

3歳児 ～ 親から離れて自立していく～

1 身長伸びを確認するのは、3歳が節目の年齢

2歳からの伸びを確認してみましょう。母子健康手帳の成長曲線に記入してみましょう。

2 自分でできることが増える

少しずつ自分でできることが増え、お母さんから自立していきます。

【遊び】

母から離れてお友達と遊べる
体を使った遊びも増え、夜もぐっすり眠れる

【言葉】

自分の考えを、言葉で表現することができる

【身じたく】

自分で洋服を着替え、顔を洗うことができる

【食事】

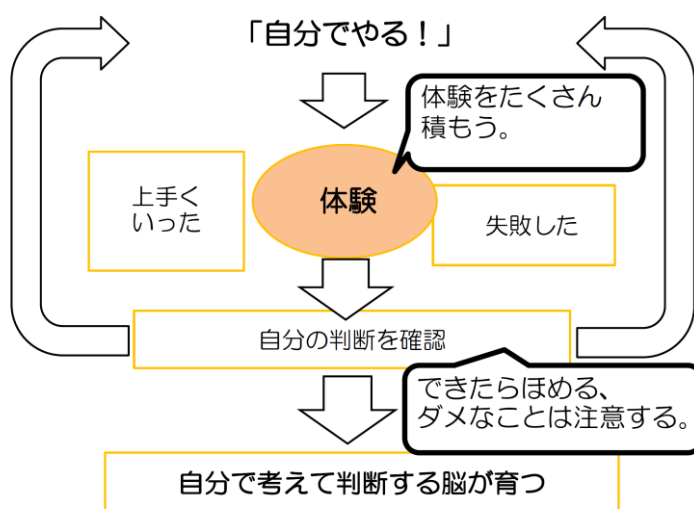
自分ではしやスプーンを使って食べる

【排泄】

オシッコもウンチもトイレでできる

3 体験が自分で考えて判断する脳を育てる 自分でできることを増やしています。

うまくできても、失敗しても自分でやって考えることを繰り返すことで、自分で考えて判断する脳（大脳の前頭葉）が育ちます。
失敗や怒られることも、良い悪いの判断を学習する大切な体験です。



4 見る力・聞く力の基礎はできあがりました

3歳は、見る力や聞く力が完成に向けて育つ時期です。

【見る力】 **遠くをみること**と**近くをみること**で視力は育ちます。テレビやスマホのように一定の距離のものを見続けることは、目の機能を疲れさせます。

【聞く力】 **自然の小さな音**や**人の声**を聞き分けられることが大切です。長時間大きな音のする場所で過ごす、聞き分けの力が育ちに悪くなります。

検査の結果はどうでしたか？

検査結果に左右差があった場合、日常生活では見えたり、聞こえたりしている方の眼や耳が補っています。

そのままにしていると弱い方の視力や聴力の育ちが悪くなります。

また、耳の聞こえは言葉にも関係します。聞こえづらくて、言葉の情報がきちんと届いていないことがあります。早めに受診しましょう。

5 生活リズムを整えて、集団生活の場へ！

保育園・幼稚園

午前中からしっかり体を使って遊ぶことが多い



すっきり目覚めて、しっかり朝ご飯を食べて、体の準備が大切

生活リズムがずれているようなら、今から直していけば大丈夫！

朝、決まった時間に起こすことから始めてみましょう。

生活リズムを調整する脳（視床下部）は、4歳までにできあがります。