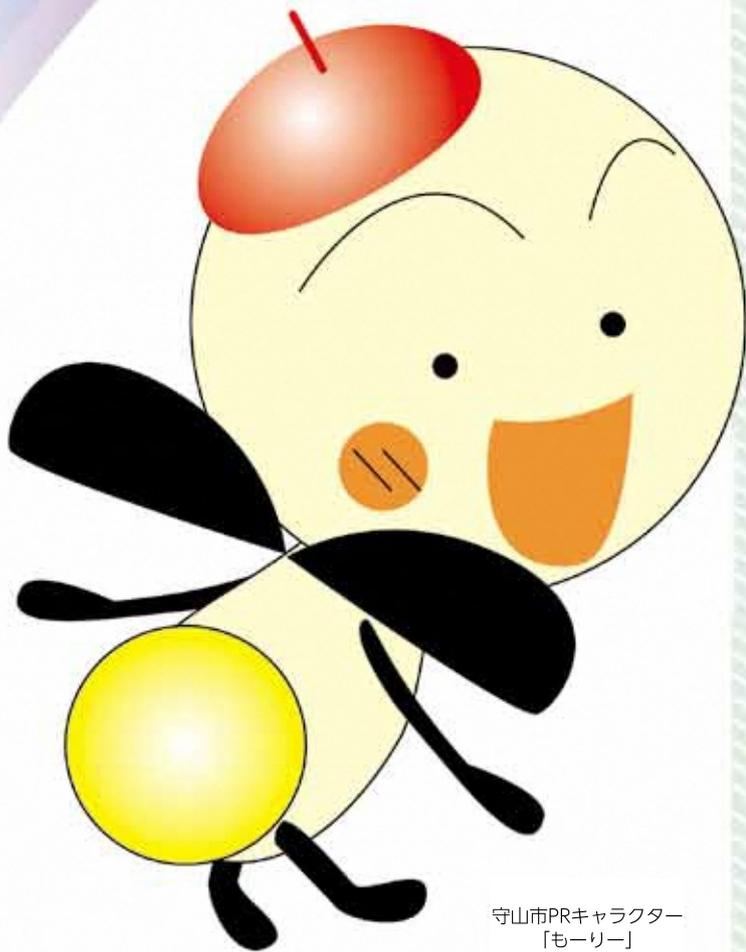


びんぐん

守山市子育てガイドブック (子育て 幼児編)



守山市PRキャラクター
「モーリー」

子どもの生きる力を育むために 1～2

子どものほめ方 3～4

生活リズム (睡眠) 5

生活の自立に向けて 6

食生活について 7～8

体を動かそう 9

「ことば」を育てる 10

子どもにわかりやすい「ことば」 11

かんしゃくの対応 12

子どもの発音 13

スマートフォンとの付き合い方 14

安全に過ごすために 15～16

防災について 17～18

就学に向けて 19

守山市の子育て情報配信中！～守山市子育てタウンアプリ～

1. 子どもの成長記録をつけられる!
2. 子どもの予防接種記録をつけられる!
3. イベント情報をチェックできる!
4. マップで子育て支援施設を探せる!

