

# 位置について、よい、 学習

幼児の就学の  
準備のために



  
BRITISH  
COLUMBIA  
Ministry of Education

  
ACHIEVE BC  
BRINGING OUT THE BEST

# 位置について、よい、学習

第1節：おしゃべり.....	2
第2節：本.....	4
第3節：数.....	6
第4節：情緒.....	7
第5節：なかよし.....	8
第6節：遊び.....	10
第7節：テレビと電子メディア.....	12
第8節：視力・聴力.....	14
第9節：健康な歯.....	16
第10節：身体活動.....	17
第11節：健康的なおやつ.....	18
もっと詳しく知りたいときは.....	20



## ご家族の方へ

「位置について、よーい、学習」へようこそ。本冊子は幼児の就学準備の支援を目的として編集いたしました。父母の方々はお子さんにとって初めてのそして最も重要な先生として、お子さんの就学準備に決定的な役割を担います。幼稚園に上がることは人生のうちで非常に画期的な出来事です。下記の事柄を始め、様々なものごとがお子さんの就学に対する素地の発達を養うためにたいへん役立ちます。

- 自信
- 友人関係
- 言語の発達
- 大人や他の子供たちへ必要なこと、欲求、考えを伝える能力
- 指示や日課に従う能力
- 創造力、意欲、協調性、粘り強さを養う環境

子供は遊びを  
通じて学び、  
就学に備えます。

子供は日常の生活や遊びを通じて無意識のうちに就学への準備を整えます。今日多くの家族は様々な責任ある役割を釣り合いを保ちながらこなしており、その中でも（遊び、抱擁、読書、おしゃべりなど）お子さんと過ごす時間を設けることは、お子さんの将来に大いにプラスとなり、たいへん重要です。

お子さんと一緒に、日々の生活の中にある普通のものごとを楽しみ、そしていろいろなことを学びましょう。

ブリティッシュコロンビア州に住んでいると、地域社会に見られる豊かな文化の多様性を謳歌することができます。お子さんは幼稚園に入る前に多くの文化行事や家族の習慣的行事への参加を通じて、様々なことを豊かに学ぶことができます。

この「位置について、よーい、学習」は、子供の発育の鍵となる重要な分野において学習を後押しするヒントなど典型的な幼児の発育について、ガイドラインとして作成いたしました。子供は各自のペースでものごとを習得します。お子さんの発育に関して不安なことがあれば、医師または保健士にお尋ねください。障害児の発達は通常より遅い場合や異なる場合があり、各自のニーズや能力に合ったゴールがあるかもしれません。特定の障害に関する内容が必要な場合は、医師や医療専門家の指導内容を参考にしてください。

# 1 おしゃべり

## 幼児と…おしゃべり

言葉の発達は就学へのだいじな基盤です。言葉はお子さんが自分の周りの人とコミュニケーションを図る主たる方法で、自分がしたいことやしてほしいことを表現します。一般的に3歳から5歳の間に子供の語彙数はほぼ2倍の約1500語に達します。通常3歳児は英語で会話をする場合「I」や「you」、日本語の場合は自分の名前、僕、私、そしてパパ、ママのような言葉で始まる4つから5つの言葉で構成された文章を使うことができます。さらに大概の3歳児は「なに」、「どこ」、「どうして」などを使って質問をし始め、「hello（ハロー・こんにちは）」、「please（プリーズ）」、「thank you（ありがとう）」などの社交上の言葉を使えるようになります。言葉の発達を促す最上の方法は、お子さんとおしゃべりをしたり、お子さんの言うことに耳を傾けることです。大概の幼児は家族生活や友達と遊ぶために必要な言語能力を身につけています。ですから日常のものごとをうまく利用して、会話をしましょう。



カエルぴよこぴよこみぴよこぴよこ合わせてぴよこむぴよこ

## 子供といっしょにやってみよう

1. その日に何をしたか、次の日は何をするつもりかをお子さんと話す。その日にしたことを寝る前に話し合う。
2. どこかへ行きがけに車中から見えるものや、近くの店へ歩いて行くときに見かけるものの名前を教える。
3. お子さんの話しによく耳を傾ける。お子さんの話す事柄に関心を示し、お子さんが言ったことに対して質問をする。
4. 言葉に対する興味をいっそう増大させるために、七五調などリズムのある言葉や韻を踏む言葉を使う。リズムや韻を踏む言葉を使って言葉遊びをしたり、そのような表現が入った物語や詩を読む。
5. 歌を歌う。昼ご飯を食べるなど日常生活の動作の中から簡単な歌を作り、一緒に歌う。
6. 早口言葉に挑戦して楽しむ。「カエルぴよこぴよこみぴよこぴよこ合わせてぴよこむぴよこ」をお子さんと一緒に練習する。
7. お子さんの文章に言葉を追加する。例えばお子さんが「パパスープ作ってる」と言ったら、「そうね、パパはお昼ご飯に野菜スープを作ってるわね」と応じる。
8. お子さんが絵を描いたら、その絵にまつわるお話を聞いてみる。
9. 色を示す言葉が入った文を使って話をする。「あの青い車を見てごらん」、「今日は赤い服着るの？」など。
10. 同じ発音の言葉などを使って言葉遊びをする。「～ちゃんの名前と同じ音で始まる言葉をいくつ知ってるかな？」など。

