

# 2歳からの育児 ~こどもの世界を広げよう~

## ~この頃のこと~

2歳から3歳にかけては、自我が芽生え、「いや」という自己主張がでてくる時期です。そして、お友達と遊びながら、育ちあっていく時期でもあります。

### 『いや』と「自分でする」

2歳を過ぎると人の真似をするなど、何でも自分でしたがるようになります。上手にできたらほめてあげ『自我の芽』を育ててあげましょう。しかし、その反面、「～しなさい」と一方的にいうと「いや、いや」といい、お母さん達を困らせることもあります。そんな時は頭ごなしに叱るのではなく気持ちを受け止め、自分で選べる方法に変えてあげましょう。

<たとえば…>

～着替えをするとき～

どっちの服を着る？  
どっちの靴をはく？



～すべり台に夢中で帰らない時～

あと何回したら帰ろうね



### 『けんか』と「仲間」

戸外での遊びを積極的に望むようになります。そして、友達と遊びたがるようになります。まだまだ、ルールがわからないので大人が間に入り、なかよく遊べるように手助けしてあげましょう。友達と衝突することもあります。成長の一つと考えて、のびのびと遊ばせましょう。

## ~生活習慣を身につけよう~

### 生活リズム

早寝早起きをする工夫をしましょう。朝、気持ちよく早起きするには、夜早く寝てぐっすり眠ることが大切です。部屋を暗くしたり、テレビを消したり、親も一緒に寝るなどして心地よい眠りにつけるように工夫してあげましょう。

また、1日の過ごし方も大切です。朝・昼・夕、毎日同じ時間に食事をしたり、昼間は外で体をを使った遊びをたくさんしましょう。



### 食事とおやつ

「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。

朝・昼・夕の三度の食事がおいしく食べられるように、おやつの時間は決めてあげましょう。また、だらだら食いは、むし歯の原因にもなるので注意しましょう。

### 歯みがき

食事の後や寝る前の歯みがきの習慣をつけましょう。こどもの歯みがきの後の仕上げみがきも忘れずに。



### 着がえ

パンツやズボン、だんだん脱げるようになります。はじめは時間がかかりますが、自分でやろうという気持ちを大切に、焦らずゆとりを持って接してあげましょう。



## トイレトレーニング

昼間のうんちやおしっこが、トイレでできるようになるには、かなりの個人差があり、2歳から4歳頃までの幅があります。子どものペースに合わせ焦らずゆっくり行いましょう。



### 1. おむつを使用している間は・・・

おむつをかえる時に「おしっこでたね。きれいにしようね。気持ちよくなったでしょう。」などと気持ちを受け止め、話しかけておむつをかえます。汚れて不快な状態と、気持ちよい状態を自然に感じわけるようにしてあげます。

### 2. いよいよおむつを取って・・・

おむつを取ってパンツにかえるとこどもも、また大人も出たことがよく分かります。その時に、出ることは悪いことではなく、むしろ当然のこととして受け止め、はきかえて気持ちの良さを味わうようにしてあげます。“出たら着替える”ということが、かなり身についてくるとそのうち予告するようになります。

### 3. おむつが取れたのに・・・

いったんうまくいき出したら、そのまま、うまくいくこともあります。遊びに夢中になったりすると失敗することもあります。出来たり、出来なかつたりしながら、次第に排泄への自立に近づきます。焦らずゆっくり付き合ひましょう。



市のホームページにてお子さんの育児に関する資料を公開しています。あわせてご覧ください。

【2歳からの育児】



【2歳3か月の歯科保健】



【むし歯を防ぐ食生活】



## 子育てについて不安や心配があるときは



### ●子育て世代包括支援センター 子育て相談

場 所 健康管理センター

日 時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

※右記の二次元コードまたは電話による予約制です。

専用ダイヤル 0270-40-5018



### ●窓口健康相談

場 所 赤堀保健福祉センター あずま保健センター 境保健センター

日 時 月～金曜日 午前9時～11時

※右記の二次元コードまたは電話による予約制です。

電話相談は随時



### ●発達相談（ことばがゆっくり、落ち着きがない、友達と一緒に遊べない等）

各保健センターにご連絡ください。

健康管理センター TEL.0270-23-6675  
FAX.0270-21-8995

赤堀保健福祉センター TEL.0270-20-2210  
FAX.0270-40-0002

あずま保健センター TEL.0270-62-9918  
FAX.0270-62-9917

境保健センター TEL.0270-74-1363  
FAX.0270-74-1363

各種事業の日程等詳しいことは、健康カレンダーや市のホームページをご覧ください。  
不明な点は電話でお問い合わせください。（土・日曜・祝日は休み）