子育て支援アプリ
「子育てタウン」
で検索



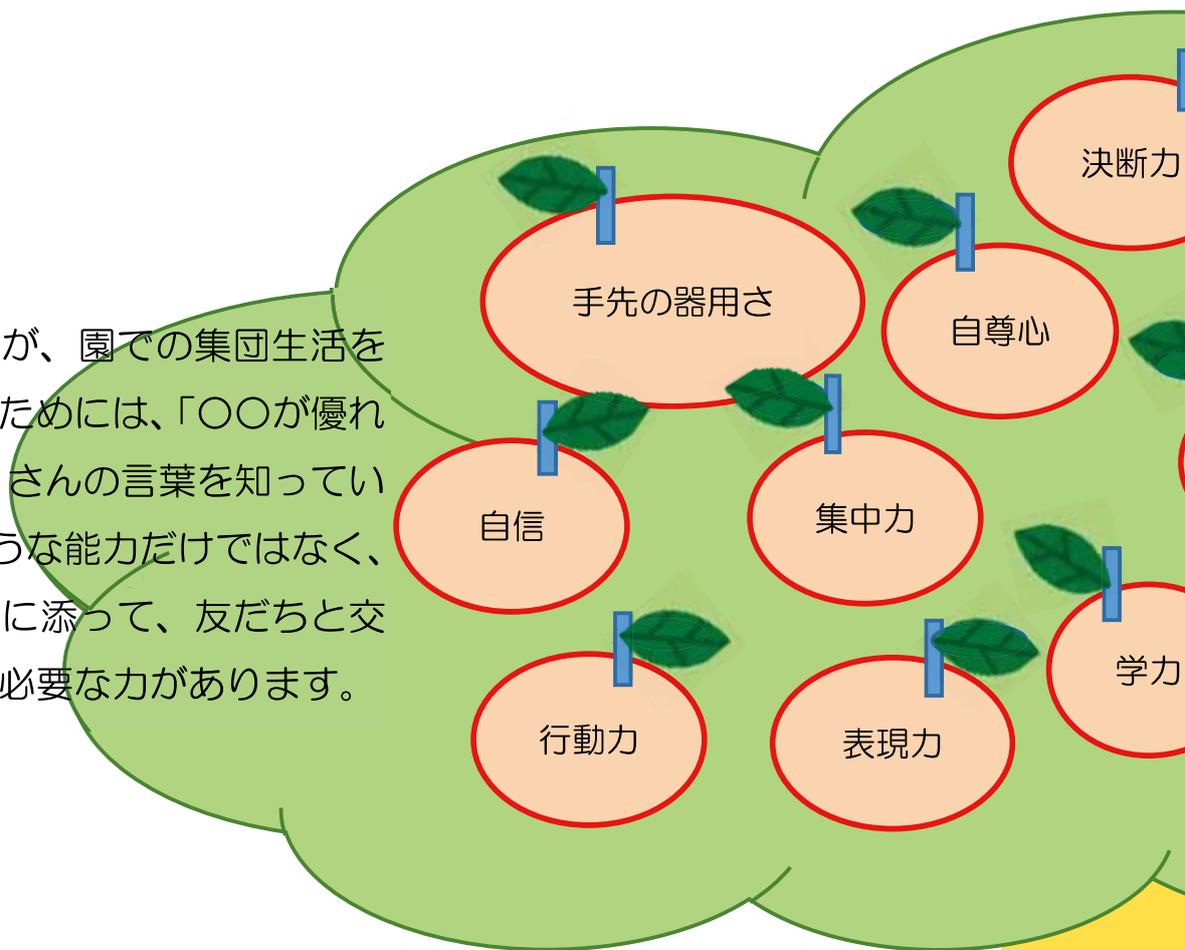
Apple、Appleロゴは、
米国もしくはその他の国や
地域におけるApple Inc.
の商標です。
App Storeは、Apple Inc.
のサービス商標です。



Google PlayはGoogle LLCの登録商標です。

子どもの生きる力を育むために、

子どもたちが、園での集団生活を楽しく過ごすためには、「〇〇が優れている」「たくさんの言葉を知っている」というような能力だけではなく、集団のルールに添って、友だちと交流するために必要な力があります。