## 2 | 本

### 幼児と…本

お子さんに読書の楽しみを覚えさせることはたいへん重要です。本、言葉、発音、文字などに関する幼児の知識と、就学に対するレディネスとの間には強いつながりが見られます。大概3歳児は本や書かれた言葉に対する興味が増えつつあるので、本が好きになるように仕向ける必要があります。お子さんと一緒に読書を楽しみましょう。でも3歳児には文字を読むことはまだ教えないでください。子供によっては自然にひとりで本が読めるようになる場合がありますが、大概の子供は幼稚園か1年生に上がるまで本が読めるようにはなりません。お子さんが欲求不満にならないように気をつけましょう。大いに質問をさせたり、上手にユーモアを使うのも一案です。ゆっくり時間をかけてお子さんが本のストーリー、特に好きなお話の内容を話せるように導きましょう。読書はお子さんと一緒に楽しむだけでなく、ご自分の楽しみにもしましょう。





## 子供といっしょにやってみよう

1. お子さんに本を読んであげる時間を毎日決める。静かでゆっくりと本が読める特別の場所を決めておく。
2. 本を読むときに、「この女の人はどこへ行くのかな？」など絵に関連する質問をする。読書を一時中断して、新しい言葉の意味を説明する。
3. 本を読むとき、膝の上に抱っこしたり、隣同士に座る。子供に安心感を抱かせると、学習効果が高い。
4. 自分で本を選ばせたり、見させる。お子さんのそばに座ってご自分の本を読み、読書は楽しいものだとすることをみせる。
5. 同じ本を何回も読ませるとよい。そのうちにお子さんが何回も何回も読みたがるお気に入りの本ができる。言葉や文字に慣れれば慣れるほど、覚えが早くなる。
6. お子さん専用の図書館カードを作る。図書館に定期的に通い、児童書のセクションと一緒に見て回る。自分で本を選んで貸し出しを受けるよう促す。
7. 本の貸し借りパーティを計画する。お子さんの友達と父母を招き、貸したい本を5冊持ってくるように頼む。これは費用をあまりかけずに、家庭でいろいろな本を読むのによい方法である。
8. 本の内容を日常生活に織り込む。読書ピクニック、ドレスアップ遊び、お話の主人公ごっこなど。またお子さんと一緒にケーキを焼くときなどレシピを声を出して読む。

# 3 | 数



## 幼児と…数

簡単な数、時刻、距離、形などの概念を理解することは、学校へ上がった必要となる算数能力の育成に役立ちます。他の学習と同じように数の学習も楽しいものにし、実生活と関連を持たせることが必要です。子供はビーチで石ころを数えたり、買ってきたりんごの数を数えるほうが、フラッシュカードを見て学ぶより効果的に学習することができます。3歳児は通常1から10まで数えることができ、またものをグループに分類したり、三角、四角など異なる形を5つぐらい知っています。一般的に3歳ぐらいになると、時間の間隔、重い、高いなど大きさの形状、そして近い、遠いなどの距離を理解し始めます。

### 子供といっしょにやってみよう

1. 日課の一部としてお子さんと数を数える。「お昼ご飯にスプーンを6本出してね」、「今日は手紙がいくつ来た？」など。
2. 時間の概念を理解させるために、順を追って出来事を話し合う。「今朝10時にスパーへ行くから、お昼を食べてから遊ぼうね」など。
3. お子さんと一緒にカレンダーを作る。特別な日（誕生日、図書館へ行く日など）を記入し、その日がくるまで毎日日付に印をつけさせる。
4. 家の電話番号や住所を覚えさせる。
5. （ボタン、石、ブロックなど）ものを集め、形、色、または大きさに分類する。
6. 形について話し合う。身の回りにある形を識別させ、その形について話し合う。「窓の形は四角」、「このクッキーは丸い」など。
7. お子さんの成長曲線図を作る。体重や身長について話す。
8. お子さんにビンや菓子鉢はコップに何杯水を入れたらいっぱいになるか推測させる。そして実際に水を入れ、推量が正しかったかどうか確認する。
9. お子さんに何かをさせるときに方向を示す言葉を使う。「箱の下を見てごらん」、「ベッドのそばに置いてね」など。
10. 数の本を作る。小さなもの（ボタン、羽根など）を紙に貼り付け、その紙を綴じて本を作る。お子さんと一緒にその本を見ながら、異なるものの集まりを数えられるように導く。

