

小さかった寝てるだけだった小さな生命は、
やがて一人で歩き出しました。赤ちゃんから、幼児へ。
一人で歩くことの楽しさを覚えた子どもは、自我も大きく育ってきます。
最初の反抗期が来るのもこの頃。
なんでも自分でやろうとする自主性を大切に見守っていきましょう。

幼児カレンダー 01

体も心も成長著しいこの時期だから、一瞬一瞬を見逃さないで。

なにもできなかった赤ちゃんが、言葉を喋り、歩き、走り回り。3年経つ頃には立派な人間として生活しているから、生命は神秘的といわれるのかもしれませんが。しかしまだ未熟な年齢、おかあさんやおとうさんの手助けは必要不可欠。心身ともに大きく成長するこの時期、積極的に子育てに関わってください。

1.5
歳児

の幼児の成長

赤ちゃんの大きさ(1.5歳) <目安>

- 男の子：身長約 75.6～85.9cm / 体重約 8.7～12.5kg
- 女の子：身長約 73.9～84.2cm / 体重約 8.1～11.8kg

1歳半頃までにほとんどの子どもが歩けるようになります。はじめはよちよち歩きで何度も転んだりしますが、だんだん上達してきます。自我も強くなり、「イヤ!」の連発になるのもこの頃。まだ、自分の思いや感情を言葉でうまく伝えられないために、思いがかなわないと泣き叫んだり、かんしゃくを起こしたりします。いいことと悪いことの区別だけははっきり伝え、やりたいことはできるだけ自分でやらせてあげて。性格・個性・能力にあわせ、子どものペースにあわせて、食事・排泄・衣類の着脱など生活習慣のしつけをはじめましょう。

自我の芽生え

好きな遊びをもっとしたい、お兄ちゃんのおもちゃが欲しい…大泣きしたり、ダダをこねたり。自分の欲求や要求を通そうとする「自我」が芽生え始めましたね。お母さんも叱ることがおおくなったり、イライラしたり、つい根負けしそうな時と大変な時期です。これは、「自分もひとりの人間」「自分を認めて」という『心の成長のあかし』です。大切なのは「子どもの気持ちを受け止めながらも言いなりにならずとうまく導いていく」ことです。4才を過ぎるころには自己主張も自己抑制も上手にできるようになり、お友だちと仲良く過ごせるようになります。心を大きくして、気長につき合っていきましょう!

ほめることが大切!…叱る時は、上手に叱りましょう

命にかかわる危険なことや人に迷惑をかけることは、きちんと禁止できる親になりましょう。

- ☆たたく・つねる・閉じ込めるなどの体罰は絶対しない
- ☆大声で脅したり恐怖心をあおるような言葉は使わない
- ☆いつまでもガミガミ叱らない
- ☆子どものわかる言葉で短く叱る
- ☆目と目を合わせ恐れ顔をして感情を示す
- ☆途中で妥協したり物を与えてごまかさない

ワンポイントアドバイス

- トイレトレーニングは、失敗しても叱ったりしないで、できたら誉めてあげながら、あせらないですすめること。
- 外遊びが大好きな時期です。安全な場所で体をおもいきり動かして遊ぶ時間を作りましょう。
- 浴室、台所、玄関、トイレなどなど、「ちょっと目を離したすきに…」の事故を防ぐように細心の注意を。
- ひとりで食べたい欲求が強くなり、こぼしながらの食事が続きます。スタイをして、床にビニールシートや新聞紙を敷くなどの工夫を。
- 食後は口の周囲を拭かせ、歯磨きも習慣づけて。
- 靴は、履きやすくて子どもの足の形にあったものを選んで。

自己主張が少なく
いい子過ぎる場合は?



- ★子どもが要求する前に何でも先回りしてやってあげていませんか?
- ★頭ごなしに何でも「いけません!」「ダメ!」と禁止していませんか?



