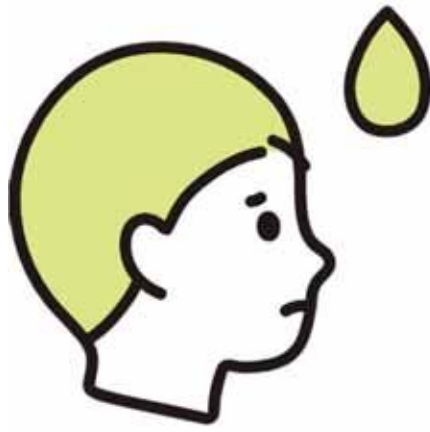


5歳になる



年中のお子さんへ

すこやかな成長と発達を応援します
～豊かな社会性をはぐくむために～

あと1年余りで入学という年齢になりました。

同世代のお子さん達が集う場面で、楽しく過ごせていますか？
5歳は、さまざまな面で成長していく節目の時期です。
今のお子さんの生活状況などを再確認してみましょう。

作成

藤沢市母子保健推進協議会 健診検討部会
事務局 藤沢市 親子すこやか課（こども家庭センター）



5

聴力

神経発達とともに30人くらいの集団でざわざわしていても、自分の名前を呼ばれたら気づくことができます。呼んでも返事をしなかったり、聞き返したり、テレビの音を大きくする、片耳を近づけてテレビを見るなどがあれば、耳鼻科医に相談してみましょう。

ことば

用件を伝えるための道具としてだけでなく、自分の気持ちや考えをまとめ、表現するための道具としての働きも持ち始めます。想像力が豊かになり、お友だちとの関係でも相手のことを思いやる気持ちが育ってきます。また、かるたやゲームなど、ルールがある遊びを楽しむようになります。

身体

成長に伴い体力がつき、30分程度は十分に歩けるようになります。なわとび・鉄棒など左右対称の動きを必要とするような運動に挑戦するようになってきます。

園での計測結果を母子健康手帳の**身長体重曲線**で確認してみましょう。この時期の肥満度20%以上は生活習慣病のリスクが高まるので、間食を含めて食生活を見直しましょう。**身長体重曲線**が横ばいの場合や、明らかな低身長の場合は小児科医に相談してみましょう。

気持ち

人間関係が親密になることで、うまくいかない場面がでてくることもあります。「どうだった?」「そうだったの」など気持ちをくみ取りながら話を聞いてあげましょう。気持ちを受け止めてもらえた子どもは、自己肯定感を持つことができ、自分を好きになると言われています。

歳ってこんな時期



視力

1. 0以上となります。教室の後ろからでも黒板が十分に見えます。目の成長は6歳まででほぼ止まります。目を細めて見ていたり、物にぶつかったり、階段につまずきやすいなどがあれば眼科医に相談してみましょう。

歯

大人の歯へと生え変わる時期です。奥に生えてくる歯(6歳臼歯)は溝が深く、特に生え始めたばかりの歯はむし歯になりやすいので、大人による仕上げ磨きがまだまだ必要な時期です。気になる歯があれば、早めに歯科医にかかりましょう。

身の自立

起床・着がえ・食事・トイレ・洗面などは、ほとんど自分でできるようになります。早寝・早起きや食事、手洗いやうがいなどの生活習慣の基礎を作る時期です。「**お子さんは何時に起きていますか?**」朝日をたっぷりあびてスッキリ起き、しっかり朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べないと身体だけでなく、イライラ感など気持ちの面にも影響があります。家族みんなで協力して夜型生活を見直しましょう。

お子さんについて こんなことはありませんか？

お子さんの成長には個人差があります。活発なタイプもいれば、のんびりなタイプもあります。お子さんの成長のペースに合わせた関わり方を工夫し、環境を整えることは、お子さんが自信をもって社会生活を過ごしていく基盤へとつながります。ここには5歳ごろのお子さんによくある相談に対しての対応方法についてまとめてみました。子育ての参考にしてみてください。