## 4 | 情緒



### 幼児と…情緒

情緒の発達も学校へ上がる準備の一環として重要です。お子さんは誕生以来、悲しい、うれしい、怒るなど一連の情緒の発達を遂げてきました。適切に感情を処理することを学ぶと、学校生活に役立ちます。また情緒の発達の一部として、思いやり、自尊心、立ち直り、自己主張など概してより深い資質を育むので、他人の感情をよりよく理解することができます。これらすべては学校生活における様々な課題に対応するのに役立ちます。一般に、お子さんは自分の感情について表現し始め、否定的感情と肯定的感情を理解し始めます。欲求不満や怒りに対応する能力も、通常3歳から幼稚園に上がる頃までには向上します。またこの頃、自尊心や自信などの感覚も芽生えてきます。お子さんの情緒は家族に注意を集中させて発達していきます。

#### 子供といっしょにやってみよう

1. なぜそういうふうを感じるかなど気持ちについて話してみる。「すごくうれしそうね。公園へ行くからなの？」など。
2. 「がっかりした」、「悔しい」、「わくわくする」、「びっくりした」など子供の感情を表現するために新しい言葉を使って語彙を増やす。
3. お子さんの怖がることに耳を傾け、その恐怖心を受け入れる。お子さんを抱きしめて、お子さんに対する愛情を表現し、安心させる。
4. 自分自身のことを話させるようにする。「食べたいもの3つ言ってごらん」、「～ちゃんは何をすとうれしいの？」など。
5. 本を読んでいるときに、主人公の気持ちをお子さんに聞いてみる。
6. 悲しみ、怒りなどの感情の肯定的な処理の仕方を身をもって示す。感情の対処の仕方について別の考え方があることや、自分だったらこうするなど、お子さんに語り聞かせる。
7. 不適切な態度については即刻、穏やかに対処する。幼児はさほどかんしゃくを起こさないが、おもちゃなどでけんかをする場合がある。悔しさ、怒りを感じたとき、どうしたら気分がよくなるか後で話し合っ、怒りに対処する。
8. 忍耐と粘り強さを自ら手本として示す。子供は親と同じように行動して、物事をあきらめないでやり遂げることを学ぶ。

## 5 | なかよし

### 幼児と…ほかの人となかよし

これまでお子さんはほぼ自分の必要なことだけに関心を払ってきました。3回目の誕生日を迎える頃から、自分の身の回りに関する「自己中心的」な見解に、しだいに変化が見られます。通常友達と遊ぶことに興味を抱くようになります。但しこの友情はほんのわずかの間だけしか持続しないかもしれません。思いやりをみせる、順番にものごとを行う、また何かを一緒に使うことなどもできるようになります。同様に、規則や指示を守ったり、大人の許可を求めようとするが増えてきます。基本的な規則を作り、その規則を常に守ることは重要です。お子さんがクラスルーム環境で無難に過ごしていけるように、子供だけでなく大人とも友好的に接することは、就学準備を整える上でたいへん重要な要素です。



hello please  
thank you

## 子供といっしょにやってみよう

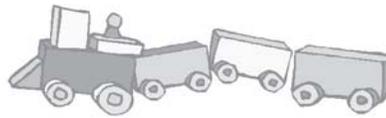
1. 大概の幼児は許可を求めるので、子供の日常生活の一部として、順番にものごとを行う、順番を待つなどの許可を（肯定的な言葉や笑顔で）与える。
2. お子さんと友達に順番にする必要のある、例えば *Go Fish* のようなカードゲームなど簡単なゲームをさせる。
3. 1段階または2段階の対応が必要な簡単な指示を与え、お子さんが指示を聞いてものごとをやり終えたら誉める。お子さんが行儀よく振舞ったときは、喜びと励ましの言葉をかける。
4. よいマナーの手本を示す。例えばお子さんに「プリーズ」（英語で会話をする場合）や「ありがとう」と言う。
5. お子さんが日課として行う事柄を決める。その日に着る洋服を自分で選ぶなどは日課として、またそれをするという期待感を持つことを習慣づける。
6. ほかの人のやり方を見てみる。友達についてお子さんと一緒に本を読むことは、お子さんに社交を身につけさせるための地道な方法である。
7. 友達と交流する機会をたくさん設ける。定期的に友達と遊ぶ日を決める。友達に会ったら「ハロー」とか「こんにちは」と言う習慣をつけさせる。
8. 遊ぶ時間は1-2時間と短時間にし、一人か2人の少人数で遊ばせる。子供たちが楽しめる様々なアクティビティを用意する。
9. なるべくそばにいて、お子さんを管理すること。子供たちだけでかってに遊ばせて、最善の結果を得ようとは思わないこと。いざこざを子供たちだけで解決できなかったり、遊びをやめたり、別のことをさせる必要がある場合のために、そばにすること。
10. お子さんを同年齢の友達の家へ連れて行く。自宅以外で遊び、よその家庭のルールを学ぶ機会を与える。お子さんの安心感によって異なるが、お子さんを信用できる友人宅へ預けることを考える。最初は短時間で、次回からだんだん時間を長くする。
11. ご自身の友人を招く。幼児は大人のすることをよく見て、真似るので、自宅へ大人を招きお子さんの手本になる。子供のいる友人を招いて、親子共々楽しい一時を過ごす。