テレビ、ゲーム時間を少なく、外遊びをたくさんしましょう。

いけないとは分かっているけど、テレビ、ゲームやスマホに子守をさせてはいませんか？

テレビやゲームの時間を少なくしましょう 1

テレビやビデオ(ゲーム)を長時間見ると、 なぜいけないの？

①脳(前頭葉・右脳)の発達に問題が…

テレビを見ていると、一見集中力は発揮されているように見えますが、運動(遊び)やコミュニケーション(親や友達とのやりとり)に比べ脳の働きが乏しくなってしまう、

人間らしい脳の発達が不十分になることが分かっています。

前頭葉(理性・注意・創造・意欲・判断・情動) **をつかさどる**
右脳(創造性・人間関係・喜怒哀楽(感情))

②視力にも影響が…

1才でも視力はまだ0.2、3才でようやく0.6~1.0になります。この時期、様々な遠くの物を見ることが視力を発達させます。一定の距離で見続けることはレンズの調整筋肉の疲労をおこし視力の発達によくありません。

テレビやゲームとのつきあい方

- ①だらだら見せず、時間を決めて見せましょう。
- ②歌ったり踊ったりする子ども向けの番組を選び、親子で楽しみましょう。
- ③子どもがテレビを見ていないときは消し、遊びに集中させましょう。

外遊びをたくさんしましょう 2

運動領域(随意運動の働きをつかさどる)の脳細胞の発育は、3才で生まれた時の約1.5倍になり、その後は増大しないといわれています。神経系の発達のからみ合いも2才ごろまでに急速に発達し5・6才でほぼ完成するとみられています。運動機能の発達に「外遊び」はとても重要です。



2 歳児

の幼児の成長

赤ちゃんの大きさ(2歳) <目安>

- 男の子：身長約 80~88cm / 体重約 10.5kg~13.7kg
- 女の子：身長約 80~88cm / 体重約 10kg~13kg

走ったり跳んだりしながら全身を使って運動するようになります。少しもじっとすることがなく、おかあさんは追いつけるのが大変。両親を「ママ、パパ」、祖父母を「ジージ、バアバ」などとはっきり言い、車を見て「ブーブーだ」「ワンワンいた」など、二つの単語をつなげた2語文が話せるようになります。公園などではお友だちとも遊ぶようになり、おもちゃの取り合いも盛んです。借りるときは「カシテ」、かしてもらったら「アリガトウ」というように教えるなど、少しずつ社会性も身につけていくようにしましょう。

ワンポイントアドバイス

- テレビやビデオを見せる時は、1時間程度に時間を決めて。親も一緒に見て「クマさんだね」「ワンワンだね」と、コミュニケーションを取ることが大切です。
- 外遊びの時は、泥んこになってもいいスモックなどがおすすめ。
- 昨日は食べたのに、今日は食べないことも多いが、食べないからと無理強いしたり、好きな食べ物だけを与えないように注意して。
- 散歩のときの事故に気をつけて。歩道を歩くときや道を渡るときは必ず手をつないで、具体的に注意することを教えてください。

