

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

まだまだ大人が子どもの生活リズムを整えていく必要があります。落ち着かない、じっとしてられない、ふきげんになりやすい、集中力がないなどの様子がみられるときは、睡眠・食事・排便などお子さんの生活リズムが整っているか見直してみましよう。

テレビを観せるときは時間を決め、大人と一緒に観るなど工夫しましょう。また、甘いものやおかしなどが食事の代わりにならないように

しましょう。
外あそび・室内あそびともに十分経験させたい時期です。大人も一緒にあそぶことでより楽しい経験になります。

たくさんほめよう

3歳頃になるとひとりでできることが増えてきます。子どもはほめることでより成長します。成功体験をたくさん積めるよう、大人が工夫しながら、できたこと・よいことは一緒によこ

んでたくさんほめましょう。
また、大人は子どもが安全安心な環境であそべているか目を配り、危険なこと・してはいけないことをきちんと伝え、どうするとよいか具体的に教えましょう。

はなし ぜひ、お話ください

子どもの発達には個人差が大きいものです。

- ・なんとなく育てづらい
- ・手がかかって困ることが増えてきた
- ・どう対応していいかわからない

などと悩んでいませんか？
困っていることやお子さんの発達について気になることがあったら、一人で悩まず下記の窓口にご連絡ください。

また、健康診査のときに保健師にお話ください。

3歳

子どもの育ちに今、必要なこと

相談窓口

- 板橋健康福祉センター ☎ 3579-2333
- 上板橋健康福祉センター ☎ 3937-1041
- 赤塚健康福祉センター ☎ 3979-0511
- 志村健康福祉センター ☎ 3969-3836
- 高島平健康福祉センター ☎ 3938-8621
- 子ども発達支援センター ☎ 5917-0905
- 子ども発達支援センター出張専門相談室 (志村健康福祉センター内) ☎ 5917-0905

関連相談窓口

- 子ども家庭総合支援センター ☎ 5944-2373
- 教育支援センター(心理・言語相談) ☎ 3579-2197
- 教育支援センター成増教育相談室 ☎ 3975-9693

作成：板橋区子ども発達支援センター 令和6年3月



子どもの発達の目安

※子どもの発達は個人差があります。下記はあくまでも目安と考えてください。

2歳

3歳

4歳

うんどう

- 足を交互に出して階段を上がる
- 上手投げでボールを投げる
- 三輪車をこぐ
- 立ったままぐるりと回る
- でんぐり返しをする
- くつをひとりで履く
- 手を洗って拭く
- 上着をひとりで脱ぐ
- あまりこぼさずにひとりで食べる
- まねて〇を描く
- はさみで紙を切る
- ボタンをはめる
- 十字をかく

ことばりかい

- 大きい・小さいがわかる
- 自分の名前が言える
- 色の名前がいくつか言える
- おしっこがしたくなると知らせる
- ままごと・ヒーローごっこなど役割のあるあそび・流れのあるあそびをする
- 上下・前後など位置を示すことばがわかり始める



おすすめ!

ふれあいあそび

ひとりでできることが増えてきますが、ふれあいあそびもまだまだ大切です。

- 絵本 …… 子どもの好きな本を見つけよう
文のとおり読み聞かせなくても大丈夫
- 手あそび …「むすんでひらいて」など
歌や身ぶりの正確さより一緒に楽しもう
- かくれんぼ …「みつけた」などのセリフも楽しもう
- どっちの手に入っているか …あたりはずれも楽しもう
- いもむしごころ …一緒にころがったり、ころがしてあげたり
- バスタオルでのりまき …たべるふりしてすぐっちゃおう

おすすめ!

みたて・ごっこあそび

想像したものごとを表現することが楽しくなってきます。イメージの正確さや作品の完成度よりも子どもの創造した世界と一緒に楽しむことを大切にしましょう。

- おままごと
- おかいものごっこ
- でんわごっこ
- ヒーローごっこ

生活経験やテレビ・本で見たことを思い出してみよう

- お手伝い
野菜をちぎる、お団子を作る、コップに飲み物を注ぐ、洗濯物を干すなど、実際にチャレンジしてみるのもおすすめです。



おすすめ!

ものであそび

いろいろな道具にチャレンジ。いろいろな素材にふれる機会をつくりましょう。子どもが「できた」と思えるように難しいところはお手伝いしましょう。

- お絵かき・つみき・ブロック・ねんど・おりがみ・はさみで切る・のりで貼る など

おすすめ!

そとあそび

バランスや手足の協調性を育てましょう。
ボール遊び・ブランコ・おいかげっこ など