## 6 | 遊び

### 幼児と…遊び

遊びは子供の「仕事」です。遊びを通じて世の中のことやその中での自分の役割を模索し発見します。様々な遊びをさせ、あらゆる状況に直面させることにより、頭脳は成長に必要な刺激を受けられます。一般的に3歳児はごっこ遊びや、お話をしたり、物語の主人公に扮する遊びをするようになります。お子さんはだいたいの場合一人で遊びますが、しだいにほかの子供たちと遊べるようになります。所有意識も芽生えてきます。3歳児は普通ボールを投げたり、キャッチしたり、蹴ることができますようになり、また三輪車をこぐことができます。三輪車に乗るときは必ず適切なサイズの承認ヘルメットをかぶせましょう。3歳児は目と手を連動させる動きが可能なので、より複雑な行動ができます。





## 子供といっしょにやってみよう

1. 家族はお子さんの大好きな遊び相手なので、時間を作って一緒に笑い、遊ぶ。遊びを毎日のお子さんとの日課の一部にして楽しもう！
2. お子さんのスケジュールはバランスをとる。組織的な遊び時間と自由な遊び時間の両方あることが重要である。
3. いろいろな本、家庭内の半端物をとっておいて、することがなくなったときなどに使う。そのようなものが家にあれば、パズルや図画工作が楽しくなる。おもちゃを交互に出して使わせると新しい体験ができる。おもちゃを取り上げると子供は憤慨するかもしれないが、まずそのおもちゃのことを忘れてしまうまで待つ。
4. ごっこ遊びのために、古い衣服をとっておき「ドレスアップ」遊びに使用する。またお子さんが自作の「ごっこ」遊びに使えるような日常生活品も捨てずにとっておくといよい。開口部が異なる衣服や履物は、靴ひも結び、ジッパーの開け閉め、ボタンかけ、ひも結びなどの練習によい。
5. お子さんと一緒にごっこ遊びをする。想像力をたくましくさせる。ティーパーティーごっこで、「お茶は熱すぎない？」などと聞いてみる。
6. 遊びの種類を自分で選べるような機会を設ける。決断力は自信をつけ、楽しみが増す。
7. 糊、メリケン粉と水でできたプレイドウ（粘土）、水、絵の具など散らかったり、汚れてもかまわない遊びの機会を設ける。子供が作ったものをよく見えるところに飾るなどして創造性を培う。
8. 屋外で遊ぶ。庭や公園で遊ぶなど新鮮な空気の中で遊ぶ楽しさを味わわせる。
9. お子さんとビーンボールやビーンバッグを投げたりキャッチできるゲームをする。これは余り布を利用して中に乾燥した豆類を入れて家庭で作れる。
10. お子さんが興味を示せば、家事の手伝いをさせる。レタスの葉っぱをちぎる、洗濯物をたたむ、ベッドを作る、お膳立てなどご自身にとっては仕事かもしれないが、幼児にとっては楽しいことで、成長の過程で責任ある行動の基礎作りができる。

## 7 | テレビと電子メディア

### 幼児と…テレビと電子メディア

テレビ、コンピュータ、ビデオゲームは日常生活に多大な影響力があります。電子メディアは、子供が成長するにつれ日常生活の中でさらに重要なものになるでしょう。しかし子供の発達に与える影響については、まだ解明されていない部分があります。テレビ、コンピュータ、ビデオゲーム等が家庭にある場合、テレビの見過ぎやエレクトロニックゲームのやりすぎは、お子さんの生活に否定的な影響を与える可能性もあります。電子メディアは本、創造的な遊び、運動に取って代わるものではありません。





## 子供といっしょにやってみよう

- 1.** 制限を設けて、守らせる。幼児にとって、テレビを見たりコンピュータゲームする一日あたりの時間は、合わせて1時間が妥当である。多くの専門家は、年齢を問わず子供がテレビを見る時間は1日2時間を推奨している。
- 2.** よい例を示す。ご自分の自由時間を読書、音楽鑑賞、運動に費やす。
- 3.** お子さんと一緒にテレビを見る。見ている番組の内容について意見・感想を述べる。またはお子さんに内容に関して質問する。
- 4.** 寝る前にテレビを見たりコンピュータゲームをすると脳に刺激を与え、寝つきが悪くなる。寝る前には一緒に本を読むほうが、リラックスできる。
- 5.** 内容をよく選ぶ。年齢相応の教育価値のある番組を探す。暴力や恐怖番組は避ける。
- 6.** ビデオ・コンピュータゲーム、テレビの類は家族が集まる部屋へ置く。こうすると、お子さんの使用状態を監視でき、またゲームをしたりテレビを見たりしているときに話し掛けられる。
- 7.** 否定的なことを話しあう。暴力や恐怖の場面を見たら、必ずお子さんと話し合いを行うこと。たとえば、ニュースで火事の場面を見た場合、お子さんに「わー、火事って怖いわね。でも誰も怪我しなくてよかったね」という。安心させる説明は、お子さんが世の中のことを知る過程で、恐怖感や当惑感をなくすことができる。
- 8.** VCRがあれば子供番組を録画しておく。
- 9.** 食事中はテレビを消し、会話を優先させる。こうすると言葉の発達と習得に役立つ。
- 10.** コンピュータの使用時間に制限を設ける。コンピュータを使っても、必ずしも学習準備に役立つとは限らない。お子さんにコンピュータを使わせる場合、お子さんと一緒にコンピュータを楽しめる幼児用のゲームやソフトウェアを探す。

