

## 2歳のころ

走ったり飛び跳ねたりするようになり、指先の動きもうまくなり、言葉も「ワンワン、いた」などの2語文が話せるようになります。このころの発達としては、2歳半あたりから自己主張が強くなり「自分でやる」が増えてきます。まだまだうまくできないことばかりですが、もう赤ちゃん扱いは終わりにして、自立を応援してあげましょう。

## 3歳のころ

- 片足でケンケンしたり、でんぐり返しなどのバランスが必要な動きができるようになります。
- オムツがとれて自分からトイレにいけるようになり、服の脱ぎ着ができるようになります。
- 何に対しても「これなあに？」と聞いてくるが多くなります。子どもにとっては質問することも**楽しいコミュニケーション遊び**です。面倒がらずに付き合い、もし答えに困ったら、「〇〇ちゃんはどう思う？」など、いっしょに考えてみましょう。
- 人の役に立つことが嬉しい時期でもあります。ママはもちろんパパのお手伝いもしたくて仕方ありません。ちょっとした事でも、「これお願いね」と、子どもとの共同作業を楽しみましょう。

## 4・5歳のころ

- 片足跳びやスキップができるようになります。
- 前後左右がほぼわかり、言葉で自分の気持ちを伝えたり、経験したことを説明できるようになります。
- 同年齢の友だちと役割を決め協力して遊ぶようになります。
- ファスナーやボタンの着脱ができるようになります。また、顔や身体を自分で洗えるようになります。

## 子どもの心を育てる「子育てのコツ」

### ●子育てのコツ●

#### 〈根気よく、わかるように教えましょう〉

同じ動作を何回も繰り返すことによって、自然にその行動が身に付いてきます。わかりやすい言葉で丁寧に何度でも教えましょう。

#### 〈親がお手本をみせましょう〉

親は身近にいるお手本です。子どもは実際に見たり聞いたり行動したりしながら、一つ一つ覚えていきます。

#### 〈子どもの自発性を大切にしましょう〉

親から言われて行動するのではなく、自ら進んで行動できるように仕向けることが大切です。たとえ失敗しても、励まし、自分で決定して行動させるように心がけましょう。

#### 〈努力を認めましょう〉

少しでも良い点や前より進歩したことがあったら、ほめましょう。子どもの自信と意欲を育てるため、子どもの努力を認めてほめましょう。

#### 〈一貫性を守って対応しましょう〉

同じことをしているのに、昨日と今日の対応が違ったり、パパとママの方針や厳しさが異なっていると、子どもを混乱させます。一貫した対応が大切です。

#### 〈周りの人の力を借りましょう〉

おじいちゃん、おばあちゃんや地域の人など親とは違う立場・目線がかかわる人も子どもにとっては大切な存在です。いろいろな人とかかわることが、子どもの豊かな心を育てます。

#### 〈危険なことは叱りましょう〉

道路などで遊んだり、火遊びや刃物を持って遊んでいるような場合は、叱る必要があります。その時は、自分やほかの人を危険にさらしてしまうことを納得させることも忘れないでください。

#### 〈愛情をもって対応しましょう〉

叱ることは、悪い行為を改めさせることが目的です。度が過ぎたり、体罰を与えることは、子どもを萎縮させ、怖いからという理由だけで善悪のけじめが身に付きません。また、子どもの自尊心を傷つけることもあります。子どもと目線を合わせて、話し合うことが重要です。そうすることによって、一層親子の絆が深まります。

## 相談事業

### 子育てとママとパパのころと体の相談

保健師や栄養士、助産師による電話相談を随時行っています。

お子さんの健康や発育など、育児や生活習慣、食生活、しつけのこと気になること心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

☆月1回、身長体重を測りながら、保健師、助産師、栄養士と相談ができる「育児相談」もあります。日程は区ホームページをご覧ください。各保健センターへお問い合わせください。

