

～2歳児からの保育～

この頃の子どち

◎からだ

2歳から3歳までに身長は約6～7cm伸び、体重は約2kg増え、増え方は徐々にゆるやかにになります。



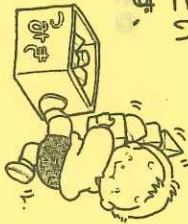
◎こころ

★自我が芽生える時期

何でも自分でやりたがりたり、「いや」といって反抗したり、わがまま、かんしゃくなど対応のむずかしい時期です。しかしこの時期はやる気を育てる絶好のチャンス。何でもやってあげるのではなく、自分でやりたがる時はゆっくりに子どものペースでさせてあげましょう。

★好奇心旺盛

好奇心は、人生をいきいき生きる土台。好奇心の持続が集中力のはじまりです。そしてそれが持続することによって達成感、満足感を得て、「もっとやりたい」という意欲、やる気につながるのです。何でも与えず、子どもの好奇心を見守ってあげましょう。

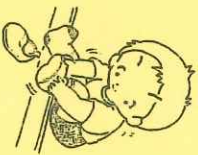


◎ことは

2歳では、ことはを2つつなげて言えるようになる。これが一応の目安です。しかし、ことは育ちにもいろいろ個性があります。ことはを教え込むのではなく、まずは「からだづくり」「こころ育て」でしっかりと土台をつくってあげましょう。

『2歳は自分に自信をつける時期。身のまわりのことを自分でや

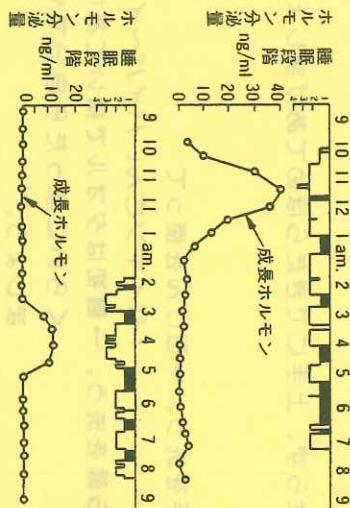
って、成功して、ほめられて、自信をつけます。この自信は、人生を生きていく自信につながります。たくさんほめてあげましょう。』



生活リズムを整えよう

◎「寝る子は育つ」は本当!

思春期前の子どもは眠っているときにだけ成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは眠り始めて1～2時間後の深い眠り（ノンレム睡眠）の時に一番たくさん分泌され、特に午前0時前がピークです。早く寝て成長ホルモンがたくさん出れば、からだか成長するだけでなく、前日の活動で疲れた脳も修復され、新しいことをどんどん覚えられるのです。



上段は正常成人の普通の睡眠時、下段は睡眠開始時間を約4時間遅れさせた場合

睡眠中の成長ホルモンの分泌 (金子他編 『精神心理学』 金原出版 135ページより)

『夜9時までには寝て、朝7時には起きる習慣をつけましょう。』

◎生活リズムをつけるには

- ★5つの定点(起床・3度の食事・就床)の時間を一定に。
- ★朝はカーテンを開け、明るい光を。
- ★昼は外遊び、夜は静かに落ち着いた雰囲気、昼と夜の区別をつけましょう。
- ★「おはよう」「おやすみ」「いただきます」のあいさつで生活にメリハリをつけましょう。

『家族みんなで生活リズムを整えて、いきいきとした毎日。』



生活習慣を身につけよう

◎トイレトレーニング

- ★2時間くらいはおむつがぬれない(つまり、膀胱におしっこがためられる)ようになったらスタートの目安。
- ★おむつから起きた時など生活の節目で誘ってみる。
- ★嫌がるときは無理強いしない。誘いすぎない。
- ★失敗はおしっこを奥感できるチャンス。決して怒らないで「おしっこ出ちゃったね」「次はトイレ行こうね」。



『あわてず、あせらず、上手にできたらほめてあげましょう。』

◎清潔

- ★汚れたら手を洗う。→石けんを使って
「バイキンさん、バイバイ」
- ★朝起きたら顔を洗う。→最初はタオルで拭いてあげ、3歳くらいになったら自分でやってみましょう。
- ★食事の後や外出から帰ったらブクブクうがいしましょう。



『生活習慣はお父さんお母さんがお手本です。家族そろって健康習慣を身につけましょう。』

事故に気をつけて

◎1～4歳児に多い溺死と交通事故

乳幼児の死亡原因の第1位は不慮の事故です。1～4歳児の事故死は、溺死と交通事故が約6割を占め、窒息がそれに次いでいます。溺死の半数以上は、家庭の浴槽で起きています。



『もう一度、子どもの目の高さで家の中を総点検してみしましょう。』

子どもとのじょうずなかわりのために

(聞かせるためのテクニック)

- ◎にこやかな顔、明るい声で話しかけましょう。
口角を引いて、ほほの筋肉をあげて話すと、自然に声も高くなり明るくなります。すると子どももリラックス。



◎子どもの名前を歌うように呼びましょう。

音を長く伸ばすと歌うようになり、聞き手にもリラックスを与えます。「ゆうきー♪ お片づけよー♪」と「ゆうきっ! 片づけなさいっ!」あなたなら、どっちのほうがいいですか?



◎子どもの気持ちを口に出して言ってあげましょう。

「イヤだったんだよね」「まだ帰りたいくないよね」
気持ちがゆるむと相手の言い分も聞き入れやすくなります。

◎ダメダメ攻撃のかわりに、「～しようね」と前向きなことはを。

「シヤツ着なきやダメよ」のかわりに「シヤツ着ようね」
ダメダメ言われ続けると、子どもはどことなくイライラし、お母さんの注目を引きたくて、わざといたずらをしたりします。なるべくカッカしないですむためには、「ダメダメ」を減らすほうが先決のようです。



次回は3歳児健診です。それまでに育児で困ったこと、心配なこと等あれば、保健センターでは随時育児相談を行っておりますのでお気軽にお電話ください。

川西市保健センター 保健師

☎072-758-4721