生活リズムは大切です！

規則正しい生活リズム、十分な睡眠が、活動の原動力になります。集中力や気持ちの安定も図れます。

⇒ 参考 P5

しっかりと噛むことも大切！

相手に思いを伝えるためには、聞き取りやすい発音は大切です。しっかりと噛む、体を動かす、口を使って遊ぶことで、舌の動きが滑らかになり、発音がはっきりします。

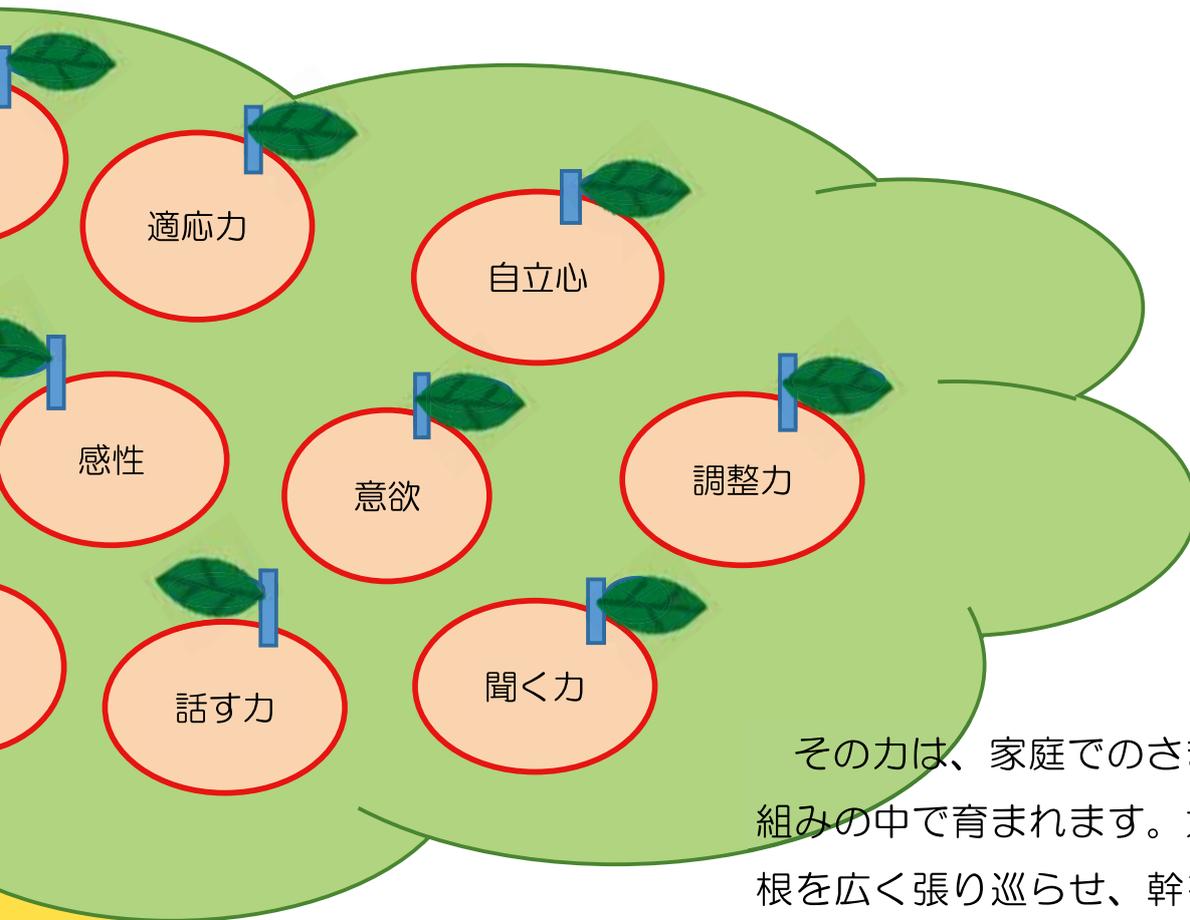
⇒ 参考 P13

子育ての基本

大人からの心の栄養素れることは、けるための原子どもをほめほめ上手にな

⇒ 参考

今すべきこと



その力は、家庭でのさまざまな取り組みの中で育まれます。大木のように根を広く張り巡らせ、幹を太くすることで、大きな実となるものです。

それが「生きる力」であり、子どもの成長を支え、園生活だけではなく就学後の生活や、将来の自立に向けた基礎となります。

は、ほめること！

め言葉は、子どもです。自信が育まさまざまな力をつ動力になります。るコツを知って、りましょう。

P3~P4

体をしっかり動かそう！

しっかりと遊んで体が丈夫になると、同じ姿勢を保つ力がつきます。姿勢が安定すると、手を使った操作もスムーズにできるようになります。

⇒ 参考 P9

話したい気持ちを
育てましょう！

毎日の出来事を親子で話したり、絵本を読み聞かせたりすることで、さまざまな概念やことばの力を育てることができます。

⇒ 参考 P10

質問:子どもをほめると、なぜよいのですか？

答え:子どもが自分の「よいところ」に気づいて、

よい行動を増やすことができるからです。

でも“ほめる”って案外むずかしい。
どんな言葉をかければよいのか、
わからない??



ポイント

「ほめるポイント」は
特別に優れたことではありません

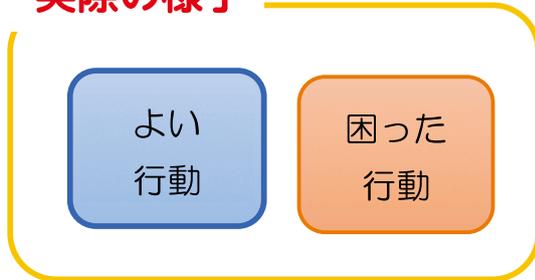
お母さん、お父さんが「もっと増やしたい」「がんばっている」
「いいな」と思う行動に気づいた時に、すかさず
ことばで伝えることが、**ほめる** ことです。

