

③歳からの すくすくメッセージ



（子どもが伸びる5つのポイント）

ポイント ① 早寝早起き

ポイント ② 朝ごはん

ポイント ③ 省テレビ・スマホ

ポイント ④ やりたい気持ち（積極性）

ポイント ⑤ 運動遊び

はじめに

いま、子どもたちを取り巻く社会環境は大きく変化しています。

核家族化、スマートフォンの普及、テレビ視聴時間の増加など、今の子どもたちは、乳幼児期に必要とされる多様な生活経験が得られにくい状況にあります。しかし、乳幼児期に得た経験や体験は、その子の一生を支える生活習慣の基盤になるととても大切なものです。

この冊子では、乳幼児期の子どもの育ちに大切なことを「子どもが伸びる5つのポイント」としてまとめました。

子どもたちの「心」と「体」の基礎を築き、心身ともにたくましく生きる力を身につけるため、お役立ていただければ幸いです。

豊岡市教育委員会

5つのポイント
乳幼児期は、人としての「根っこ」づくりの時期です。
を生活に取り入れて、
お子さんの「心」と「体」の基礎を育てましょう。

もくじ

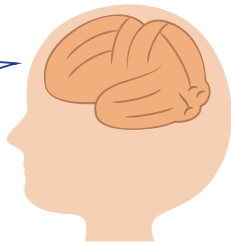
●まさに今！脳がぐんぐん成長中！	3
ポイント1 早寝早起き	5
ポイント2 朝ごはん	7
ポイント3 省テレビ・スマホ	9
ポイント4 やりたい気持ち(積極性)	11
ポイント5 運動遊び	13
幼児期からの運動遊び(体系図)	15
●子どもの育ちと大人のかかわり	17
3歳児／4歳児／5歳児	
●親子で楽しもう 3・4・5歳 おすすめ絵本	23
●お母さん・お父さん、ひとりで悩まないで(相談先一覧)	25

まさに今!

脳がぐんぐん成長中!

脳の成長は他の器官より早く、大人の脳を100とすると、8歳で90%ぐらいに成長します。つまり、8歳までに基本的な脳の仕組み、神経回路が出来上がるということです。

脳のつながりは
8歳までに90%がつくられ、
10歳で完了します。



脳を育てる基本のリズムは「食べる・遊ぶ・寝る」です。幼児期にこのリズムがバランスよくそろえると、脳はぐんぐん育ちます。



「食べる・遊ぶ・寝る」のリズムは、
子どもの **脳・心・体** を育てます。

「食べる・遊ぶ・寝る」のリズムが整わなかったり崩れてしまうと、せっかく得た経験や体験がうまく吸収できなくなり、脳はもちろん、心や体の成長にも影響が出てしまいます。

リズムが崩れると

ねむい、だるい、
つかれた、集中できない、
力が出ない、遊べない...

食べる・遊ぶ・寝る
そんな簡単なことでいいの？

いいんです。

この「簡単なこと」が難しいのが今の子育て。
リズムを作るには、家族の協力とちょっとしたコツ(工夫)が必要です。



幼児期の子どもの成長にいちばん大切なのは、
「食べる・遊ぶ・寝る」のリズム作りです。
リズム作りを助けるための5つのポイントをご紹介します。

わが家は星☆いくつ? 簡単チェック!

ポイント1 早寝早起き

☆ 朝起きる時間と夜寝る時間が決まっている

5ページへ

ポイント2 朝ごはん

☆ 毎朝、朝ごはんを食べている

7ページへ

ポイント3 省テレビ・スマホ

☆ みる時間、使う時間を決めている

9ページへ

ポイント4 やりたいたい気持ち(積極性)

☆ 子どもが自分の身の回りのことなどをしてほしいという気持ちを尊重し見守っている

11ページへ

ポイント5 運動あそび

☆ 豊岡市の「運動遊び」をやったことがある

13ページへ

ポイント1 早寝早起き



早寝早起きと生活リズムが大切なのは
なんとなく知っているけど…
わが子はなかなかうまくいかない。



（そもそも、早寝早起きはなぜ大切な？）

近年の学童期の子どもたちに増えている、不登校、問題行動、イライラなど…。その原因の一つは、子どもたちの生活習慣（睡眠）にあると言われています。

「寝る子は育つ」って本当だった。

脳が昼間に目覚めて活発に動くためには、まとまった休息が必要です。脳と体をしっかり休ませる夜の睡眠は、大切な「脳の休息タイム」です。

子どもの成長には、真夜中に“ぐっすりと熟睡している状態”が必要です。なぜなら成長に欠かせない成長ホルモンやメラトニン*が、真夜中に分泌されるからです。

長い人生の中でも、メラトニンは幼児期に分泌のピークを迎えます。メラトニンが正常に分泌されることで体内リズムが整えられ、朝すっきり目覚め、夜しっかり眠ることができます。