ねむらせ唄

おろろんばい

おろろんばい、おろろんばい。ねこねこねんねこねんねこばい。
ねんねこせんもおあかめが子。ねったもんにや饅頭ばい。
ねえらんもんにや吸いがら虫のしいつくばい。

子どもの大きさ(3歳) <目安>

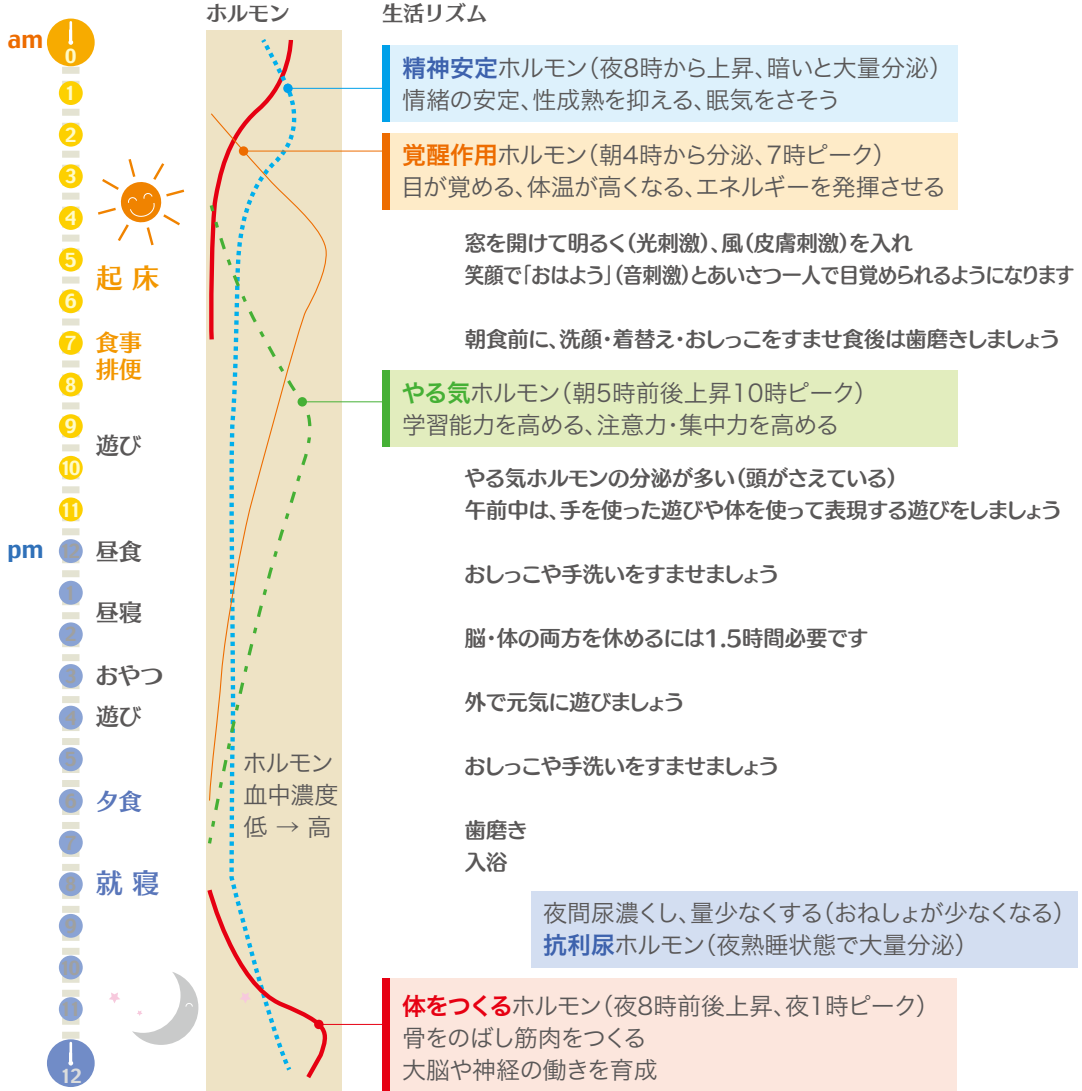
- 男の子：身長約 93~99cm / 体重約 13kg ~15kg
- 女の子：身長約 92~99cm / 体重約 13kg ~15kg

幼児体形も板につき「子ども」の印象が強くなる。2歳半ぐらいになると、歯が上下10本ずつはえ揃う。いつのまにかひとりで三輪車を乗り回すなど、器具を使った遊びもできるようになり、めざましい成長に驚くことも。2歳前後から排泄のコントロールができるようになり、昼間のオムツが外れる子どもが出てくるが、まだ夜のおしっこはほとんど失敗。この頃は感情や情緒の動きも激しく、反抗したり、わがままになったり、急に甘えたり、気持ちがコロコロ変わる時期。「第一次反抗期」でもあり、思い通りにいかないと、かんしゃくを起こし、座り込んでテコでも動かなかったり、ひっくりかえって泣きわめいたりして、親を困らせる場面も出てくる。これは自我が芽生え、自己主張が強くなり自立心が育ってきているため。頭ごなしに叱らないで、抱っこしながら、何が嫌なのかをやさしく聞いてあげて、気持ちが落ち着いた頃に、なぜいけないことなのかを教えてあげること。

ワンポイントアドバイス

- 夜、オムツを外すときは、寝る前におしっこをさせる習慣をつけて、はじめのうちはおねしょシートなどを利用するとよい。失敗したら、手早く片付けてあげるように。
- 3歳になると、保育園や幼稚園に通う子どもも増えてくる。初登園のときは、環境の変化により体調を崩すこともあるので、よく観察して、はじめのうちは、あまり無理をさせないこと。
- 衣服の着脱は、できないところだけを手助けしてあげて。シャツやパンツ、ズボンなどは、前側にアププリケなどをつけてあげると、前と後ろがわかりやすく着やすい。

★ 一日の生活リズムをつくりましょう



オムツはずしは、その子のペースでゆっくりと時間をかけて。



オムツはずしのはなし

1歳の誕生日を過ぎて歩き始めるようになると、「オムツはずれ」が気になってきます。「まだ先かな」と思っているも、近所の人や自分たちの親から「そろそろとれる時期ね」などと言われると、そういうものかと思ってしまいがちです。

