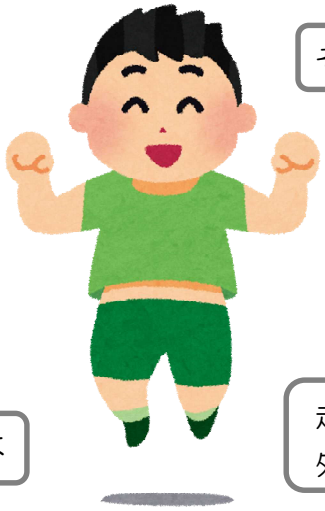
2歳4か月児健診へようこそ

毎日の育児お疲れ様です。
育児って思い通りにいかないもどかしさと、思いがけない喜びと…。
いつでも相談してください。わたしたちも一緒に考えます。応援します。

２歳ごろの発達の目安

- 二語文を話せるようになるよ
- 指先を使った細かい遊びができるようになるよ
- ごっこ遊びや見立て遊びができるようになるよ
- ウンチやおしっこを教えられるよ



- そろそろ乳歯がすべて生えそろうよ
- 「目」「鼻」「おなか」など自分の体の部分がわかるよ
- 「これなに？」「なんで？」いろんなことが気になるんだ
- 走る・ジャンプ・ボールを蹴るなど外遊びでもいろんなことができるよ

イヤイヤ期について

イヤイヤ期のピークを迎えるといわれる２歳頃。
毎日付き合うのは大変だと思いますが、お子さんは日々のやりとりのなかで、
感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する力を少しずつ学んでいます。
イヤイヤ期の期間や程度は、個人差がとても大きいので、
もしお困りのことがあれば、思い悩まずいつでもご相談くださいね。

イヤイヤ期の対処法

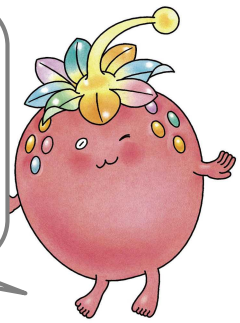
★やりたいことは好きなようにやらせる。ただ、危険なことなどダメと決めたことは大人も貫いて！
★なにがイヤなのか子ども自身も分からずパニック！落ち着けるようスキンシップをとりましょう。
★無理やり言い聞かせるのは逆効果！他のことに気をそらして、その状況から離れてしまいましょう。
★２択作戦を試してみて。「服着なさい」ではなく「どっちの服にする？」
★すべて付き合うのは大変！しばらく放っておくのもOK、大人もうまく気分転換しましょう。

子育て情報&相談先

●妊娠中から育児に関する悩みや不安の相談など
（精華町母子健康包括支援センター　TEL95-1931）

●お子様の発育・発達についての相談など
（精華町健康福祉環境部健康推進課　TEL95-1905）

安心して出産・育児ができるように、保健師や助産師がサポートしていきます。いつでもお気軽にお電話くださいね！



Q&A 2歳ごろ

Q. 指しゃぶりをやめさせたい！いい方法はある？

A. やめさせなければ！と焦らないで、少しずつ減らしていくための工夫を。
まだまだ指しゃぶりをしてしまう年齢なので、無理にやめさせようと気負わず、少しずつ指しゃぶりする時間を短くできるような工夫をしてみましょう。両手を使うような遊びに誘ってみたり、やさしく手を握ってあげるなどして、さりげなく対応してみてください。

Q. かんしゃくがひどく、対応に困っています・・・

A. まずはゆっくりとお子さんの話に耳を傾けて。
いったんお子さんの話を聞いてみて、話しているうちに落ち着くことも。そのあと大人の気持ちを伝えたり、一緒に話し合ってみてください。ただ、ゆっくり対応できないときもあります。そんなときはあえて離れて、お互いクールダウンを。

Q、おむつがまだはずれません。どうすればいいの？

A. お子さんのペースに合わせて。「楽しく！褒めて！」をモットーに。
焦らなくても大丈夫。まずは生活のなかにトイレの時間を組み込んでみましょう。トイレが嫌いにならないように無理強いせず、成功したときはいっぱい褒めてあげて。大人の負担が大きいときは、おむつへの後戻りもOKです。

Q. 歯磨きをしません！どうしたらできるの？

A.「歯磨きをしない→虫歯→痛い！」をきちんと理解できる年齢です。
「歯磨きをしないと口の中にバイキンがやってきてしまうよ」と、歯磨きの必要性をお子さんにも伝えましょう。理解できればそのうちきちんと自分でできるようになっていきます。おやつやジュースの与えすぎや、だらだら食べにも気を付けて。

Q. 怒ってばかり・・・どうやったら上手く褒められるの？

A. お子さんの努力や過程に注目してみると、褒めポイントが見つかるはず！
子どもはみんな「認めてもらいたい」と思っています。むやみやたらに褒める必要はありませんが、お子さんが頑張ったことはきちんと褒めてあげて。「ありがとう」も大切です。京都府の「ほめかた絵本プロジェクト」をご存知ですか？ぜひ検索してみてください♪