*メラトニン

体温や血圧などを低下させ、睡眠を誘う効果があるホルモン。正常に分泌されることでしっかりと睡眠をとることができ、免疫力や抗酸化作用の向上、体内リズムの調整、第二次性徴抑制作用、抗がん作用などがある。幼児期はメラトニンシャワーとよばれるほど分泌が多い時期で、真夜中に多く分泌される。



よくある誤解



夜寝るのが遅いなら、朝も遅くまで寝かせておけば睡眠時間は問題ないでしょ？



問題ありです。子どもの成長を考えると、大切なのは睡眠の合計時間よりも真夜中に熟睡している状態です。

CHECK!

早寝するコツ

○大人の生活リズムに巻き込まない

帰りが遅いパパ・ママには、休みの日にたくさん関わってもらいましょう。子どもの成長のためにここは割り切って。

○寝かしつけは「しつけ」と考える

子どもは「寝なさい」と言わなければ寝ません。

○寝る前は静かに、静かに…

明るい部屋では脳は興奮して休めません。また「寝なさい」と言っている大人が楽しそうに話したり、テレビを見たりしていたら、子どもは眠れません。

○お気に入りの「入眠儀式」を見つけよう

寝る前の決まった習慣があると、子どもは「今から眠るんだ」と心の準備ができます。添い寝トントン、好きなぬいぐるみなど、お子さんに合うものをみつけてみましょう。

早起きするコツ

○朝の光をあびて目覚めよう

体内リズムを整えるには、朝の光をあびることが効果的です。カーテンから差し込む朝の光で脳は目覚めます。

知ってる？

「めらとにんじゃのしゅぎょう」

豊岡市では、「メラトニン」を題材にした「めらとにんじゃのしゅぎょう」という紙芝居を作って、子どもたちにも早寝早起きの大切さを伝えています。



豊岡市 めらとにんじゃ

検索

動画もあるよ！

参考文献 鈴木みゆき著「早起き・早寝・朝ごはん～生活リズム見直しのススメ～」：(株)芽ばえ社

朝はどうしてもバタバタしちゃって…
子ども、朝はあまり食べたくないみたい。
昼と夜はしっかり食べさせているから、いいでしょ？



朝ごはんを食べないとどうなる？

子どもの胃袋は大人と比べるととても小さく、朝起きたときは空っぽの状態です。つまり朝ごはんを食べないと、体を動かすエネルギーも、脳が働くためのエネルギーもないということ。このままだと…

- ・体温が上がらない
- ・「やってみよう・動きたい」意欲がわかない
- ・集中できない
- ・キレやすい、イライラしやすい

子どもが元気に活動できるように、まずは朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけていきましょう。



CHECK!

食が子どもの生活リズムを作る

朝ごはんは子どもの脳と体を起こす「目覚まし時計」であり、エネルギーの源です。朝ごはんと夕ごはんの時間が決まっている家庭では、子どもの寝る時間も定まりやすくなりますよ。

朝ごはんもりもり！キッズはこんな生活

- * 早寝早起き
- ↓
- * **朝ごはんをもりもり食べる！**
- ↓
- * 体をいっぱい動かして遊ぶ
- ↓
- * おなかのすいて、昼ごはんをもりもり食べる
- ↓
- * 午後もう元気いっぱい遊ぶ
- ↓
- * おなかのすいて、夕ごはんをもりもり食べる
- ↓
- * 決まった時刻に眠くなる



実践！

朝ごはんを
食べる習慣が
ないんです…



STEP1

パンやおにぎり、バナナなど、準備が簡単で食べやすいものからスタート！



STEP2

朝食食べることに慣れてきたら、1つでも食品数を増やしましょう。野菜、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)をプラスしてバランスの良い朝ごはんへ！