## 8 | 視力・聴力



### 幼児と…視力・聴力

子供は見たり聞いたりして身の回りのことを学びます。視力と聴力は、学校に行くようになると学習に不可欠な要素です。視覚を形成する多くの要素は一緒に働き、子供が見て理解することに役立ちます。手を伸ばす、走る、キャッチする、バランスをとるなどはすべて目と手を連動させる動作能力が必要です。目の問題に関する兆候に注意しましょう。心配な場合は、家庭医や検眼医に相談するとよいでしょう。視力検査は医療保険でカバーされています。視力検査は文字が読めなくても行うことができます。

聴力は話す能力や言葉の発達に重要です。聴力に問題があると、読み方の習得がより困難になります。3歳になる頃には、言われたことが大体聞き取れ理解できるようになり、話に耳を傾け、聞かれたことに応えられるようになります。聴力の問題に関する兆候に注意しましょう。心配な場合は家庭医に相談してください。お子さんの聴力を保護する方法はいくつかあり、その一つは煙のそばへお子さんを近づけないことです。煙は耳の感染の原因となります。耳の掃除をするときは、綿棒など耳の穴に入るものは使わないようにしましょう。

#### 目の問題に関する兆候

- 物を目の近くにもってくる
- 絵本、パズルなど、ある程度目から離れた距離が必要な事柄をしたがらない
- 何かを見るときに頭を傾げたり、不自然な姿勢や、片目を覆ったりする
- 瞬きや目をこする回数が非常に多い
- 頭痛を訴える
- 目の痛み、かゆみを訴える
- キャッチボール、組み立て、バランスをとるなど、目と手の連動動作が困難

#### 耳の問題に関する兆候

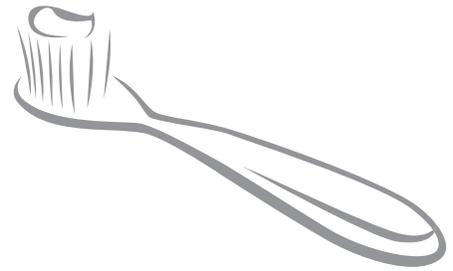
- 習慣的な耳の感染
- 音によく反応を示さない、または大きな声で話せば反応を示す
- 音源の特定が困難
- 話す能力の発達が遅い

## 子供といっしょにやってみよう

1. 目と手の連動動作を発達させるために、ボール投げ、ボール受け、バランスをとる動き、積み木などをする。
2. 目を怪我しないように目を守ることの大切さを教える。危険物や道具を取り扱うときには目の保護具をつけるなど手本を示す。毒物は子供の手の届かないところに保管して、目の怪我を未然に防ぐ。
3. 先の尖ったおもちゃなど刃先の鋭いものの正しい扱い方を教える。子供に「はさみやナイフのような刃先の尖ったものを持っているときは、絶対に走らないこと。持ってるときは歩こうね」など簡単なルールを作る。できれば子供用の刃先の尖ってないはさみを用意して使わせる。
4. お子さんに話しかける、歌を歌う、本を読むなど3ページに掲載してある事柄を行う。つまり音声を様々な形で操って楽しむこと。
5. 手をよく洗い、耳の感染を防止する。せっけんとぬるま湯を使って手をよく洗うことにより、健康を維持できることを教える。これは学校へ上がるときに役立つ。
6. 大きな音を避けたり、騒がしい音楽など大きな音のそばでは耳栓など耳の保護具をつけるように教える。



## 9 | 健康な歯



### 幼児と…健康な歯

歯は子供の身体全体の健康に重要です。乳歯が永久歯に生え変わっても、歯は正しい発音、食生活、健康的な笑顔にとって必要です。乳歯は永久歯が1、2、3歳頃に生え揃うまで口の中で永久歯が生えてくる場所を確保します。大概3歳までには歯が20本生え揃います。歯磨きは虫歯の予防に欠かせないもので、磨くときに巧みに手を使わなければなりません、それは5歳になるまでひとりで上手にできないので、朝と夜寝る前の歯磨きを手伝ってください。歯磨きを健康的な習慣にするよい方法は、お子さんが歯を磨くときに一緒に歯磨きをすることです。

