

3歳児 ～ 親から離れて自立していく3歳児①～

1 身長・体重をみてみましょう

	今日の値	2歳の値	伸び	
身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	【8cm】
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	【2kg】

身長の伸びを確認するのは、3歳が節目の年齢です

2 脂肪とたんぱく質の消化が大人並みに

かみくだく力や、食事をごくんと飲み込む力がついてきます。たんぱく質や脂肪を消化する力が大人並みになるので、食事の量と種類も増えていきます。4歳に向けて、糖質を消化する力も大人並みに育っていきます。

好き嫌いもはっきりしてきます。嫌いになる原因は味付けだけではありません。（大きさ、かたさ、ぱさぱさしているなど） あきらめないで食卓に出してみてください！

3 見る力・聞く力の基礎はできあがりしました

【見る力】：視力は0.6～1.0。特に動体視力が育っています。
遠くをみることと近くをみることで視力は育ちます。

【聞く力】：ほぼ完成の時期です。
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。

視力や聴力で心配なことはありませんか？

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。

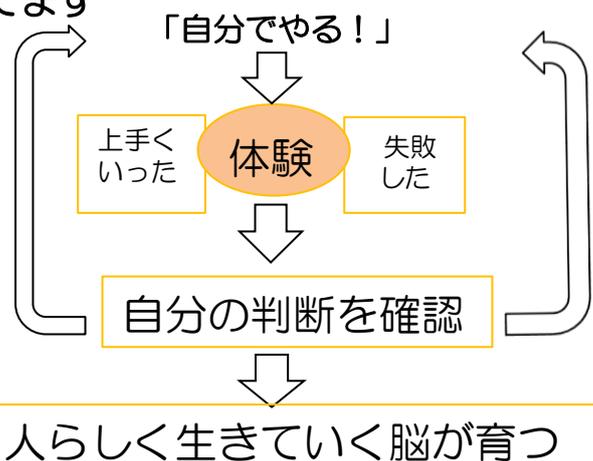
治療方法がありますので、早めに受診しましょう。

4 体験が人らしく生きていく脳を育てます

6歳までに**大脳の前頭葉（総合的判断力・理性）**ができあがります。

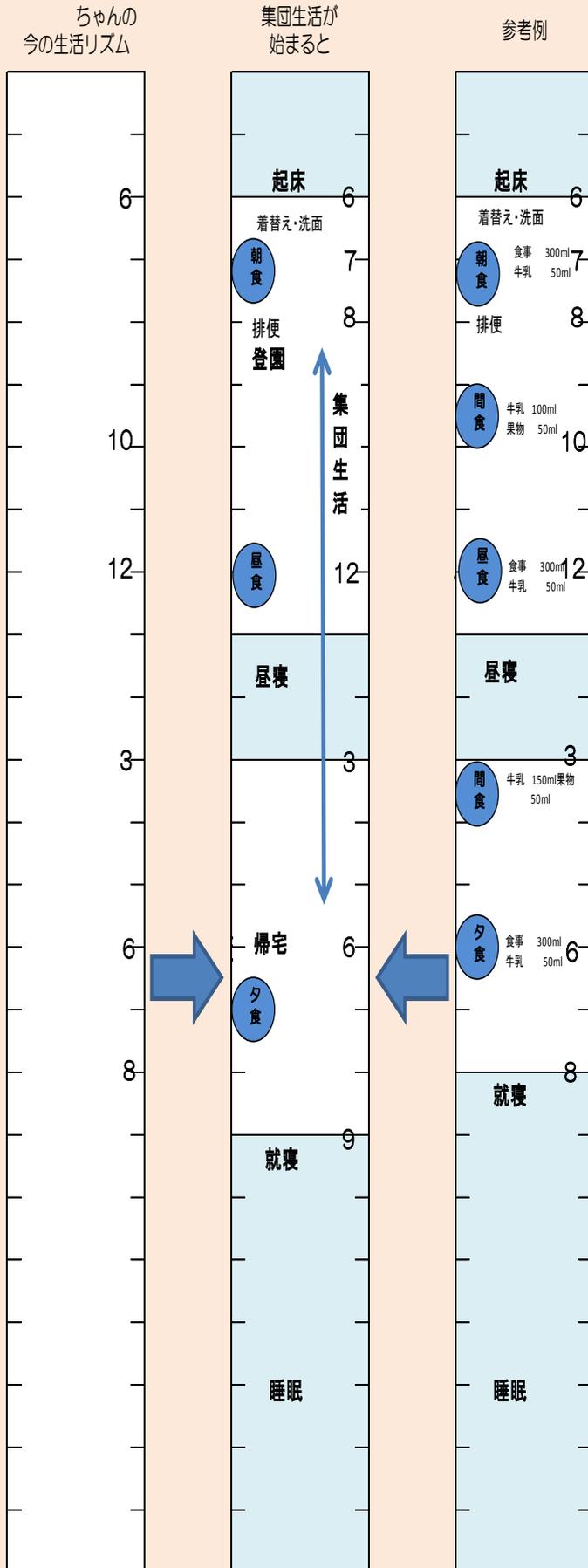
高度な脳が一番最後にできあがります。色んな体験（ほめられたり、失敗したり）が脳に記憶され、脳は育っていきます。

自分でやりたい意欲が強くなってくる3歳児、失敗しても自分でしようとすることはできるだけ見守ってあげましょう。



3歳児 ～ 親から離れて自立していく3歳児②～

生活リズム表



5

自分でできることが増えてきました

【遊び】お母さんから離れてお友達と遊べるようになります。体を使った遊びも増え、夜もぐっすり眠るようになります。

【言葉】自分の考えを、言葉で表現できるようになります。

【身じたく】自分で洋服を着替え、顔を洗うできるようになります。

【食事】はしやスプーンを使って自分で、食べるようになります。

【排泄】4歳に向けて、オシッコもウンチもトイレでできるようになります。

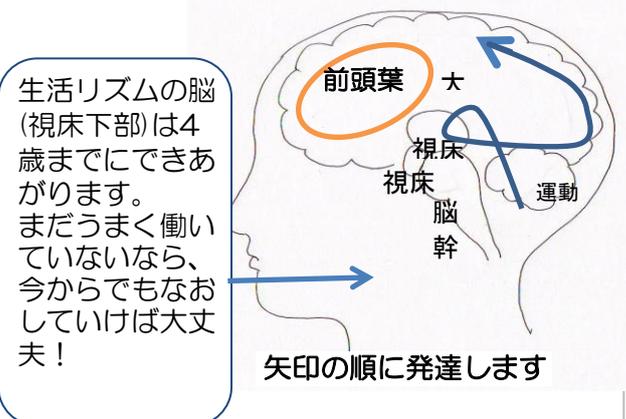
6

生活リズムを整えて、集団生活の場へ！

生活リズムを整えて体の準備をし、気持ちよく集団生活に送り出してあげましょう。

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。

もう一度生活リズム表で確認してみましょう。



生活リズムの脳（視床下部）は4歳までにできあがります。まだうまく働いていないなら、今からでもなおしていけば大丈夫！

矢印の順に発達します

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。