おみそしるは 朝ごはんの救世主

冷蔵庫にある適当な材料を入れてぐつぐつ…味噌をといて、はい完成！おみそしるは、あり合わせの材料で作っても、おいしくできる優れものです。

具だくさんのおみそしるで野菜もたっぷりとり、毎日食べても不思議と飽きません。



「家族いっしょに朝ごはん」 できるといいですね

毎日は難しくても、お休みの日などに、家族みんなで「いただきます」の朝があるといいですね。

楽しくて、いつもよりたくさん食べちゃうかも！

ポイント3 省テレビ・スマホ

子どもが好きなテレビやスマホアプリを見せて、その間に家事をしたり、ちょっと一息ついたり、これっていけないこと？
外出先でも、子どもが騒ぐよりはいいと思ってスマホを使うのは、仕方ないんじゃないかな。

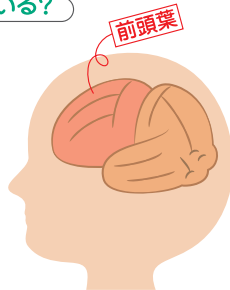


近年はテレビだけでなく、スマートフォン、タブレットなどが普及し、お父さんお母さんの子ども時代と比べると、ずいぶん環境が変わりましたね。
どう付き合えばいいのか、悩む方は多いようです。

（テレビ・スマホを視聴中、脳はどうなっている？）

人間と動物の脳の違いは「**前頭葉**」にあり、前頭葉では意思・言語・自我・自己抑止力など、人間が人間らしく生きるための活動を担っています。このことから、前頭葉は**〈考える脳〉**であるといえます。

テレビ・スマホ視聴中は、〈考える脳〉をほとんど使わず休んでいる状態になります。〈考える脳〉は、体の筋肉と同じように使うことで発達しますが、使わなければ鍛えることも発達させることもできません。



〈考える脳〉の役割は？

目に見えないことをイメージし、推測し、考え、判断することなどです。また、怒る、笑うなど、感情をコントロールする役割もあります。



こんなこと言ったら
相手はどう思うかな？

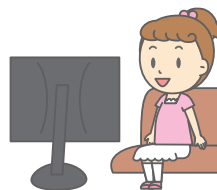
「キレイやすい」子ども、大人

キレイやすい子どもや大人が増えてきたのは、〈考える脳〉を使わない遊びや生活スタイルが影響しているといわれています。

（幼児期から長時間テレビ・スマホを視聴していると…）

幼児期から長時間テレビやスマホを視聴し続けていると、たとえテレビ・スマホを見ていないときでも〈考える脳〉を使おうとしない傾向が出てきます。長時間のテレビ・スマホ視聴（ゲーム含む）は、子どもの〈考える脳〉を育てるチャンスを奪うことになります。

また、夜にテレビ・スマホ・ゲーム等の光を浴びると、眠りを誘うホルモンであるメラトニン（5ページ参照）の分泌が抑えられ、眠りにくくなってしまいます。**寝る1時間前には、「テレビ・スマホはおしまい」という習慣**ができるといいですね。



CHECK!

〈考える脳〉を育てるには「工夫」が大事

現代社会は、お金で何でも買えるので工夫することが少なくなっていますが、工夫することが〈考える脳〉を活発に刺激します。

* 体、手先を使う遊び

運動遊び、おえかき、おりがみ、ねんど遊び、工作など

* ことは遊び

しりとり、なぞなぞなど

* 親子での会話

* お手伝い



テレビ・スマホは大人と一緒に

テレビ番組のダンスを親子で楽しむなど、テレビ・スマホを親子の触れ合いや会話につなげてみてはいかがでしょう。また、子どもとテレビ・スマホが一对一になる時間が長ならないように、時間を管理するなどの工夫が必要です。

また、本冊子23ページでおすすめの絵本を紹介しています。親子の時間づくりに活用してください。

ポイント4 やりたい気持ち(積極性)

「やりたい気持ち」って、なに？
「あれもこれもやりたい！」って子どもが言ってくると叱ることもイライラすることも多くなってきて…
どうしたらいい？



わが子には、こんな子になってほしいと思いませんか？

- ・色々な人とすんで友だちになろうとする
- ・分かるまで、最後まで勉強や目標に取り組める
- ・納得がいくまで挑戦してみようとする

こうした「こころ」(意欲)のもとになっているのが、幼児期の「やりたい気持ち」(積極性)です。「積極性」や「想像力」は幼児期に一番伸びます。

「できた！」で高まる自信と意欲

子どもは大人がすることをしっかり見ていて、目を輝かせてやりたがっています。それは大人のマネが大好きだからです。「お箸を持ちたい」「自分で着替えたい」「お料理してみたい」など、幼児期に子どもが持っている「やりたい気持ち」を満たしてあげることが大切です。

自分の身の回りのことやお手伝いをしてほめられることで、自信を持つことができるとともに、「またやってみたい！」という意欲が高まります。

上手にできなくても、そっと見守り、応援してあげましょう。終わった後は、「がんばったね」「上手にできたね」「ありがとう」など、気持ちをたっぷり伝えましょう。



CHECK!

