



# 1~3歳の育児のポイント

## ★生活リズム

起床・就寝のリズムを作るのにポイントとなるのは、毎朝同じ時間に起こすことです。前の日の寝る時間が遅くなってしまっても、翌朝は同じ時間に起こすように心がけましょう。早起きした日やたくさん遊んだ日はいつもよりもお昼寝が長くなったり夕方に眠くなると思いますが、お昼寝は16時前までに終わらせましょう。



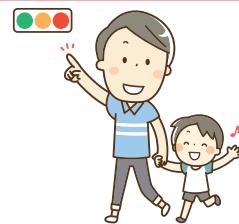
## ★トイレットトレーニング

まずは、おしつこのタイミングを確認します。排尿間隔が1時間以上空いて来たら、トイレやおまるに誘ってみましょう。トイレに行くことができた、トイレに座ることができたところをほめてあげましょう。叱ったり、がんばって覚えさせるものではないので、その子のペースで進めます。トイレでおしつこ・うんちをするのは気持ちがよいと教えていきましょう。



## ★事故予防

歩けるようになり、活動範囲が広がると屋外での事故も増えてきます。周囲を確認せず興味があるものへ走っていつてしまうので、お店の駐車場でも注意が必要です。外では必ず手をつないで歩く、自分で車のドアを開けないなどのお約束や、年齢に合わせた交通ルールを教えましょう。



## ★こころ

なんでも自分でやりたがり、大人のやっていることも積極的にマネしたがります。上手にできなくて時間がかかるても、ほめたり、「ありがとう、助かったよ」などのことばをかけたり、約束を守れた、我慢できた、そんな時には積極的にほめてあげましょう。いたずらなど、やめてほしいことがある時は、「○○しないで!」よりも、してほしいことを「○○してね」と伝えるとわかりやすく、行動にも移しやすくなります。また、大人の使うものへも興味津々な時期ですが、大人の物、子どもは使ってはいけないものはしっかり分けて、家庭内でのルール作りも心がけましょう。

## ★ことば

1歳で単語、2歳で2つの単語がつながったことば(2語文)、3歳では3つの単語がつながったことば(3語文)が目安になりますが、成長には個人差が大きいです。まずは、大人がたくさん声掛けをして、ことばでのコミュニケーションを楽しみましょう。また、ことばをたくさん覚えて、話せることばがどんどん増えて、ことばの意味を理解できていないこともあります。文章ではなく、単語を中心に分かりやすく端的に話すと伝わりやすいです。

伝えたい気持ちが沸いてくるのに、まだまだ大人に伝えきれないこの時期は、かんしゃくも増える傾向があります。かんしゃくの時は「○○したかったんだよね」など、子どもの気持ちの代弁をしましょう。こういふ時は、こう話せばいいんだ!と、わかってくることばの伸びとともに、かんしゃくも落ち着いてくるといわれています。



## 車内放置しないで!

## 子どもを自動車内などに残していくかないで

子ども(乳幼児)は体温調節機能が未熟なこともあります。自動車内など内部の気温があがりやすい環境では、短時間でも熱中症の危険性が高まります。「眠っているから」「少しだけ」と子どもを自動車などに乗せたまま、その場を離れると思わぬ事故につながり大変危険です。

自分で身を守ることができない子どもを守るのは大人の役割です。十分な気配りを忘れないようにしましょう。

