

1歳6か月ころの発達



からだところの発達

- ・ ひとりで上手に歩く。
- ・ パパ、ママ、ワンワンなど意味のあることばを話す。
- ・ 欲しいもの、知っているものなどを指さす。
- ・ えんぴつ、クレヨンなどで、なぐり書きをする。
- ・ 手先が器用になり、積み木を3個くらい上手に積み上げる。
- ・ 人形、車などのおもちゃを使って、それらしく遊ぶ。

子育てのポイント

○ 規則正しい生活リズムをつくりましょう。

- ・ 早寝、早起きをしましょう。
- ・ 食事、おやつの時間を決めましょう。
- ・ テレビを見せる時間を少なくしましょう。
- ・ 戸外に出て、からだを使って遊びましょう。
- ・ 歯みがきの習慣をつけましょう。



○ ことばを育てましょう。(子どもにたくさん話しかける。絵本を読んであげる。歌を歌ってあげる)

○ 子どもが「自分でしたい」という気持ちを大切にしましょう。

○ 「よいこと」と「悪いこと」を教えてあげましょう。

○ 行動範囲が広がり、事故が多くなります。車に乗るときには、チャイルドシートを使いましょう。

Q 集中して遊ばず、すぐ他の遊びに移ります

ひとつのおもちゃで遊んでいると、次のおもちゃで遊びたいくなることはよくあることです。しかし、すぐ飽きるのは、身の周りにおもちゃがたくさんあることも考えられます。興味のあるおもちゃ以外は片付けてみませんか？ 1～2歳のお子さんは相手をしてあげないとなかなか長く遊べません。おもちゃをたくさん与えるより、積み木などひとつのおもちゃから遊びが考えられるものを使って、遊びを引き出してあげましょう。



Q 危ないことを教えるのに、たたいた方がいい？

1歳を過ぎるころから「危険なこと」はある程度理解できるようになります。例えば、ガスレンジなど触られて困るものを触ったときは、「だめ」「いけません」「これは触ってはいけません」と真剣な表情で繰り返し、繰り返し伝えましょう。体ごと抱く、伸ばした手を握るなどもあります。たたかなくても「危ない」ということを教えるのは十分に可能です。



<排泄のしつけ>

日中のオシッコやウンチが自立する時期は個人差が大きく、2~3歳と幅があります。
お子さんがオシッコをしたいと思っているとき、その反応を上手に感知して、排泄のしつけを促しましょう。



こんなふうに見てみたらいかがですか？



- ① 毎日ウンチがでそうな時間（朝食後が一番良いと思います。）を見計らって、同じ場所で「ウン」とかけ声をかけることによって習慣づけられます。子ども用便器でも、トイレで抱いてあげてもいいのですが、嫌がったらあきらめ、決して叱ったり焦ったりしないようにしましょう。
- ② オシッコは、まず「シー」ということばの結びつきを教えます。
子ども用便器に座らせて、「シーしようね」と声をかけ、上手にできたらほめてあげ、一緒に喜びましょう。「嘘だったの？」「せっかく行ったのに」等、責めてはいけません。
「また行こうね」「だんだんできるようになるからね」と子どもに声をかけることが大切です。
- ③ はじめは、オシッコをしてから教えることが多いものですが、これは進歩です。
濡れたパンツを取り替え、気持ちの良さを教えてください。
- ④ 早めに何度もオシッコをさせようとすると、膀胱にオシッコがいっぱいにならないうちに反射的にさせることになり、自立を妨げます。
- ⑤ 夜中に無理に起こして、膀胱がいっぱいにならないうちに、トイレに連れて行くことはやめましょう。ぐっすり眠れるようにしてあげることが大切です。
- ⑥ 失敗なく排泄することができるようになって、環境の変化や精神面で不安定なことがあると、上手にできなくなることがあります。失敗を何度も繰り返し、自立していくものなので、大人がゆっくり待つ姿勢で接しましょう。