「がんばったね」「ありがとう」を忘れずに

- *時間がかかっても上手にできなくても、ゆっくり待ってあげましょう。
- *終わったら、「がんばったね」「上手にできたね」「ありがとう」を、たっぷり伝えましょう。やりすぎぐらいがちょうどいいですよ。

子どもがやる気をなくすNGワード

つつい出でしまいそうになるところを、ぐっとこらえて。

- *子どもはこんなことしなくていいの！
- *危ないから(汚れるから)やってはダメ！
- *お父さん、お母さんの言う通りにしなさい！

これも知りたい

「やりたい気持ち」と「しつけ」

子どもが「やりたい！」というからと言って、何でもやりたい放題は要注意。幼児期はしつけも重要な時期なので、ダメなことはダメ！とはっきり伝えることが大切です。子どもは大人の態度から「良いこと」「悪いこと」の区別を身につけます。「叱ってはダメ」ではなく、「叱ったときには普段よりたくさんほめる」ことを心がけましょう。



経験するなら今がチャンス！

成長するにつれ、「恥ずかしさ」や「友だちと比較する気持ち」が出てきて、経験の機会があっても尻込みしてしまうことが増えてきます。積極性が一番伸びるこの幼児期に、色々なことを経験させてあげましょう。



ポイント5 運動遊び

豊岡市が「運動遊び」をすすめているけど、
いったいどんな良いことがあるの？



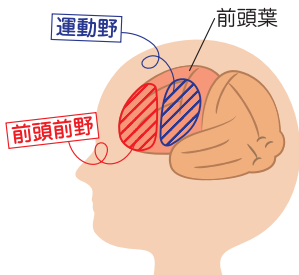
運動好きな子どもは「心」も育つ

～動かさなければ発達しないのは、筋肉も脳も同じです～

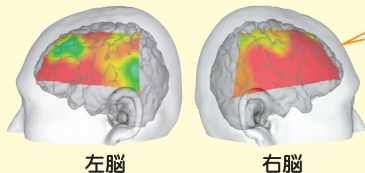
私たちが体を動かすとき、筋肉に「動け！」と指令を出しているのは、脳の前頭葉の中にある「運動野」です。そしてその前方には、感情をコントロールしている「前頭前野」があります。

体を動かせば運動野が活性化するのはもちろんのこと、同時にそのすぐ前方にある前頭前野も活性化します。

ということは、「全身を使った運動(遊び)をすることにより、感情をコントロールする力も上手に働く」ようになります。



体を動かして遊んでいるときの脳の様子



※保育園児が柳沢運動プログラムの片足くまさん(P15参照)をしているときの脳の活動状況
(長野県南箕輪村提供)



参考文献 柳澤秋孝著『子どもの心と頭をきたえる親子あそび』：新紀元社 2006 年

CHECK!

全身運動は「脳」や「心」も育てる

みんなで一緒に体を動かして遊びましょう。

体を動かす遊びや全身運動は、人とのふれあいを生み、人を思いやったり、仲良くしたり、我慢したり、頑張ったりする人間らしい「脳」や「心」の発達にも大きく役立っています。

外で元気いっぱい、たくさん遊ぼう！

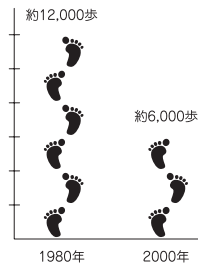
乳幼児期は、外に出かけて遊ぶということを生活リズムの基盤にしたいものです。まずは親子で、気軽に散歩に出かけてみましょう。

知ってる？

子どもたちの活動量は激減しています

現在の子どもたちを取り巻く環境は、交通量の増加や少子化などの影響により、昔と今では大きく変わってきています。

下の表は、子どもたちの活動量を 1980 年から 2000 年までの 20 年間にわたり調べたデータ*です。保育園での子どもたち(5 歳児)の 1 日の歩数を計測したところ、子どもたちの歩数は、この 20 年間で半分にまで減ってしまっています。



* 岡山県の倉敷市立短期大学(当時)の前橋明教授(現早稲田大学教授)の調査によるデータ。
保育園での子どもたちの身体活動量を調べるために、歩数計をつけて午前9時～午後4時までの子どもたちの歩数を計測したもの。