子どもがしていることを、そのままことばにして
「～できたね。すごいね」「がんばったね」などと、
続けるだけで大丈夫です。

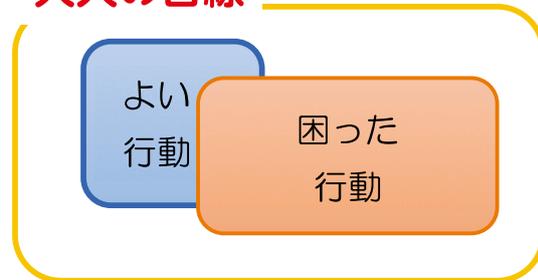


子どもの行動をしっかりと注目することが大切です。
でも大人は、ついつい「困った行動」に注目してしまい、「よい行動」があっても気づきにくくなっています。

実際の様子



大人が目線



①意識的によい行動に目を向けてみましょう

②気づいたその場で「～ができたね」と具体的に声をかけましょう

③ほめるハードルを下げて、失敗を成功体験にしましょう

Aくんは、朝になると緊張して、「園に行きたくない」と大声で泣いて登園しにくい日があります。でも、お父さんやお母さん、園の先生と、「明日は間に合うように園に行く」と約束をしました。

朝、頑張って準備をして家を出ましたが、園に行くまでの道で、緊張から立ち止まったり、涙が出てきたりして、園に着く時間が遅くなりました。

× 悪い例

結局、遅れたじゃない。
泣いてばかりで!

○ 良い例

よく頑張ったね!
園に行けたよね。
すごいね!

子どもが「次は頑張ろう」と思える言い方で伝えることは、とても大切なことです。



睡眠はすこやかな成長の源

夜は静かな環境を作ってぐっすり眠れるようにしましょう

幼児期の睡眠時間は、10～12 時間(昼寝を含む)必要だと言われます。昼間は元気に遊んで、夜は決まった時刻に寝られるように、生活リズムをつけましょう。

❖ 「眠る」ことはなぜよいの? ❖

- 睡眠中に、成長に大切なホルモンが分泌されます
骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりする成長ホルモンが分泌され、成長を促します。
- 脳を育てる効果があります
睡眠中、その日に経験したこと、学んだことを整理し、記憶として定着させます。
- 身体や脳を休める効果があります
1日働いた脳を休ませ、修復することで、心が落ち着きます。

すこやかな眠りは、心身を休息させるとともに、脳と身体を成長させます。家族で生活習慣を見直し、子どもの快眠を保護者が支えてあげてください。

推奨される睡眠時間

新生児	16～17時間
4か月児	14～16時間
1歳児	10～12時間
幼児期	10～12時間

子どもの生活リズムの例



快眠の6原則 ～脳の成長に役立つ生活(睡眠)リズムの作り方～

- 1 朝の光を浴びる
眠りの準備は朝起きた時から始まります。朝の光でしっかりと目覚めると、体内時計がリセットされます。
- 2 昼間に活動する
日中にしっかり身体を動かして遊ぶと、心地よい疲労でぐっすり眠りやすくなります。
- 3 夜は暗いところで休む
昼と夜のメリハリをつけるために、部屋を暗くすることが必要です。
- 4 規則的な食事をする
体内時計を適切に保つためには、決まった時刻に食事をとることが大切です。
- 5 規則的な排泄をする
身体を動かすこと、規則的な食事をする事で排泄リズムを整えることも大切です。
- 6 寝る前のテレビやパソコン、スマートフォンなどは控える
テレビ、パソコン、スマートフォンなどの電子メディアのブルーライトは、脳を興奮させ眠りを妨げます。動画、スマートフォンは、寝る1時間前にはやめて寝室に持ち込まないようにしましょう。



2～3歳頃になると、身の回りのことを「自分で」やろうとすることが増えてきます。「自分のことは自分でさせたいな」「入園に向けて、何から始めるといいのかな」と考えておられる場合は、まずは着替えから子どもと一緒に無理なく取り組んでみましょう。

＊ひとりで着替える＊

何事も動機が大切で、着替えたいという気持ちを持たせることがポイントです。前の日に服を選ばせる、早く着替えて公園に行くなど、着替えたら楽しいことがたくさん待っているシチュエーションで行いましょう。

最初は着替えに時間がかかるので、入浴前後などから取り組んでみましょう。



＊取り組んでみましょう＊

着替えの手順を教えましょう

Tシャツなどは、

- ① 頭からすっぽりかぶる
- ② 手を通す
- ③ 身ごろの部分を下にずらす

子どもが自分で着やすい服は？

- ◎ 子どもの頭よりひと回り大きいTシャツやトレーナーなど
- ◎ 長袖よりも半袖
- ◎ 前後が目で見えて分かりやすいように、前にポケットやアップリケがついているもの