でも「早くはずさなくては…」と思えば思うほど、気持ち

ばかりが空回りしてうまくいかないものです。オムツは訓練してはずすものではありません。子どものからだの機能ができあがってくれば、オムツは自然にはずれるものです。お子さんのオムツはずれの準備ができるまで、じっくり見守ってあげませんか。

オムツはずしの目安

次の3つがOKなら、子どもの体の方も準備OKのサインです。

1. ひとりで歩ける

歩けるというのは大脳皮質が発達した証拠。また、足腰がしっかりしておまるやトイレに座っておしっこができる準備が整っているということ。

2. 言葉を理解し、少し話せる

大人の「チー出る？」を理解し、「出る」という意思表示をするためにも、ある程度言葉の理解ができるようになっているほうがスムーズ。

3. おしっこの間隔があくようになった

これがいちばん大事。目安としておしっこの間隔が2時間くらいあくようになれば、膀胱にためられるようになった証拠。

トレーニングの進め方

①おまるやトイレに誘ってみる

オムツを替えてから2時間くらい経ち、まだオムツがぬれていなかったら、「チー出るかな？」とおまるやトイレに座らせてみる。そして、偶然でもおしっこが出たら、「チー出たね」と言いきり誉めて。おまるやトイレに座らせるのはせいぜい2～3分。

②おまるやトイレでのおしっこの回数を増やす

一度でもおまるやトイレでおしっこができれば、1日の回数を増やしてみましょう。時間を見ながら、おしっこがたまっていそうなタイミングのたびに声をかけて。

③パンツにする

おまるやトイレでうまくいく割合が50%くらいになったら、日中オムツをはずしてパンツに。ただ、パンツにした途端、失敗ばかりというのはよくあるケース。トレーニングパンツより普通の綿パンツのほうが、足を伝って流れ出たりするので、「おしっこが出る感覚」をつかみやすくなるのでおすすめです。

④「おしっこ」と言うのを待つ

誘えばほぼ成功するようになったら、誘うタイミングを少し遅くしてみて。膀胱がパンパンになったり、間に合わずに失敗という経験を何度か繰り返すうちに自分から言えるようになります。

⑤あとしまつを教える

自分でトイレに行けるようになったら、少しずつ後始末のしかたも教えて。1回に使うトイレトペーパーの量やちぎり方、おしりのふき方などを繰り返し教えて。

*男の子が立っておしっこしたがるようになったらおとうさんの出番。おちんちんの持ち方や最後に振っておしっこを切る方法などを教えてあげて。



4

歳児

4歳の成長

子どもの大きさ(4歳) <目安>

- 男の子：身長約 90~105cm / 体重約 13kg ~18kg
- 女の子：身長約 90~105cm / 体重約 13kg ~18kg

片足ケンケンやジグザグ走りなど自分の体を自由にコントロールできるようになります。言葉の量もぐーんと増え、同時に汚い言葉を面白がって使いたがる時期。成長過程のひとつと考え、あまり神経質にならないように。感情も豊かになり、人形と話したり絵本の中の登場人物と同化することも。友だちの「心」にも気づいて、友だちを大切にしたいという気持ちが生じてくるが、その反面、けんかも多くなります。「なぜ?」「どうして?」の質問が多くなりますが、面倒くさかずに、わかる範囲で答えるように。答えられないことについても「どうしてだろうね?」と一緒に考える姿勢で対応して。

ワンポイントアドバイス

- 2年保育の場合、この時期から園生活が始まる。入園当初は、新しい環境に戸惑い精神的に不安定になることも。甘えてきたら突き放さず、抱っこするなどしっかりと受け止めてあげて。
- 自分でやろうとしているところを、せかしたり、待ちきれずにやってあげたりすると、しだいにやらなくなってしまいますので、子どものペースにあわせて待つことも大切です。
- 歯磨きやうがい、手洗いは、ひとりのできるようになってくるものの、十分ではないので、仕上げ磨きを。

5

歳児

5歳の成長

子どもの大きさ(5歳) <目安>

- 男の子：身長約 100~115cm / 体重約 16kg ~21kg
- 女の子：身長約 100~115cm / 体重約 16kg ~21kg

スマート体形に。食事、着替えなど身の回りのことはほぼひとりでできるようになります。ブランコを高くこいだり、高いところから飛び下りたりなど運動機能もますます発達し、友だちとも協調性を持って遊べるようになります。また、理解力も育ち、自分で考えられるようになるので、物事のきまりやしくみをきちんと説明することが大切です。納得できれば嫌なことでも少しは我慢します。文字への興味も出てくるので、しりとりをしたり手紙をかいいたり、遊びに結びつけながら力を伸ばして。がんばる姿を誉めて励ますことで、ますますやる気が出てきます。