片づけが苦手。 忘れ物が多い。 予定どおりに行動できない。

興味や関心のないことは、なかなか覚えないものです。また、子どもは目で見た情報の方が理解しやすいと言われています。しまう場所や持ち物が視覚的にわかるよう「絵」や「写真」を貼り、子どもが自分で片づけや準備ができるよう環境を整えてみましょう。また、「片づけなさい」でなく、「なわとびは青いボックスに戻しておいてね」「時計の長い針が8になったら出発よ」など具体的に早めに声かけをしましょう。できたらよくほめてあげましょう。

勝ち負けにこだわる。 遊びやゲームで負けそうになると、不機嫌になったり、かんしゃくを起こす。

自分の気持ちをコントロールできるようになっていく時期ではありますが、理想どおりにできない自分に対する憤りから、かんしゃくを起こすこともよくあります。「悔しかったね。勝ちたかったんだよね」と気持ちを言葉にし、クールダウンさせましょう。落ち着いたら「得意な〇〇で頑張ろう、チャレンジしよう」と前向きな考えに導きましょう。前もって勝ち負けがあることを予告することも大切です。

明らかにわかるような うそをつく。

子どものうそは「怒られたくない」などの自己防衛本能が働いていたり、寂しさを感じ「気を引こう」としていることが多いと言われています。「何でうそをついたの!」と頭ごなしに叱らずに、子どもの気持ちをよく聞き、「本当のことを言ってくれたら嬉しかったな」と望ましい行動を伝えることが大切です。

日中は大丈夫なのに 夜のおねしょがまだ...

夜の尿量を調整するホルモンの分泌がまだ十分でないために起こるものです。焦らず、叱らず、根気よく見守りましょう。小学校入学後も続く場合は、一度小児科医に相談しましょう。

乱暴な言葉を使う。

言葉の意味を理解せず使っていることが多く、大人の反応や対応を楽しんでいることもあります。その場で理由を添えて注意し、「もし自分が言われたらどう?」と相手の立場になって考えられるように声かけをしてみましょう。なぜ乱暴な言葉を使ってしまったのかゆっくり聞いてあげることも大切です。



このようなことで悩んでいませんか？

落ちつきがなく、じっとしていることが苦手

気持ちや理由がうまく伝えられず、
お友だちに手が出てしまうことが多い

新しい環境や場所に強い不安があり、
慣れるのに時間がかかる
保護者と離れることができない

寝つきが悪く、睡眠時間の確保に苦労している

けんかなどの場面で、いきさつを伝えるこ
とが苦手なため、お互い様の場合でも叱ら
れる側にまわることが多い

トイレに一人で行けない、排尿・排
便を失敗してしまうことがよくある

強いかんしゃくやパニックをよくおこす

偏食が強く、決まったものしか食べ
ないなど、栄養バランスが偏りがち

自分で着替えができない
道具を使って食事ができない

発音が不明瞭で聞き取りづらい
ことがある、幼児語が多い

鬼ごっこやおままごと等ルールのある
遊びになると輪の中に入れない

お友だちの中に入らず、一人でい
ることが多いなど、ともだち同士の
交流がみられない

みんなと一緒に行動すること
や場面の切り替えが苦手

なんとなく子どもが育てづらい

怒ってばかりで手が出てしまいそう
育児が大変でつらい



心配なときはご相談を！



健康に関する相談

生活・栄養・子育てに関して
保健師・栄養士・歯科衛生
士・心理士が相談を行います。

親子すこやか課
(こども家庭センター)

0466-50-3522

受付時間8:30～17:00
(祝祭日を除く月～金曜日)

発達に関する相談

発達についての相談や評価
を行い、お子さんにあわせた
支援を考えていきます。

こども家庭センター
子ども発達支援担当

0466-50-3569

受付時間8:30～17:00
(祝祭日を除く月～金曜日)

就学に関する相談

年長さんの時期に、就学相
談を実施しています。

教育指導課
学校教育相談センター

0466-50-3550

受付時間9:00～17:00
(祝祭日を除く月～金曜日)