＊仕上げを子どもにさせましょう＊



最後の仕上げを子どもにさせましょう。例えば、ボタンが5つの服なら、4つは大人が手伝い、最後の1つを子どもにさせるなどです。

1つでも自分で留めることができたなら、「一人でできたね」「よく頑張ったね」と、ほめてあげましょう。

お父さん、お母さんの姿を見て、「同じようにやってみたい（手伝いたい）」という気持ちになった時が、自立に向けた取り組みのチャンスです。

「一緒にやってみようか」と声をかけ、さりげない手助けのもとで「できた」という成功体験は子どもの自信につながります。

顔を洗う、歯磨きをする、トイレで用を足す、出かける準備をするなど、子どもの興味や様子を見て、それぞれのご家庭の方法で取り組んでいきましょう。

ポイント ①



朝食

は、大切です。

朝にしっかりと食べることが、一日の活力（活動力、集中力など）になります。先生の話をしっかり聞いたり、友だちと仲良く遊んだりするために欠かせないエネルギー源です。

慌ただしい朝ですが、朝食の時間は余裕を持って確保してくださいね。

ポイント ②

幼児期の**食事の量**

よく食べる子もいれば、時期によって食べる量が1回の食事の量だけを考与える時間帯、食材の工

食べる時の姿勢も、

ポイント ③

お箸に挑戦するタイミング

子どもが、大人やお兄ちゃん、お姉ちゃんの様子をみて「持ってみたい」と思ったときです。ただし使い始めは、指先でつまむ力が弱かったり、指が思うように動かせなかったりして上手に持つことはできません。

食事の場面だけでなく、細かい物をつまんだり、鉛筆を持ってお絵かきを楽しんだりと手を使う活動をたくさん経験する中で、上手に持てるようになります。

子どもの体にあつた高さ

足底は床に着く



したて
下手持ち

スプーンが、このように持てると、ある程度、操作できます。

この持ち方の時はまだ難しいかもしれません。



うわて
上手持ち



の目安です。

なかなか食べてくれない子もいます。

変わってくることもあります。

えるのではなく、間食（おやつ）の量や

夫などもしてみましよう。



3歳児



5歳児

園で提供されている給食の一例
※主食のご飯は、110g前後を目分量としています。

チェックしてね



関節は、ほぼ直角

食材の大きさ

小さい頃からの習慣で、小さく切った一口サイズのおかずを出していませんか。

3~4歳頃になると、自分で切り分けたり、大きくても噛みきって食べたりすることができるようになります。見守りは必要ですが、しっかりと噛むことができる大きさにしてみましよう。

ポイント

④

食事のルールって？



- 食器を持ったり、手を添えたりして食べる
- 食べ終わったら食器を片づける
- 決められた時間内に食べようとする

小学校へ入学するにあたって身につけてほしい力です。すぐに身につけることは難しいので、5歳頃から少しずつ挑戦してみてください。給食が始まりますので、いろいろな食材に触れる機会をもちましよう。

親子で楽しい食卓を囲んでください

体をしっかり動かして遊ぼう

幼児期は、自分で思うように動けるようになり、いろいろな活動に挑戦する時期です。「自分の体を自分の思い通りに動かす」ということは、生活の自立や人とのコミュニケーションを図るうえで、とても大切な力です。また、体がしっかりと動くようになると、指先の細やかな動きもできるようになります。親子で簡単にできる遊びを通して、いろいろな体の使い方に挑戦しましょう。

幼児期に経験することが望ましいとされている動き

- ★走る、合図で止まる
- ★ぶら下がる（腕支持感覚）
- ★引っぱる、引っぱり続ける
- ★ゆっくりと動く
- ★逆さになる（逆さ感覚）
- ★押す、押し続ける
- ★転がる（回転感覚）
- ★（物を）持つ、（ロープを）握る
- ★（高く、落とさないように）積む
- ★（段差から）跳ぶ
- ★（落とさないように）運ぶ
- ★（相手に向けて）転がす、投げる
- ★くぐる

～一緒に遊ぼう！～

高い高い、かたぐるま

相撲ごっこ
足や腰に力を入れて
しっかり踏ん張って！



トンネルくぐって
大人が立って足を開いたり、四つ這いの姿勢になったりしてトンネルをつくり、子どもがくぐります。

お父さんは力持ち



タオルでんしゃ
バスタオルの端に子どもが乗り、ゆっくりと大人が引っ張ります。さあ、出発！

追いかっこ



手押し車
子どもがハイハイの姿勢になり、大人がゆっくりと両足を持ちます。腕の力でしっかりと体を支えます。足は、子どもの肩の高さに持ち上げると、ちょうどいいですよ

お馬さんパカパカ
大人が四つ這いの姿勢になり、背中に子どもが乗ります。お馬さんから落ちないように、乗っているかな？