

お子さんの好きな「遊び」を探してみましよう

◎健康づくり政策課健康支援2係(浅羽保健センター) ☎23-9222

「遊び」は、子どもの心の成長や体の発達にとっても大切な要素です。

子どもは、遊びを通して感覚を働かせ、運動をし、ものをつくり、想像力を育むといわれています。特に、乳幼児期の子どもは、身近な人との関わり合いや遊びなどの体験を重ねることによって、心と体を急速に成長させていきます。

しかし、子どもを取り巻く環境は少子化や核家族化などにより変化してきています。共働き世帯が増えたことや子どもの遊びが変化し、ゲームやテレビなどを見て過ごすことが多くなったために、親子の会話やコミュニケーションが少なくなるとともに人との関わりが希薄になり、遊びの機会や経験も減少しているといわれています。

お子さんの「人と関わる力やコミュニケーション能力」を育てるために、子どもの「遊び」について考えてみませんか。

乳幼児期の発達と「遊び」

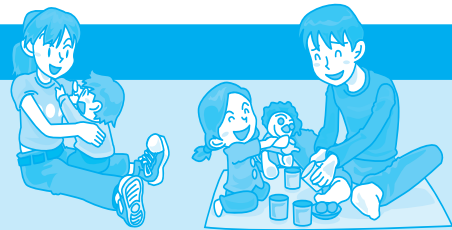
乳幼児期の子どもは、心と体の成長に合わせて興味の対象やできることが刻々と変わっていきます。

お子さんはどんな遊びが好きですか？遊びの中でどんな顔をしていますか？

人と関わる力やコミュニケーション能力を育てるためには、まず親子の関わりが大切です。

普段の生活の中で、お子さんの好きな遊びを見極め、一緒に楽しんでみましょう。そして、お子さんの心と体の成長を感じてみましょう。

◎お子さんの成長と「遊び」



0歳後半

- ◇大人とやりとり遊びを一緒に楽しむことができるようになります。
- ◇「いないいないばあ」や体を大きく揺らすなど体を使った遊びを、目を合わせて、ほほ笑みながら一緒に楽しみましょう。

1歳6か月くらい

- ◇興味が広がり、気になるものや欲しいものなどを指さして教えてくれるほか、人との関わりが活発になり、やりとりを楽しめるようになります。
- ◇同年齢の子と関わりを持つなど、いろいろな経験ができる機会をもつとよいでしょう。

3歳

- ◇ブランコ遊びや平均台の上を歩くなどのバランス遊びができるようになります。また、お絵かきや工作も楽しめるようになり、語彙が増え言葉で遊ぶようになります。
- ◇友だちや大人との交流を進めてみましょう。

1歳

- ◇お子さん自らが、様々な方法で大人に自分の意志を伝えようとしてきます。
- ◇お子さんが欲しがったり興味を示している物を見付けたら、一緒に指さしをして、顔を見ながら優しく言葉を掛けてあげてください。

2歳

- ◇ボールをける、ぶらさがるなど、全身を使った遊びが活発になります。また、道具を使つての1人遊びややりとり遊びが広がります。
- ◇歌や音楽に合わせて楽しく体を動かしたり、ごっこ遊びでいろいろな役を体験してみましよう。

- ※子どもの発達には個人差がありますので、参考としてください。
- ※発達についての悩み事・心配事は、各種相談窓口(次ページ参照)までお気軽にご相談ください。

乳幼児の健康相談一覧（詳しくは、「袋井市健康ガイド」をご覧ください）

種類	対象	会場	実施時期
母乳相談	年12回	浅羽保健センター	母乳量測定、助産師相談
7か月児相談	月2回	浅羽保健センター	身体計測、保健師・栄養士相談、ブックスタート
1歳児相談	月2回	浅羽保健センター	身体計測、保健師・栄養士相談、歯の手入れについての話
2歳児相談	月2回	袋井保健センター	※下記案内をご覧ください
2歳6か月児相談	月2回	袋井保健センター	身体計測、保健師・栄養士相談、フッ化物塗布及び歯科相談
電話健康相談	随時	☎23-9222	保健師・栄養士相談
身体計測	随時	袋井保健センター 浅羽保健センター	お子さんの身長・体重計測 ※相談がある場合は、要電話予約

「乳幼児の健康相談」を

「利用ください」

市では、子どもの発育・発達を支援するため、「乳幼児の健康相談」を実施しています。身体計測や保健師・栄養士による相談など、おさんの成長に合わせた内容で子育てをサポートしています。

また、親子での遊びを通して人との関わりやコミュニケーション方法を学ぶために、今年度から「2歳児相談」の内容をリニューアルしました。

お気軽にご利用ください。

「2歳児相談」では

「どんなことをしているの？」

▽対象：「2歳児相談」の対象となるおさんがいる保護者の方に、実施日などを個別に通知しています。

1 受付：袋井保健センターへお越しください。受付は午前中で、個別通知の中で受付時間をお知らせしています。

2 遊びの広場：おさんとお父さん・お母さんで、楽しく親子遊びをします。保育士が、2歳児の発達に合わせて楽しめる遊びをお伝えします。

おさんの好きな遊びを見つけて、バリエーションを増やしましょう。おさんの楽しむ顔を見ながら、ご家庭でもお試しください。



遊びの広場の様子

「3 セカンドブック」

「ブックスタート」で初めての読み聞かせや絵本の紹介をしていますが、「ブックスタート」に続く取り組みとして「セカンドブック」を実施します。

言葉や動きが活発になってくる2歳ころのおさんに、図書館職員がおすすめの絵本を紹介します。会場で見聞かせやわらべうた遊びを一緒に楽しみましょう。

4 保健師・栄養士相談：2歳児は、話す言葉も増え、会話でのやりとりができるようになっていきます。

一方で、このころは「イヤイヤ期」とも言われる時期で、おさんの自己主張が始まるため、育児においては心配や不安も多い時期となります。



セカンドブックの様子

かんしゃくを起こしやすい、おさんもお母さんも関わりにくさを感じる時期ではありますが、これは発達の過程でみられる変化で、おさんの成長にとっても大切なことです。

「保健師・栄養士相談」では、その子に合った関わり方を一緒に考えます。お気軽にご相談ください。

5 フッ化物塗布及び歯科相談：虫歯の予防と歯を強くするために、フッ化物の塗布を行います（市では1歳6か月から半年ごとに、各種相談・健診の場を利用してフッ化物塗布を行っています）。

歯科相談も実施していますので、お気軽にご相談ください。



保健師相談の様子

☆相談・健診日以外でも、心配なことがありましたら、袋井保健センター・浅羽保健センターまでお気軽にご相談ください。