### 子供といっしょにやってみよう

1. フッ化物が含まれる歯磨き粉をグリーンピース一粒ぐらいの量を歯ブラシにつける。フッ化物は虫歯予防に効果的なことが証明されている。子供用歯磨き粉の中にはフッ化物を含んでないものもあるので、買う前にラベルをチェックすること。
2. 歯ブラシに歯磨き粉を適量つける練習をお子さんと一緒にする。歯磨き粉は幼児の手の届かないところに保管する。フッ化物が含まれる子供用の歯磨き粉は子供が好きそうなフレーバーにしてあるので、必要以上に使う可能性がある。歯の予防に必要なフッ化物の量は極わずかである。
3. 歯磨きゲームを考えたり、歯磨きの歌を作る。例えば「Row, row, row your boat」のメロディーで歌詞を「歯、歯、歯みがき」に替えた替え歌を作る。
4. 虫歯になりにくいおやつ、例えばチーズ、新鮮な果物、こめポンセンにピーナツバターをつけたものなどを選ぶ。ドライフルーツを始め歯につきやすいものは、食後すぐ歯みがきができるときに食べるようにする。
5. 歯医者さんへ行くことにより印象を持てるように努める。図書館で歯医者さんへ行くことについての幼児用の本を紹介してもらい、一緒に読む。

# 10 | 身体活動



## 幼児と…身体活動

身体を活発に動かすことは健康な成長や発達に不可欠です。生涯続く活発なライフスタイルを築くために、身体活動の基礎を作る努力をしましょう。身体活動は丈夫な骨格を作り、筋肉と心臓を強化し、身体の柔軟性、よい姿勢、バランスなどの発達に役立ちます。いろいろな活動を幼少の頃から行くと、学校でより安全に身体活動をすることができます。お子さんの身体活動量を増す方法は、一日を通して5分から10分間ぐらいのできる活動を選んで、何回か行うことです。3歳児は両足でピョンピョン飛びはねたり、片足で2、3歩ケンケンする、三輪車のペダルをこぐ、音楽に合わせてリズムにのって踊る、大きなボールをキャッチするなどが可能です。重要なのは、幼児はこれらの能力を自分のペースで発達させるということを認識することで、大人は子供の練習に忍耐が必要です。

### 子供といっしょにやってみよう

1. 鬼ごっこ、かくれんぼ、ボールを投げる・ける・打つ、またスイミングなど身体を大いに動かせる遊びやゲームをお子さんと一緒にする。
2. 公園や遊び場へお子さんと歩いて行くようにすると一緒に身体を動かせる。遊び場での安全な遊び方（順番を待つ、滑り台は足から先にすべる、動いているブランコのそばへ近寄らない、滑り台の降り口のそばへ近寄らないなど）を教える。外で遊ぶときは少なくともSPF15の日焼け止めクリームをぬる。
3. 幼児は屋内でも身体を動かせる。踊りながら、走ったり跳んだりする。
4. 友達の家や近くの店まで歩いて行く。また近所をお子さんと一緒に散歩する。
5. 買ってきた食料品を運ぶ、簡単な家事、庭仕事などを手伝わせることなど、独力でものごとをするように働きかける。この種の事柄は子供にとって楽しく、身体を動かす機会を増やせる。

# 11 | 健康的なおやつ

## 幼児と…健康的なおやつ

幼児期はいろいろな方法で料理した食べ物を、味わい楽しむことを学ぶのに重要な時期です。子供は学習、遊び、成長に役立つ、カナダ食物ガイドの各グループから様々な食物の摂取が毎日必要です。幼児期に必要な栄養に関するカナダ食物ガイドのWebサイトのリンクが22ページに載っていますのでご覧ください。子供の胃は小さいので2、3時間おきに食物を摂取することが必要です。一日3食と健康的な間食を用意しましょう。

食事とおやつの時間に、子供は食事のマナーと社交技術の両方を学びます。子供の食欲は成長期を通じて増えたり減ったりします。ですから食べるか食べないか、食べる量などは子供に任せます。食事やおやつの時間にお子さんと一緒にテーブルにつき、一緒に食べます。子供は大人の行動を見て学びます。幼児は「なぜ」という質問をしますから、どの食物が、骨、筋肉、脳の発達によいか教えましょう。

一般に健康的なおやつは、カナダ食物ガイドの2つの食物グループの中から選んで与えます。健康的な食物は日常の食物だということを教えます。砂糖や脂肪分を多く含む炭酸飲料、ポテトチップス、あめなど4つの食物グループに属さない「その他の食物」もあります。シリアルバー、ドライフルーツ、フルーツレザーなどの歯につきやすい食物は食事の一部として、または食べたらずぐ歯を磨ける時に与えましょう。





