

こんなに大きくなりました！

3歳児は小さな社会人

～心とからだがめざましく発達する時期です～



みなさんの子育てを応援しています！

岐阜市中保健センター ☎058-214-6630

岐阜市南保健センター ☎058-271-8010

岐阜市北保健センター ☎058-232-7681

岐阜市こども家庭センター各保健センター窓口でも相談を受けています。

1 発育のめやす

3歳児（3歳0～6か月未満）の平均身長と体重

（こども家庭庁「令和5年乳幼児身体発育調査」より）

	身長(cm)	体重(kg)
男児	94.3	13.89
女児	93.2	13.55

お子さんの身長、体重を
母子健康手帳内にある
発育曲線につけてみましょう。

2 発達のめやす

お話が上手になる

ことばの数が増え、長いお話ができる。
何にでも興味がわき、「なぜ?」「どうして?」の質問が多くなる。

記憶する力がつく

見たもの、聞いたことを覚える。

自立がすすむ

食事、着替え、おしっこなど、
自分でできることが増える。



手先が器用になる

粘土でだんごを作る。まねて○
が書ける。はしを使って食事をする。
また、はさみで紙を切ることもできる。

運動が活発になる

片足とび、でんぐり返しができ、三輪車をこぐことが上手になる。
ブランコ、すべり台、ジャングルジムなど、公園遊びが上手になる。

ごっこ遊びをする

電話や料理など、親や周囲の人のすることをまねる。
お店屋さんごっこやままごとなど役割のある遊びを、
同年代の子と一緒に楽しむ。

3歳児は毎日の遊びの中で、好奇心に目を輝かせ、からだを動かし、さまざまな生活能力や意欲、体力などを身につけ成長していきます。また、周囲に目が向き、人の気持ちがわかるようになっていきます。できるだけ親子や友達と遊ぶ機会をつくりましょう。

3 生活リズムを整えましょう

成長期の3歳児にとって、夜の睡眠はとても大切です。十分に夜眠することで、骨の成長や脳の発達を促すホルモンが多く分泌されるためです。10時間は睡眠をとれるよう、遅くとも午後9時までには眠るようにしましょう。

【生活リズムを整えるポイント】

- ① 朝、決まった時間に起こすことから始めよう
カーテンを開けて朝の光を浴びる
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ 日中はできる限り体を動かす
- ④ 寝る2時間前には夕食を食べる
- ⑤ 寝る時間になったらテレビを消す
- ⑥ 寝るときは電気を消す
- ⑦ 絵本を読むなど入眠儀式を見つける
- ⑧ テレビやスマートフォンなどを使う際は、時間とルールを守る



4 予防接種

○日本脳炎（第1期）

生後6か月から90か月（7歳半）の間に3回接種します。

第1期初回接種第1回、第2回は、できる限り3歳で受けましょう。

第1期追加接種は初回接種第2回を接種後、おおむね1年後に接種します。

○麻しん風しん（第2期）

小学校就学前の4月1日～3月31日の1年間に接種します。

接種対象年齢は、幼稚園、保育園での年長児クラスに相当するお子さんです。

「母子健康手帳」や「岐阜市母子健康手帳別冊 予防接種」を確認して、お済みでない予防接種がありましたら、早めに受けましょう。



5 たばこ



岐阜市

たばこの煙は子どもの成長・発達に影響を及ぼします。
子どもを受動喫煙から守りましょう。

6 事故防止

行動範囲が広くなり、ひとりでも行動できるようになりますが、注意が目の前のことにしか向かないことが多く、公園などでの屋外の事故や、交通事故や水の事故が増えます。

日ごろの遊びの中から、社会のルールや事故を防ぐ方法を親子でくり返し確認しましょう。

<起こりやすい事故と対策>

- 交通事故 大人が交通ルールを守る
道路を横断するときは左右を一緒に確認する
道路を歩くときは手をつないで大人が車道側を歩く
車ではチャイルドシートを必ず使用する
- 水の事故 水遊びのときは、子どもから目を離さない
お風呂や洗濯機に水をためたままにしない、また踏み台になるものを置かない
- 転落転倒 ベランダや窓際に踏み台になるものを置かない
階段に荷物を置かない
- その他 やけどや火災防止のためライターやたばこなど危険なものは片付ける、遊具の安全な遊び方やルールを教える

7 目の検査について

子どもの目の機能は生まれてから発達を続け、6歳にはほぼ完成します。3歳の時点では、半分以上の子どもの視力が1.0まで見えるようになるため、3歳児健康診査では片眼で0.5以上の視力があるか確認しています。視力が不十分でも、日常生活には支障がないお子さんもありますが、より早い時期（目の機能が完成するまで）にしっかり視力検査をして、視力の発達の遅れを確認し、必要であれば早めに治療しましょう。

8 次は5歳児健康診査です

年度内に満5歳になるお子さん（幼稚園、保育園での年中児クラスに相当）が受ける健診です。

5歳頃は、基本的な生活習慣が確立し、社会性を身につける大切な時期です。入学前に発育、発達を確認する機会として健診を受けましょう。

5歳児健康診査受診票、案内は事前に郵送します。「岐阜市ホームページ」でご確認ください。