保護者の皆様へ

次回の健診は、3歳児健康診査です。（通知制）

お子さんのことで何かご心配のことがありましたら、些細なことでもかまいませんので、ひとりで悩まずいつでもお気軽にご相談ください。

* 育児、発達、予防接種についてのご相談

函館市子ども未来部 母子保健課 ☎(0138)32-1533

* 歯についてのご相談

函館口腔保健センター（総合保健センター1階）

☎(0138)56-8148

予防接種は順調にお済みですか？

- ・麻しん風しん(MR)ワクチンは
2歳のお誕生日前までに1回
- ・水痘ワクチンは
3歳のお誕生日前までに2回

受けましょう！！



1歳6か月の食事

望ましい食事のパターン

食事は3食を規則的に摂りましょう。

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維がいっぱいです。



主菜

成長に欠かせないたんぱく質を摂ります。



主食

体や脳を動かすエネルギー源になります。



汁物

主菜・副菜で不足している栄養素を補います



間食

間食は食事で摂りきれない栄養補給です。

油分・脂肪分、エネルギーの摂り過ぎは、肥満や少食の原因につながります。3食を基本に不足している栄養素を補うためのものです。

- ・果物は、ジュースではなく、そのまま食べましょう。
- ・牛乳は、1日300～400mlは毎日摂りましょう。



3食の基本は一汁三菜

毎日のことなので、完璧を目指したり、頑張り過ぎない。好きな物を増やすという考え方で、いろいろなメニューを取り入れましょう。



楽しく食事をする

あまり食べてくれない時も、楽しい事を連想できるような声掛けをしていく。

- ☆ 栄養があるから食べなさい⇒これを食べるとかっこよくなるよ。(かわいくなるよ。)
- ☆ 遊ばない、だから食べないで⇒ごはんを食べたらお散歩にいこうね。



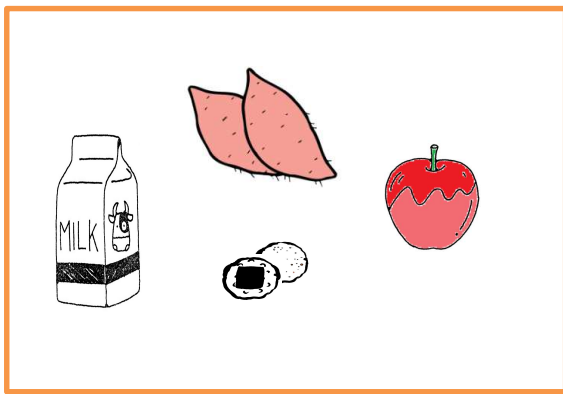
むし歯のない歯に

—1歳6か月児の歯の健康—

☆ おやつは…

- ・回数や時間を決めて、ダラダラ食べることをないように。
- ・ジュースやイオン飲料等甘い飲み物は、むし歯だけでなく偏食や肥満の原因になります。水分補給はお水かお茶にしましょう。
- ・乳製品や果糖を取り入れて、アメ、チョコ、ガム等は3歳頃まで避けましょう。(3歳を過ぎてもひかえめに)

(○ 歯と体によいおやつ)



(× 避けたいもの)



☆ 歯みがき

- ・食事やおやつを食べたらお水かお茶を飲ませましょう。
- ・夜寝る前には大人がみがいてあげましょう。
- ・毛の部分が小さめの仕上げ用歯ブラシを使いましょう。
- ・2歳頃からブクブクうがいの練習をしましょう。

☆ フッ素塗布

- ・フッ素塗布によるむし歯予防率は2～3割程度ですが、定期歯科健診とあわせて、歯科医院や保健センター等で行っています。
- ・市販の家庭用フッ素スプレーやジェルを利用する方法もあります。

☆ むし歯予防の基本は…

お子さんが健やかに育つための規則正しい生活リズム(早寝、早起きなど)やバランスのとれた食生活は、むし歯予防にも欠かせない基本的条件です。その上で、歯みがきの練習やフッ素を利用していきましょう。