ワンポイントアドバイス

- テレビを見ながらの食事は、家族とのコミュニケーション、食事のマナー・姿勢、栄養や食への関心など、すべてにおいて弊害が大きい。食事はテレビを消して。
- 片付けの習慣を。ときには手伝いながら、「おもちゃは出したら片づける」を習慣づけて。また、おもちゃの数を減らす、片付けやすい収納を工夫するなど、子どもと一緒に考えても。
- 早寝早起きの習慣を。遅寝遅起きが習慣づいてしまっている場合は、就学に向け、少しずつ時間をかけて改善して。起きる時間を決め、早く起こすことから始めて。

あそびうた PART②

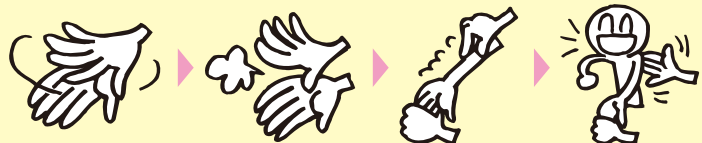
に~ほんば~し こ~ちよこちよ ばんそ~こ~はって つ~ねって



な~でて

ぼん

かいだんのぼって こ~ちよこちよ



山鹿市内保育園等施設一覧

施設名	住所	TEL	定員	一時保育
公立保育園				
山鹿保育園	山鹿市川端町 402	0968-43-1153	110	有
富慈園	山鹿市鹿本町中川 1130-19	0968-46-2578	60	
私立保育園				
やはた保育園	山鹿市熊入町 117	0968-43-1157	90	
大道保育園	山鹿市方保田 534	0968-46-2328	80	
ゆりかご乳児保育園	山鹿市下吉田 478-2	0968-44-2961	70	有
平小城保育園	山鹿市平山 5460	0968-43-6084	100	有
三岳保育園	山鹿市寺島 1358	0968-43-3874	30	
三玉保育園	山鹿市久原 2851-1	0968-43-6330	110	有
山鹿若葉保育園	山鹿市鹿校通 1-22-28	0968-43-7187	70	
山鹿西保育園	山鹿市志々岐 1731-2	0968-44-5582	50	有
八玉保育園	山鹿市久原 3987	0968-43-5181	60	
まほろば保育園	山鹿市鹿北町四丁 1597-4	0968-32-2230	40	有
城北アソカ保育園	山鹿市菊鹿町松尾 666-3	0968-48-2129	40	有
栗の実保育園	山鹿市菊鹿町長 1222	0968-48-2134	35	
つぼみ保育園	山鹿市菊鹿町上永野 512	0968-48-2198	50	
稲光園	山鹿市鹿本町高橋 646	0968-46-5030	80	
公立幼稚園				
山鹿幼稚園	山鹿市山鹿 922	0968-43-1154	1号 60	
認定こども園				
公立 鹿本こども園	山鹿市鹿本町御宇田 202-5	0968-46-2345	1号30/2・3号80	有
私立 山鹿こども園	山鹿市山鹿 1080	0968-44-3653	1号15/2・3号90	有
私立 霊泉こども園	山鹿市山鹿 225	0968-44-3120	1号12/2・3号33	
私立 山鹿東保育園	山鹿市鹿校通 2-5-55	0968-44-6253	1号15/2・3号95	
私立 かもと保育園	山鹿市鹿本町下高橋 4-1	0968-46-3439	1号5/2・3号40	有
私立 かおう保育園	山鹿市鹿央町合里 119-1	0968-36-2110	1号5/2・3号80	有
地域型保育				
小規模保育室ひよっこ	山鹿市中 639-3	0968-31-0071	3号 9	有
小規模保育事業所 A 型 ことかぜ保育園	山鹿市山鹿 1 温泉プラザ山鹿 2F	0968-43-3050	3号 9	有
認可外保育施設 杉の子保育園	山鹿市杉 756-1	0968-43-7571	施設にお尋ねください	