### アレルギーの相談

#### 乳幼児のアレルギー

お子さんの湿疹やアトピー性皮膚炎でお悩みの方に、入浴やスキンケアの方法、衣類の選び方などの相談を行っています。

保健センター 保健師

#### 食べ物のアレルギー※

栄養士を中心に食生活の相談を行っています。

保健センター 栄養士

※アレルギーを含む原材料を使って製造・調理した食品（容器包装されたもの）には、表示をするよう食品等事業者へ指導しています。

生活衛生課 食品衛生担当係

#### 気管支ぜん息

大気汚染による気管支ぜん息などでお困りの方は、医療費助成の制度があります。（18歳未満の方）

また、ぜん息の予防方法及び健康の回復を目的とした講演会などを実施しています。

地域保健課 地域医療係

#### 住まいの健康

カビやダニ等が発生しにくい環境づくりについて相談をお受けします。相談の内容によっては、ダニやホルムアルデヒドの測定を行います。

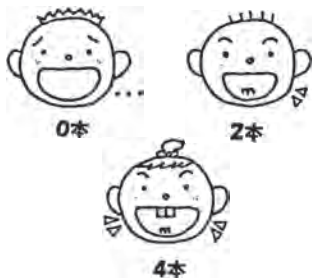
生活衛生課 環境衛生担当係

#### 〈問い合わせ先〉

青戸保健センター	☎03-3602-1284
金町保健センター	☎03-3607-4141
新小岩保健センター	☎03-3696-3781
水元保健センター	☎03-3627-1911
生活衛生課	☎03-3602-1242
地域保健課 地域医療係	☎03-3602-1231

## むし歯のない子に育てるために

### 歯がはえてきたら…!



生後7～8か月頃に乳歯が生え始めます。下の前歯から生えてくることが多いようですが、上の歯から生えてくこともあり、歯の生える時期、順番はかなり個人差があります。

この頃はまだ、口のまわりや口の中を触られることに慣れていないので、触ると嫌がります。離乳食の後などに少し湿らせたガーゼなどで、歯の表面を拭くなど、あせらずに、少しずつできる範囲から口のお手入れを始めてみましょう。離乳食が3回食となり、順調に進んできたなら、コップ飲みの練習をしましょう。

### 1歳すぎから2歳ごろまでは…!

むし歯の  
できやすいところ



奥歯がはえたらその溝も!

### この2つに注意!

#### 1 食生活に気を付けて

だらだら食べにならないようにし、甘い物は控えましょう。

#### 2 母乳・哺乳びんの卒業

1歳6か月過ぎてからの寝る前や夜中の哺乳習慣は、乳歯のむし歯の大きな原因になっています。



## 3歳から4歳ごろは…!

乳歯が20本全て生えそろう、何でも食べられるようになる反面、甘い物を覚えだす時期です。

むし歯が増えるのもこの頃です。おやつとの与え方や量に注意するとともに、歯みがきは子ども任せにせず、1日1回はお口の中を見てあげましょう。

### フッ化物でむし歯予防



フッ化物はエナメル質に溶け込んで、酸に強い歯をつくることにより、むし歯を予防します。年齢に応じた利用法があるので、かかりつけ歯科医または健康推進課にご相談ください。

## 5歳から就学前までは…!

5～6歳頃になると、下の前歯が抜けかわり永久歯が生えてきます。また乳歯の一番後ろから6歳臼歯も生えてきますが、乳歯からの抜けかわりではないので、気が付かないことも多いようです。しかし、この歯は一生使う永久歯のかみ合わせの中心になるとても大切な歯です。生えきるまでに1年～一年半もかかり、歯ブラシが届きにくく、みがき残しが多くなります。仕上げみがきもおそろかになる年齢ですが、特別ていねいに仕上げみがきをしましょう。

フッ化物入りの歯みがき剤もむし歯予防に有効です。



※区ホームページ「歯科保健」では、区で実施している歯科健診や歯科相談および、お口の健康に関する情報を掲載しています。

