

# 成長

コミュニケーション能力も発達してきて、「イヤイヤ期」も落ち着きを見せ始める頃です。相手の気持ちが分かるようになり、社会性もグングン高まっています。

## 3歳はこんなにすごい！

- 脳神経が成熟し、片足立ちやつま先歩きなどのバランスをとる能力が身につく。
- はさみを使うことができるなど、手先が器用になる。
- 「なぜ?」「どうして?」と興味深々！上下や前後の理解、りんごは木になる、飛行機は空を飛ぶなどの概念が理解できる。
- 身支度を自分でしようとする。
- ごっこ遊びやおとなのまねなど、生活経験を遊びに再現する。



## 上手に叱ろう、1つ叱ったら3つほめて

自分の世界を広げていく頃ですが、自己主張も強くなり、「しつけ」に悩むママも多くなります。危ないことや社会のルールは感情的にならず、ひと呼吸おいて、なぜいけないのか丁寧に伝えて止めさせましょう。  
叱るべきときは叱り、褒めるべきときはちゃんと褒める。褒めることで自信や自尊心がはぐくまれます。



## スマートフォン(スマホ)等とのつきあいかた

いまやパパママの9割はスマホやタブレットをもつ時代。便利な反面、子どもにとっては悪影響も。頭では分かっているけど、「スマホを見せればおとなしいから」と与えてしまう。スマホの使いすぎは、「子どもの考える力」が損なわれ、コミュニケーション能力の低下や睡眠障害を引き起こします。  
では、どうつきあったらよいか一緒に考えていきましょう。  
□パパ、ママがスマホなどを使いすぎない。  
□寝る前30分は使用しない!…スマホなどのブルーライトは視力低下、脳を覚醒させてしまう。  
□子どもだけに操作させない。親子で一緒に、短時間の楽しみのために使う。



子どもに関するお悩みは…健康相談・電話相談をご利用ください  
松島町健康長寿課 健康づくり班 Tel 355-0703

## お誕生日おめでとうございます

3歳のお誕生日を迎える頃は、喜怒哀楽の感情表現が豊かになり、みんなでしゃべりを楽しんだり、お友だちと一緒に遊んだりできるようになります。

また、からだの発育・発達も目覚ましく、さまざまな変化が見られる時期です。つい周りの子と比べてしまいがちですが、個性を認めてあげて、おおらかな気持ちで接しましょう。

でも、こんな時はどうしたら良いの?とか、それって大丈夫なの?とか、疑問に思っているママやパパもいるかと思いますが、そこで、3歳児の成長や子育て、食生活、歯みがきなど気になるポイントについてご紹介します。

松島町健康長寿課健康づくり班

## 親子で豊かな体験を！

子どもの健やかな成長の基本は、しっかり食べること(栄養)、遊んでからだを動かすこと(運動)、ぐっすり眠ること(休養)です。早寝・早起きで生活リズムをととのえ、おいしい朝ごはんを食べましょう！