「これならわかる教育改革」(NHK「教育フォーカス」制作班編／KTC中央出版)より引用

NEXT P15～

幼児期からの運動遊び(体系図)

ポイント5 運動遊び
 幼児期からの運動遊び(体系図)

元気いっぱい遊んで、動ける体をつくろう！



クマさん歩きでは、
 特に**体を支える力(支持力)**が身につきます。



3歳児〈クマさん歩き〉

ひざを床から離し、腰を高くあげて四つんばいに歩きます。



4歳児〈片足クマさん〉

クマさん歩きができるようになったら片足をあげ、ひざを伸ばして歩きます。腕にかかる負荷がさらに大きくなります。



5歳児〈側転〉

体を支える力がつき、回転に対する不安がなくなると、手のつき方を変えるだけで側転ができるようになります。



カエル跳びでは、特に**体を支える力(支持力)**と**ジャンプする力(跳躍力)**が身につきます。



3歳児〈大きいカエル〉

カエルになりきって手・足の順で跳びます。



4歳児〈カエルの一休み〉

大きいカエルができるようになれば、跳び箱に手をつき、両足で踏み切り、跳び箱の上に乗ります。



5歳児〈開脚跳び越し〉

顔を跳び箱より前に出し、両足を同時にしっかり開けば跳び越すことができます。



カンガルー跳びでは、
 特に**ジャンプする力(跳躍力)**が身につきます。



3歳児〈カンガルージャンプ〉

「足の間にボンドを塗ろう！」の言葉がけでひざをくっつけ、両足でジャンプします。



4歳児〈長縄跳び(大縄)〉

リズムよく跳べるようになったら、動く長縄をよく見て跳びます。



5歳児〈短縄跳び〉

リズムよく長縄が跳べるようになったら、いよいよ短縄を自分で回して跳んでみましょう。



ワニさん歩きでは、
 特に**ぶら下がる力(懸垂力)**が身につきます。



3歳児〈ワニさん歩き〉

初めは手足を使って進みますが、慣れてきたら腕の力だけで進んでみましょう。



4歳児〈豚の丸焼き〉

たくさんぶら下がって懸垂力だけでなく、逆さ感覚を身につけます。



5歳児〈逆上がり〉

ひじを曲げたまま足を前に出し、鉄棒をひきつけるようにして蹴り上げれば、逆上がりの完成です。

3歳児 子どもの育ちと大人のかかわり

3歳児の発達の特徴と、子どもの育ちを家族で応援する方法をご紹介します。

生活



●好き嫌いがでてくる。

誰にでも好き嫌いはあります。家族一緒に食事をするなかで皆が食べていれば食べるようになります。あまり神経質にならず、一緒にクッキングをしたり、細かくきざんで調理したり工夫してみましょう。

●スプーンからお箸がうまく持てるようになる。

家族一緒に食事をしながら、正しいお箸の持ち方の見本を見せてあげましょう。

●衣服の着替えなど何でも自分でしたり、頑張るようになる。

時間がかかっても、上手にできなくても、「自分でできた」という思いがもてるように根気よく、ゆっくり待ってあげましょう。

●片付けでは仲間わけなどができるようになり、簡単なお手伝いに興味を示すようになる。

何度もしてみたいという気持ちを大切に、時間がかかっても簡単なお手伝いをさせてあげましょう。そして「ありがとう」「お手伝いしてくれて助かったよ」と伝えましょう。

遊び



●自我が芽ばえ、「自分が一番!」「自分を見て!」と何でも自分が主役の毎日。

何でも自分の主張を通そうとしますが、ルールのある遊びや友だちとの関係ができてくると、少しずつ自分をおさえることを覚えてきます。叱らないで、ほめて認めてあげましょう。

●戸外遊びが大好き。季節の草花をつみ、蝶々・かえる・虫などにも興味を示す。

大人も草花や虫など色々なものに興味や関心を持ち、自然体験をたくさんさせましょう。

●ままごとなど「ごっこ遊び」が大好き。大人の行動や言葉などを覚えて自分流にアレンジし、空想の世界を広げていく。

危ないこと、してはいけないことはしっかり抱っこしてやめさせましょう。それでもぐずるときは、場所を変えて気分をそらしてあげるのもいいでしょう。

●「どろどろぐちゃぐちゃ」・ブランコ・滑り台・段差の飛び降りなど、何にでも挑戦する。

様々なことを少しでもできることが嬉しくて何度も繰り返します。やってみることで足腰や指先の力の発達が促される時期なので、子どもの「やりたい気持ち」を大切にしましょう。

