混乱したり、ことばがつかえたりするときは、無理に直そうとせずゆっくり話を聞いてあげましょう。

保育所や幼稚園での集団生活の中で、言葉で自分の気持ちを伝えたり、お友達の話聞いて理解する力をつけていきます。ことばの増え方がゆっくり、発音に誤りが多いなど、気になるときは、相談してみましょう。（相談窓口はリーフレットの最後のページを参考にしてください）

予防接種

四種混合、日本脳炎の予防接種は受けましたか。母子健康手帳を確認して、まだ受けていない予防接種があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

相談窓口

お子さんの成長の楽しみが増えるとともに心配ごとや悩みも出てくる時期です。一人で悩まずに、お子さんのすこやかな育ちのため、気軽に相談してみましょう。

また、保育所や幼稚園に通っているお子さんは、園の先生にも相談してみましょう。



神戸市子ども家庭センター(児童相談所)

しつけや育て方に不安を感じる(わがまま、内気、友だちと遊べない、落ち着きがない、乱暴、指吸い、夜尿、チックなどで困っている)、幼稚園や保育園へ行きたくない(頭痛や腹痛などを訴え登園や登校をしづるなど)、発育の遅れが気になる(ことばの遅れなど、子どもの発達に不安や心配がある)などについて、児童福祉司・児童心理司が相談に応じます。

中央区東川崎町1-3-1
電話 078-382-2525 (平日 8時45分から17時30分)

各区役所 子ども家庭支援課子ども保健係

子どもの成長発達や育児、予防接種、その他子どもや保護者自身の心や身体の健康などについて、保健師が相談に応じます。(平日8時45分から17時30分)

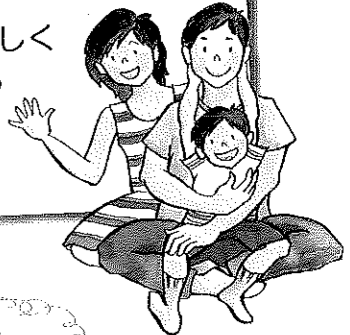
- ▶ 東灘区 子ども保健係 841-4131(代表)
- ▶ 灘区 子ども保健係 843-7001(代表)
- ▶ 中央区 子ども保健係 232-4411(代表)
- ▶ 兵庫区 子ども保健係 511-2111(代表)
- ▶ 北区 子ども保健係 593-1111(代表)
- ▶ 北区北神担当子ども保健係 981-1748(直通)
- ▶ 長田区 子ども保健係 579-2311(代表)
- ▶ 須磨区 子ども保健係 731-4341(代表)
- ▶ 須磨区北須磨支所子ども保健係 793-1414(直通)
- ▶ 垂水区 子ども保健係 708-5151(代表)
- ▶ 西区 子ども保健係 929-0001(代表)

かかりつけ医

子どもの成長発達や予防接種など、かかりつけの医師に相談してみましょう。

4歳・5歳のお子さんをお持ちの保護者の方へ

- 3歳児健診から、1年以上がたちますが、お母さん、お父さん、そしてお子さんはいかがお過ごしですか？
- この頃のお子さんは、全身を使ってさまざまな遊具や遊びに挑戦したり、おもちゃやお絵かきなどの想像あそび、お友達とごっこ遊び(ままごとやヒーローごっこなど)などを楽しむようになり、これらのさまざまな体験をとおして社会性を身につけていきます。
- お母さんもお父さんも、このようなお子さんの日々の成長を頼もしく感じておられることでしょうか。少しずつ親の手から離れ、自立に向かうお子さんが、楽しく元気に過ごせるよう、健康な身体と心を育てていきましょう。



子どものすこやかな成長に向けて

子どもへの接し方

家庭は子どもにとってやすらぎの場であり、自分が大切にされていることを実感し、積極的に生きていくことができるように基本的な能力をはぐくむ場です。子どもは親にしてもらったことをよく覚えていますので、子どもが人を思いやり豊かな人間関係を築いていくため、まず親が子どもの話を良く聴く、良いところを探してほめるなど家族で安心できる関係を作りましょう。子どもは、困ったときはちゃんとみてもらえる、自分の気持ちをわかってもらえるということが実感できると元気と勇気がわいてきます。

生活習慣の自立

生活リズムを整えましょう。早起きが一日を決めます。朝早く起きて、しっかりとごはんを食べ、元気に一日を過ごして、夜は早く寝かせましょう。子どものときに身につけた生活習慣は一生続きます。「早寝早起き朝ごはん」で、よい生活リズムをつくりましょう。

**
朝、日の光を
浴びましょう

**
朝ごはんを
食べましょう

**
昼間にしっかり
活動しましょう

**
家族みんなで
早寝早起き
しましょう