## 子供といっしょにやってみよう

1. 健康的なおやつは子供が空腹にならないうちに与える。おやつの時間に外出する予定のときは、おやつを袋かクーラーバッグに入れて持っていく。
2. 食料品の買い物に行くとき、食べたことのない果物や野菜を子供に選ばせる。スーパーマーケットにはよく「料理のしかた」の案内があるので、それを活用する。いろいろな国の料理について話し合う。例えば、えだまめを食べたことがあるか。ピタ、チャパティス、トティーヤなどいろいろなパン類を食べてみよう。
3. 幼児におやつを選ばせる。例えば「キャロットスティックとブロッコリツリーのどっちがいい？」など。
4. 一日中絶え間なく物を食べたり、飲んだりしない。これは歯によくないし、食事時間には食欲が必要である。だらだら食べることを防止するために、「おやつの時間はもう終わりにしようね。終わったらまた遊べるでしょ」と言ってやめさせる。
5. 人気のある簡単なおやつ
  - ピーナツバター（またはアーモンドバター）つきの三角トースト
  - 全粒パンとフムス
  - イチジククッキーと牛乳
  - 一口大の豆とチーズのブリート
  - バナナの小口切りとバニラプディングのディップソース
  - 新鮮または冷凍のベリー入りミルクまたは豆乳のスムージー
  - 野菜スティックとカテージチーズのディップ
  - 果物とミルク
  - 缶詰のフルーツを入れたプレーンヨーグルト
  - パンの「フィンガー」の薄切り肉巻き
  - スモークサーモン
  - 全粒ボンセン
  - よくゆでた卵サンド四分の一

## もっと詳しく知りたいときは…

お子さんの学習準備に役立つ資料は各種揃っており、下記に一例を示します。

### **Achieve BC (アチーブBC)**

この州政府のWebサイトには、幼児期の学習と成就を促進する最新の教育ツールと案内、ならびに父母の方に参考となる支援情報が掲載されています。支援情報が必要なときは、“Booklets (冊子)” および “Children: 3-5 Years (3歳-5歳児)” へのリンクをクリックしてください。またアチーブBCには読み書きの能力に関する内容も掲載されていますので、“Literacy (読み書きの能力)” をクリックして、読み、書き、口頭言語に関するすでに実績が証明されているリソースへアクセスしましょう。

[www.achievebc.ca](http://www.achievebc.ca)

### **BC Child Care Resource & Referral Programs (BC保育リソース&照会プログラム)**

このプログラムは、児童保育の提供者や父母の方に対して質の高い保育所照会、資料、サポートをブリティッシュコロンビア州全土の170以上におよぶ地域社会で提供しています。Webサイトには地元の児童保育所や照会プログラムの連絡先が掲載されています。

[www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm)

### **Children and Family Development: Early Childhood Development (児童と家族の発達: 幼児の発育)**

地域事務局は地元にある幼児の発育に関連するリソースなどの情報を家族の方へ提供しています。地元事務所の連絡先は電話帳の青いページをご覧ください。幼児の発育プログラムへのリンクと情報は、児童と家族の発達担当省のWebサイトに掲載されています。

[www.mcf.gov.bc.ca/early\\_childhood/index.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/early_childhood/index.htm)

### **BC HealthGuide Handbook and First Nations Health Handbook (BCヘルスガイド・ハンドブック、先住民ヘルス・ハンドブック)**

BCヘルスガイド・ハンドブックには、いつ医療専門家にかかるかなどのアドバイスを始め、190項目に渡る保健の内容が掲載されています。先住民ヘルス・ハンドブックにはBC州の先住民族のための内容と専用リソースが掲載されています。両ハンドブックともBC州にお住まいの方は無料でもらえます。必要な場合は保健省のインフォメーションライン1-800-465-4911へ。

## **Toddler's First Steps (幼児の最初の一步)**

本リソースはオンラインまたは最寄の保健所で入手でき、年齢6ヵ月から3歳までの子を持つ父母の方や子供の世話をする人を対象に、子供の健康的な成長と発育を促進する事柄を理解するための支援を行います。

[www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html#B](http://www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html#B)

## **BC NurseLine (BC看護師ライン)**

機密の保健情報、アドバイス、照会が、特殊な訓練を受けた正看護師から年中無休で受けられます。保健士は、いつ医療専門家にかかるかを始め、あなたや家族の健康に関し賢明な判断ができるように時宜にかなったアセスメント、保健情報、リソースを提供します。保健士は医療診断を行いません。また保健士のアドバイスは医師のアドバイスに取って代わるものではありません。薬剤師も薬に関する問い合わせに、毎日午後5時から翌日の午前9時までお応えします。

電話：フリーダイヤル1-866-215-4700ブリティッシュコロンビア州全域、または604-215-4700グレーターバンクーバー地域

聴覚障害者用BC州全域フリーダイヤル1-866-889-4700

通訳サービスは130カ国語で利用できます。

## **BC HealthGuide OnLine (BCヘルスガイド・オンライン)**

BCヘルスガイド・オンラインには、信頼のおける医学的に承認されている、一般的な保健、試験、手術をはじめ3000件以上のリソースに関する情報が、BC州の住民を対象に掲載されています。ログイン時にお住まいのポータルコードを入力してください。

