

3歳の発達のめやす（個人差があります）

3歳児健康診査

3歳ごろは、「何でも自分でやりたい！」と自分の周りに積極的に働きかけるなど、大きな成長がみられる時期です。お父さんやお母さんなど身近な家族からほめられることで、自信がつき自立心が育ちます。

毎日の食事や排せつ、歯みがきの習慣や、生活の中の“良い”こと、“悪い”ことなど社会のルールを伝えてあげましょう。

運動面

- ・走る、ジャンプ、片足立ちなどが上手になる
- ・ボール遊びや簡単な運動遊びを楽しめる
- ・ボタンをかける
- ・ハサミを使って紙を切る



ことば

- ・簡単な言葉や短文（3語文など）で自分の気持ちを伝える
- ・「なに？」「どこ？」などの質問が増える
- ・自分の名前（姓名）を言う
- ・色（赤・青・黄）が分かる

お友だちとの関わり

- ・一緒に遊ぶようになり、遊びの中で言葉を交わすようになる
- ・自己主張により、ケンカをすることがある
- ・簡単なルール遊びやままごと遊びをする



こころの育ち

- ・「自分でやりたい！」の気持ちはあるが、自信が持てず、不安になることがある
- ・できたことの喜びや達成感を感じる
- ・気持ちのコントロールができず、すぐ泣いたり、怒ったりする

このようなことに困っていませんか？

「反抗的な態度をする」「言うことをきかない」ことがあります。どのように対応すればいいですか？



↳こんな時は・・・

言葉の成長とともに、以前よりも自己主張ができるようになります。

まずは、「○○ちゃん(くん)はこうしたいんだね」と受容してみましょう。

自分の気持ちを理解してくれていることが分かると、子どもの安心につながります。



生活習慣を身につけましょう

服の着替えや排せつ、歯みがきなど、身の回りのことが少しずつ自分でできるようになります。

最初はうまくできないことも、お父さんやお母さんと一緒にする中で、できることが増えていきます。



排せつの習慣

おむつが取れる時期には個人差があります。

子どもが自分でできるようになるまでは様子を見て、失敗しても叱らず、成功したらたくさんほめてあげましょう。



手洗い・歯みがきの習慣

食事の前後、トイレの後、外から帰ってきたときは手を洗う習慣をつけましょう。

食べた後は、歯みがきをしましょう。子どもがみがいた後は、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。