言葉・絵本



●周りの人の口真似をしながら言葉の使い方や言い回しを覚え、言葉の数を増やしていく。

様々なことを質問し、知りたがる時期です。「不思議だね」「なんでかな?」など共感しながらわかりやすく教えてあげましょう。

●親子で言葉のキャッチボールができるようになる。

大人の優しい声や言葉かけが豊かな言葉を育てます。子どもの言葉に耳を傾け、親子で言葉のキャッチボールを楽しみましょう。

●絵本が大好きで、想像力が豊かになってくる。

「絵本読んで!」と言ってくるようになる。想像の広がる絵や繰り返しの面白さが楽しめる絵本を選び、ひざの上に乗せてスキップを楽しみながら読みましょう。



4歳児 子どもの育ちと大人のかかわり

4歳児の発達の特徴と、子どもの育ちを家族で応援する方法をご紹介します。

生活



- 「何時に起きる」「何時には寝る」など生活のリズムがわかってきて、守ろうとする。

夜遅くまでテレビを見るなど、大人のペースに子どもを巻き込んでいませんか？生活リズムを整えていきましょう。

- 苦手なものでも栄養になることがわかり、少しずつ食べてみようとする。

親子でクッキングを楽しみながら、食材・栄養などについて教えていきましょう。

- 「お箸を正しく使える」「ボタンをとめる」など身の回りのことが自分でできるようになる。できることが嬉しくて、一人でやってみようとする。

もう自分でできるからといって「早く自分でしなさい」と突き放されてしまうと、やる気がしぼんでしまいます。待ってほめて、やるを引き出しましょう。



遊び



- 友だちと遊ぶ楽しさが感じられるようになる一方、けんかも増えてくる。

けんかの機会を大切に、大人が解決してしまわないようにしましょう。気持ちが揺れる中で子どもは成長します。子ども自身が思いをめぐらす姿を温かく受け止めましょう。

- きまりや約束の大切さに気づき、守ろうとする。良いこと悪いことの区別ができるようになってくる。

ルールのある遊びができます。順番を待ったり交代して遊びましょう。できた時にはほめてあげましょう。

- 活発さが増してくる。体の動きとコントロールする力やバランス感覚が育ち、走る・跳ぶ・スキップなどの運動ができるようになる。

運動機能が著しく発達する時期です。公園の遊具で十分に遊んだり、思い切り走ったりして全身を使う遊びを経験させましょう。

- 身近な生き物や植物に興味を持ち、自分から関わろうとする。

身近な自然に触れ、動植物の世話を楽しみながら行い、いたわりの心を育てましょう。

- 「なぜ」「どうして」など知りたがり屋の試したがり屋。色々なことに興味を示す。

周りのことに目を向けていきます。興味のあることは教えて体験させてあげましょう。

言葉・絵本



- 言葉をうんと吸収し、使いたくなる。話すことが楽しくて、よくしゃべる。

「お茶!」「ごはん!」など一語文で用の足る生活をさせていませんか。主語、述語を使ってきちんと伝える習慣をつけましょう。

- 自分の思いを言葉で伝えたり、友だちの話を最後まで落ち着いて聞けるようになる。

自分の話が相手に伝わる喜びを感じられるよう、じっくり耳を傾けてあげましょう。

- 絵本を通してストーリーの面白さを知り、文字や数字に興味を持つようになる。イメージが広がる時期。

一日一冊の絵本や物語を読んで、親子のふれあいのひとときにしましょう。話の筋が分かるようになるので、昔話や創作話もいっぱい聞かせてあげましょう。



5歳児 子どもの育ちと大人のかかわり

5歳児の発達の特徴と、子どもの育ちを家族で応援する方法をご紹介します。

生活



- 早寝・早起き・着替え・食事・手洗い・排泄などの生活習慣が身につく。

出かける前に、かばん・帽子・ハンカチなどを用意するなど、自分で準備・点検する習慣をつけましょう。

- 正しいお箸の持ち方・正しい姿勢などのマナーを守り、食事ができるようになる。

生き物の命をいただくことによって生かされているという感謝の気持ちを子どもに話したりして、好き嫌いなく食べさせましょう。

- お手伝いなど、自分で責任をもって最後までしようとする。

一つの役割を決めて与えられた役割をしようとする姿はしっかりほめて、達成感を体験させましょう。お手伝いしてくれたことには「ありがとう」を伝えましょう。



遊び