[www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org)

## **BC HealthFiles (BCヘルスファイル)**

BCヘルスファイルは、予防接種を始めとする公衆保健、環境保健、安全性など150項目以上に渡る幅広い問題を1ページにまとめた、分かりやすい一連のファクトシートです。

[www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm)

## **BC Council for Families (BC家族協議会)**

BC家族協議会は家族の絆を強化し支援するための訓練、リソース、出版物を提供しています。リソースに関するカタログをご希望の方は下記へ電話でお申込みください。または協議会のホームページでも入手できます。出版物はオンライン、電話、もしくはファクスでお申込みください。

電話：1-800-663-5638または604-660-0675バンクーバー

[www.bccf.bc.ca](http://www.bccf.bc.ca)

## Canada's Food Guide for Preschoolers (幼児のためのカナダ食物ガイド)

2歳児から5歳児の健康的な食生活を促進するためにCanada's Food Guide to Healthy Eating (健康な食生活へのカナダ食物ガイド) の利用の仕方がWebに掲載されています。

[www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_preschoolers\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_preschoolers_e.html)

## Dial-A-Dietitian (ダイヤル・ア・ダイエティシアン)

ダイヤル・ア・ダイエティシアンはBC州の住民を対象とした無料の栄養情報サービスで、英語、広東語、北京語、パンジャブ語を始め130カ国語以上の言語で行われています。登録栄養士が簡単に使える栄養情報やアドバイスを月曜から金曜の午前9時から午後5時まで行っています。必要な場合BC看護師ラインへの照会も行います。

電話：フリーダイヤル1-800-667-3438 BC州全域、または604-732-9191バンクーバー

[www.dialdietitian.org](http://www.dialdietitian.org)

## Health Canada (カナダ保健省)

製品に関する重大なニュース、勧告、警告、リコールなど最新の保健情報、保健機関のリンクや A-to-Z の見出し (先住民の方のための情報を含む) が掲載されています。Webサイトは英語とフランス語で表示されています。

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

## Mental Health Information Line (精神保健情報ライン)

これは州の精神保健プログラム、ならびに様々な精神障害に関する兆候、原因、治療、サポートグループ、出版物を録音メッセージで案内しています。スタッフは父母の方々に最寄の窓口をお知らせしています。これは24時間ご利用いただけます。

電話：フリーダイヤル1-800-661-2121 BC州全域、または604-669-7600バンクーバー

## Poison Control Centre (毒物管理センター)

当センターでは毒物や、毒物を誤って摂取した場合の治療に関する情報を提供しています。

電話：フリーダイヤル1-800-567-8911 BC州全域、または604-682-5050バンクーバー

## Public Health Authorities (公衆保健局)

公衆保健局では、各地域担当局管内で幼児の保健と発育に関するサービスと支援を行っています。栄養、聴力、歯科、話す能力、予防接種を始め全体的な保健と発育に関して質問があれば最寄の保健所へお問い合わせください。保健所の電話番号と住所は電話帳の青いページに掲載されています。

[www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html](http://www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html)

## **BC Public Library Services (BC公立図書館サービス)**

これはBC教育省の提供による各地の公立図書館の住所と電話番号のオンラインリストです。

[www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php](http://www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php)

このブリティッシュコロンビア州公立図書館の仮想リファレンスデスクは、各種インターネットリンクやBC公立図書館のオンラインカタログを提供しています。

[www.bcpl.gov.bc.ca/VRD](http://www.bcpl.gov.bc.ca/VRD)

## **Invest in Kids (インベスト・イン・キッズ)**

“Comfort, teach and play (安心させて、教え、そして遊ぼう)” のタブをクリックしましょう。このインベスト・イン・キッズのWebサイトには、お子さんの各段階における発育を支援する見解を英語とフランス語で掲載しています。

電話：1-877-583-KIDS

[www.investinkids.ca](http://www.investinkids.ca)

## **Parent Help Line (ペアレント・ヘルプライン)**

これは電話とインターネットを利用した全国的なサービスで、父母の方に24時間支援と情報を提供しています。一般的な子育てに関する質問に対処する250件以上のメッセージにアクセスすることができます。また特殊な質問がある場合は電話カウンセラーと直接話ができます。Webサイトは英語とフランス語で掲載されています。

電話：1-800-603-9100

[www.parentsinfo.sympatico.ca](http://www.parentsinfo.sympatico.ca)

## **Today's Parent (トゥデイズ・ペアレント)**

これは雑誌とオンラインの両方で出版され、育児、子供の発育、行動など子供と家族について数多くのトピックに関する全般的な情報を提供しています。Webサイトの内容は検索が容易で、専門家へ質問することや他の父母の方々とのディスカッションに参加することができます。雑誌は最寄の図書館から貸し出しを受けられます。

[www.todaysparent.ca](http://www.todaysparent.ca)

