

# 4歳児 ~ いっぱいいっぱい褒めてほしい4歳児①~

## 1 身長・体重をみてみましょう

	今日の値	3歳の値	伸び	
身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	【5.3cm】
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	【1.3kg】

身長の伸びを確認するのは、4歳が節目の年齢です。体格の細身化が目立ってきます。

## 2 すい臓が完成される4歳児

4歳ごろに、すい臓が完成され、糖質の消化酵素は大人並みになります。すい臓は、**血糖値を下げるインスリンというホルモン**を作ります。インスリンを作る力は個人差があり、無限に作れるわけではありません。幼児期からの**無駄遣い**は、すい臓に負担をかけます。

無駄遣いの原因になりやすいものは…

**単純糖質**  
砂糖・ジュース  
甘いものなど



## 3 いろいろな運動ができるようになります。

### 【粗大運動】

全身運動ができるようになる。激しい運動ができるようになる。スキップ、平均台をわたる、ブランコをこぐ。スピードの調整ができる。

例えば

#### ブランコ

揺れを感じる前庭感の遊びの代表的な遊具です。揺れるブランコから落ちないために、傾きに合わせて身体を固く保持すること、手で鎖をしっかり持ち、腕に力を持続的にいれておくなど固有受容感への刺激も期待されます。