- 活動範囲が広がり、どんどん挑戦するようになる。

保護者同伴で友だちと一緒に公園や広場などに行き、親も加わって鬼ごっこやドッチボールなどの色々な集団遊びを楽しみましょう。

- 集団での遊びを楽しむようになり、友だち関係が深まる。

親子・友だちと一緒に体や心を十分動かして遊びましょう。好奇心・探究心や生命を尊重し慈しむ心を育てることが、学習態度の基礎になります。

- 行動範囲が広がる。体を十分に動かして遊ぶ中で、運動能力や筋肉がたくましく発達するとともに安全に行動する力が身についてくる。

信号の見方や横断歩道の渡り方、路側帯の歩き方、危険な場所などを子どもと一緒に歩いて知らせておきましょう。



言葉・絵本



- 思いや考えを自分なりの言葉で人に伝えたり、人の思いや考えを聞こうとしたりする。

経験したことを文章化して言葉で伝えようとする時期です。大人が先取りしないで、会話を楽しくてゆっくりと聞きましょう。

- 文字や数への興味を広げたり、自分なりにそれを活かした遊びを工夫したりする。

外出時に興味を持った看板の文字と一緒に読んだりするなどして、生活の中で関心が広がる工夫をしましょう。

- 絵本や物語の面白さに興味を持って、見たり聞いたりするようになる。

文字が読めるからといってストーリーの理解はまだまだ。大人に読んでもらうことが必要な時期です。親子で絵本に親しみましょう。長編を少しずつ読んでもらう待ち遠しさやワクワク感も味わわせましょう。





絵本は子どもに色々な言葉と出会わせ、想像力を育ててくれます。子どもは絵本をとおして、様々な出来事や未知のことを経験していきます。

親子一緒に「お気に入りの本」を見つけてみませんか。

3歳児におすすめの絵本

*	本 の 名 前	本を書いた人	よんだよ
推薦	おやすみ、かけす	マリー・ホール・エッツ / 文・絵 岡崎 礼子 / 訳	☆
推薦	ぐりとぐら	中川 李枝子 / 作 大村 百合子 / 絵	☆
推薦	とべ！ちいさいプロペラき	小風 さち / 作 山本 忠敬 / 絵	☆
推薦	はなをくんくん	ルース・クラウス / 文 マーク・シーモント / 絵 木島 始 / 訳	☆
推薦	はらぺこあむし	エリック・カール / 作 もり ひさし / 訳	☆
推薦	ぼとんぼとはなんのおと	神沢 利子 / 作 平山 英三 / 絵	☆
推薦	おおきなかぶ	A・トルストイ / 再話 内田 莉紗子 / 訳 佐藤 忠良 / 絵	☆
おすすめ	かばくん	岸田 祐子 / 作 中谷 千代子 / 絵	☆
おすすめ	ティッチ	バット・ハッチンス / 作・絵 石井 桃子 / 訳	☆
おすすめ	ちいさなねこ	石井 桃子 / 作 横内 襄 / 絵	☆

CHECK!

絵本は大人が「読んであげる」もの

絵本は、絵と文が一緒になってお話が進むものです。ですから、絵を見ながら読み手の声が聞こえてくる形が、もっとも絵本を楽しめます。大好きなお母さん・お父さんに読んでもらえれば、子どもにとってとても嬉しい時間になるでしょうね。

昔話もおすすめ！

昔話は、もともと口伝で語り継がれてきたお話です。世界中にたくさんのお話がありますが、話の筋がシンプルで聞きやすいのが特徴です。長い時間をかけて昔の人が残してきた宝ものを、お子さんと一緒に楽しんでください。

読んだ絵本は、「よんだよ」欄の☆にしるしをつけてね。

4歳児におすすめの絵本

*	本 の 名 前	作 者	よんだよ
推薦	おやすみなさいフランス	ラッセル・ホーバン / 文 カース・ウィリアムズ / 絵 松岡 享子 / 訳	☆
推薦	からすのパンやさん	かこ さとし / 作・絵	☆
推薦	ぐるんぱのようちえん	西内 ミナミ / 作 堀内 誠一 / 絵	☆
推薦	くんちゃんにじ	ドロシー・マリノ / 作・絵 岡崎 礼子 / 訳	☆
推薦	ちいさいしょうぼうじどうしゃ	ロイス・レンスキー / 文・絵 渡辺 茂男 / 訳	☆
推薦	100 まんびきのねこ	ワンダ・ガガ / 文・絵 石井 桃子 / 訳	☆
推薦	ベンジーのもうふ	マイラ・ベリー・ブラウン / 文 ドロシー・マリノ / 絵 岡崎 礼子 / 訳	☆
推薦	だいぐとおにろく	松居 直 / 再話 赤羽 末吉 / 絵	☆
おすすめ	あおくんときいろちゃん	レオ・レオニ / 作 藤田 圭雄 / 訳	☆
おすすめ	わたしとあそんで	マリー・ホール・エッツ / 文・絵 与田 準一 / 訳	☆