※ 一時保育については、上記以外にも施設独自で実施されている場合もあります。
上記以外で希望される方は各施設にお問い合わせください。

お問い合わせ先／教育委員会 子ども課 TEL 0968-43-1514



おとうさんと子育て

おとうさんは、急に「おとうさん」になります。
 自分は何も変わらないから実感として感じるのが難しいのです。
 そして赤ちゃんが生まれても、仕事の都合などで、おかあさんに比べて一般的に子どもとふれあう時間が短いのです。
 しかし、子どもが思春期になったら、おとうさんの出番です。
 子育てに悩むおかあさんを支えながら、父親としてのアドバイスを子どもにしてください。

親としての役割分担を話し合しましょう。

「子どもをどういうふう育てていくか」、「子どもの世話をどうするか」、「こんなケースでは、パパに注意してほしい」などという話を夫婦ですることとはとても大切なことです。お互いに意見交換をして、自分たちらしい子育てを実践するには、常に夫婦で話し合う必要があります。

子どもはおとうさんを必要としています。

子どもにとって、おとうさんは残念ながらおかあさんほど近い存在とはいえません。「おとうさん」として、どのように子どもと接するかはそれぞれの考え方に依りますが、おかあさんにできることは別に、おとうさんにしかできないことがたくさんあります。かけっこでも、キャッチボールでも、子どもたちには「おとうさんと遊ぶ」という経験が必要だし、悪いことをしたら「おとうさんに叱られる」ことも必要だと思います。

おかあさんもおとうさんの助けが必要です。

育児に対するおかあさんの役割はとても大きいです。また、家事もおかあさんだけの仕事となっている家も多く、おかあさんは育児に家事に(仕事も)、とても疲れています。赤ちゃんが生まれたら、おとうさんもおかあさんの家事や育児を分担して、少しでもおかあさんの負担を減らしてあげる努力が必要です。子どもを風呂に入れる、遊んであげる、ゴミだしをする、茶碗を洗うなど、無理せずまずはできるところから始めましょう。



ミニ COLUMN

パパに家事を分担してもらおう



いちばんの手抜きは、パパに家事の一翼を分担してもらうことです。慣れると当然のように家事をしてくれますので、長期的に見てもおすすめです。無理のないところから始めてもらいましょう。

パパに家事をやってもらう方法

- ☆パパがやる気になっている時はぜったい手出ししない。文句を言わない。
- ☆手伝ってくれたら御礼を忘れず、なおかつ誉めましょう。感謝の気持ちを忘れない事は重要です。



もうすぐ入学!!

4月からいよいよ1年生!

入学の日をどんなに楽しみにされていたことでしょう。
当日までの日々を次のようなことに気をつけて過ごしましょう。

入学に備えて規則正しい生活習慣を身につけさせよう

1 早寝・早起き・朝ごはん

●毎朝6時頃には起きるようにしましょう。

人間の脳の働きがもっともよいのは、起きてから2~3時間といわれています。学校の時間割の、1・2校時が考える教科になっているのは、脳の働きのよい時間帯に合わせるようにしているからです。



●寝る時刻を決めましょう。

○子どもにとって必要な睡眠時間は、小学校低学年で10~11時間です。毎朝6時に起きるとすると睡眠時間を10時間とるためには、就寝時間は午後8時になります。この生活を繰り返すことにより、生活のリズムとなり、体の働きと脳の働きが一致して、早寝・早起きの良い習慣がつけます。

年齢	必要な睡眠時間
7~9歳	10~11時間
10~12歳	9~10時間
13~15歳	8~9時間
大人	8時間



●朝ごはんを食べましょう。

朝ご飯を食べることで、脳と体にエネルギーを提供して活動のスイッチを入れ、集中力や学習効果を高め、1日を元気にスタートさせます。

2 朝の排便

○起床後、朝のうちに排便をすることは、ぜひとも学校生活で身につけてほしい習慣の一つです。快食と同様、「快便」も健康のパロメーターです。その快便がいつかという、朝の習慣としていただきたいのです。



3 洗顔



○洗顔は今日の生活への出発点であり、生活への態度です。毎朝必ず行いましょう。
○洗顔を行うためには、朝の時間的余裕が必要です。起床時間が遅いと、洗顔の時間的余裕がないことになります。

4 歯磨き

○食事の後に、歯を磨く習慣をつけましょう。



5 うがい・手洗い

●外から帰ったとき、うがい・手洗いは必ずしましょう。

○体を大切にするために、自分でできることを考えてみましょう。習慣づけることが大切です。



6 あいさつ

●元気にあいさつできますか?

- おはよう
 - いただきます
 - 行ってきます
 - ただいま
 - おやすみ
- etc.