### 【微細運動】

人物を書く、ハサミで切り抜く、ハサミとのりで簡単な物をつくる。積み木でおうちなどをつくる。

例えば

#### ハサミ

上手に切るには、手先の細やかな動きと手の動きや目の動きと手の動きを合わせていく必要があります。

## 4 情緒の抑えが可能になり、安定してきます。

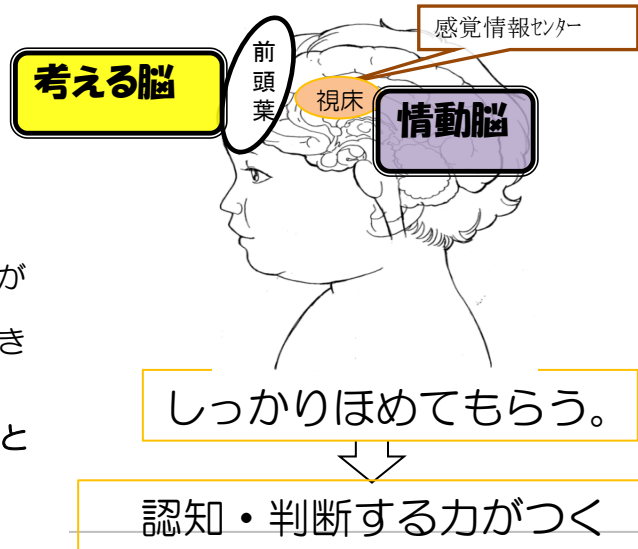
人に言われたことを考えて我慢したり、

表現する等基本的な**認識形成**は4歳まで

にほぼ完成します。情動脳を抑え、考える脳が働くようになります。

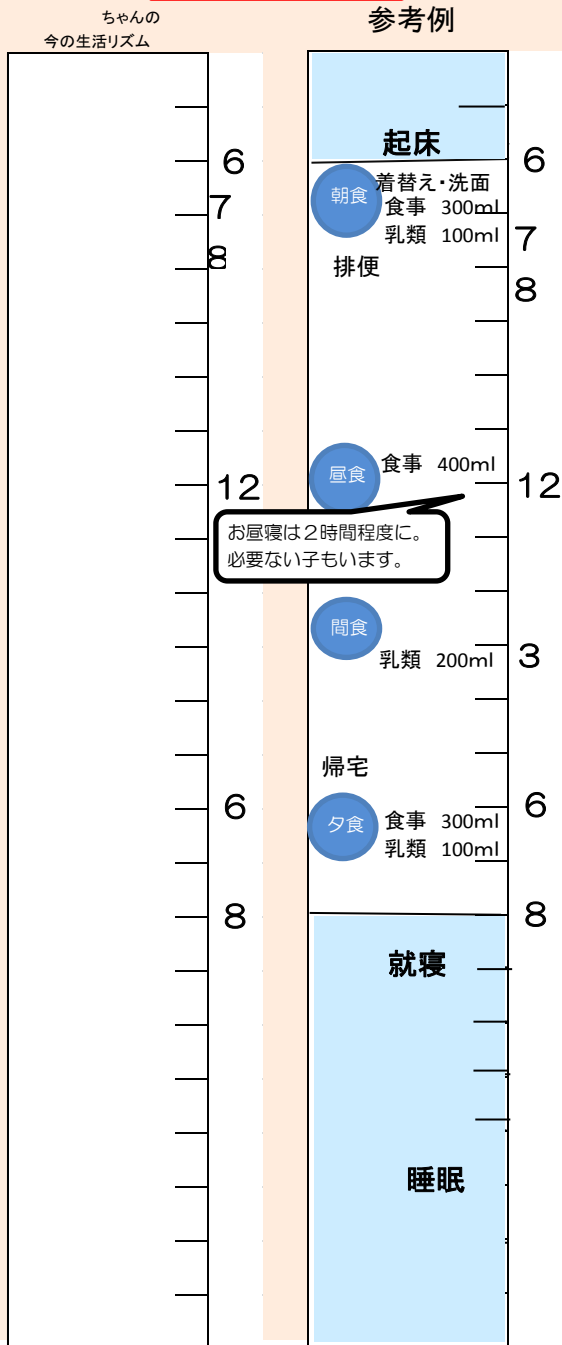
そのため、周囲に対して、我慢する力が出来ます。

がまんができた時、上手に自己表現ができたときに、しっかりほめてあげましょう。



# 4歳児 ~ いっぱいいっぱい褒めてほしい4歳児②~

## 生活リズム表



一日の乳製品の量 400ml  
 乳類 100ml = 牛乳100ml  
 = プレーンヨーグルト100ml  
 = チーズ20g

胃の大きさ = 400~500ml

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。

## 5 話ことばが完成する時期です。

4~5歳頃には、「そして」「だって」など、接続詞や接続助詞が使えるようになるので、複雑な文で表現できるようになります。

【発音】舌先の安定性や巧緻性を要求される「サ行」「ザ行」「ツ」「ラ行」の獲得もでき、ほぼ正しい発音で話せるようになります。

【言葉】自分の経験したことを他者（家族・友達）に話をします。

【音韻】ことばの音を聞き分け、聞いた音の順番を覚えておく力が育ち、言い間違いが少なくなります。

ことばのことで心配なことはありませんか。ことばの発達は、個人差がありますが、集団生活では、発音の誤りなどをお友達に指摘され子どもさんが傷つく場合もあります。ことばの心配がある場合は、専門家に訓練の必要性の有無・訓練開始時期を相談しアドバイスを受けてください。

## 6 生理的機能の発達が進みます

【骨の発達】足根骨は9個(成人と同じ)、手根骨は4~5個(成人の半分)にまで達します。15歳ごろまで、骨は著しく発達します。

【眼球の動き】顔を正面に向けたまま、指示に応じて上下、左右に動かすことができ始めます。

【睡眠時間】眼球運動が急速に行われるREM睡眠は、それ以前に比べて約20%減少するとされています。昼間の睡眠時間は、2時間ほどに抑えましょう。

## 7 “おやつのポイント”

①おやつは甘食ではなく間食で。

②噛んで食べるおやつを選びましょう。

噛むことは、歯肉をしめ、あごの骨を発達させます。するめ・栗・ピーナッツ・煮干・田作り・いり豆・アーモンド・上げ大豆・おかき・かりんとう・乾パンなど。(皮があるものは、皮付きを選ぼう ⇒むく練習。食べ過ぎの予防にもなります。)