5歳児におすすめの絵本

*	本 の 名 前	作 者	よんだよ
推薦	いたずらきかんしゃちゅうちゅう	バジニア・リー・パートン / 文・絵 村岡 花子 / 訳	☆
推薦	こんとあき	林 明子 / 作	☆
推薦	かいじゅうたちのいるところ	モーリス・センダック / 作 じんぐー てるお / 訳	☆
推薦	ざりがに	吉崎 正巳 / 文・絵	☆
推薦	そらいろのたね	中川 李枝子 / 作 大村 百合子 / 絵	☆
推薦	めっきらもっきらどおんどおん	長谷川 摂子 / 作 ふりや なな / 絵	☆
推薦	いっすんぼうし	石井 桃子 / 文 秋野 不矩 / 絵	☆
推薦	かさじぞう	瀬田 貞二 / 再話 赤羽 末吉 / 絵	☆
おすすめ	もりのなか	マリー・ホール・エッツ / 文・絵 岡崎 礼子 / 訳	☆
おすすめ	こすずめのぼうけん	ルース・エインズワース / 作 石井 桃子 / 訳 堀内 誠一 / 絵	☆

お母さん・お父さん、ひとりで悩まないで

わが子の成長を見守り、笑ったり喜んだりできるのが子育て。
でも、ときには泣いてしまうこと、つらいこともありますね。
楽しいことばかりではないのも子育てです。
話してみようと思ったとき、あなたの心が動き出します。



- * 家族に相談できず、ひとりで抱え込んで悩んでいませんか。
- * 「他の人は楽しそうに子育てしているのに、どうして私は…」と苦しんでいませんか。
- * 「こんな悩みは誰にも言えない、わかってもらえない」と思いませんか。
- * イライラを解消できず、ためこんでいませんか。
- * パートナーとの関わり方で困っていませんか。

（身近な相談機関のご案内）

話したぶんだけ、“こころ”が軽くなります。
話してよかったと思えたとき、子どもにも、自分にもやさしくなれます。

◆子育ての悩み、育児不安など

- ・子育て総合センター ☎24-4604
豊岡市民プラザ（アイティ 7 階）
- ・城崎子育てセンター ☎32-4666
城崎庁舎 2 階
- ・竹野子育てセンター ☎47-2030
豊岡市竹野町和田 389-1
- ・日高子育てセンター ☎42-4610
日高庁舎 3 階
- ・出石子育てセンター ☎52-6188
出石庁舎 1 階
- ・但東子育てセンター ☎21-9079
但東市民センター 1 階
- ・豊岡市こども支援センター ☎21-9003
- ・県豊岡こども家庭センター ☎22-4314
- ・児童家庭支援センター「リボン」 ☎079-676-5035

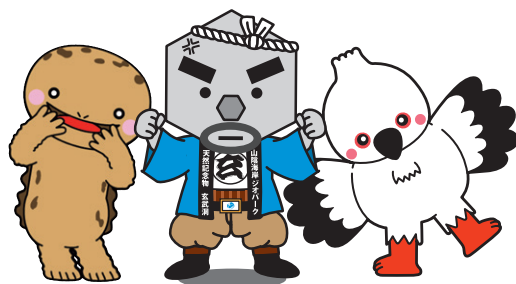
◆子どもの健康や成長に関する相談

- ・豊岡市健康増進課 ☎24-1127

◆小児救急医療

- ・兵庫県小児救急医療電話相談 #8000 または
☎078-304-8899

子育てが楽しいまち
子どもが元気に育つまち
とよおか



オーちゃん

豊岡市マスコット
玄さん

クーちゃん

平成30年2月改訂

【発行】豊岡市教育委員会
【問い合わせ】豊岡市教育委員会こども育成課
〒668-8666 兵庫県豊岡市中央町2番4号
電話:0796(29)0053