

子育て親育て応援事業  
1歳6か月児健診使用教材

自立心が芽生えてくる1歳6か月頃からは  
親子いっしょに生活リズムをつくり始めよう

# うんと眠ろ、うんと遊ぼう



公益社団法人 母子保健推進会議



# 楽しもう！親と子のコミュニケーション 見て、気づいて、ほめて、

1歳6か月から2歳頃の子どもは、自分の気持ちを言葉で伝えることはまだあまりできませんが、よく見ていると、いろいろなサインを出しています。おしっこやうんちのサインもあるはず。子どもの出すサインに気づいてお世話をしたり、「教えてくれてありがとう」とほめることで、子どもは少しずつできることを増やしていきます。

## ● 1歳6か月～2歳頃ってどんな時期？

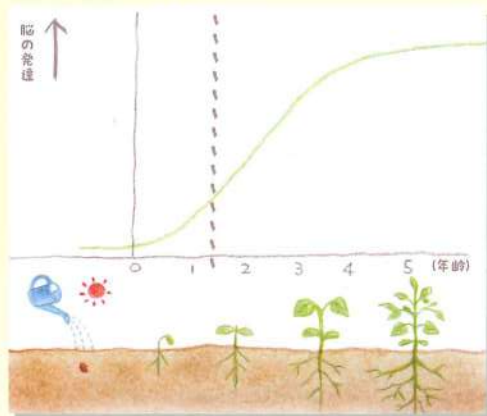
### \* 1歳6か月頃からの子どもの特徴

子どもの脳の発達、1歳を過ぎた頃から急速にそのスピードを上げます。1歳6か月頃までには、大人に近い食事ができるようになったり歩けるようになったりと、子どもの成長に目を見張ってしまいますね。これからは、言葉を覚え始め、運動機能も発達し、精神的にも成長著しい時期です。気に入らないと激しく泣いたり、時には人のもを取ったり投げつけたりしてママを困らせることもあるかもしれませんが、それは自立心が芽生えて来た証拠です。植物で言えば、双葉が出て、これからぐんぐん大きくなる時期にあたり、とても大事で楽しみな時期なのです。

### \* 3歳頃からの子どもの特徴

3歳を過ぎてくると、時間の概念もできてきて、我慢すること、順番を待つこともできるようになるでしょう。植物では、本葉が出て根もぐんぐん張っていく頃。間もなく葉が茂り根もますますしっかりと張って、一人前の植物へと成長していきます。

※この頃は、成長・発達の個人差が大きい時期です。あせらず、できたことをほめて、お子さんの成長を見守ってください。



## ポイント1 この時期に実践したいポイントは？ 成長著しい今だから、気をつけてあげて

動きまわるようになったこの頃は、普段家にあるものでも危険なものになりかねません。床から1m以上の高さのところへ。テーブルの中央に置き、テーブルクロスは外すなど、子どもに安全な環境をつくってあげましょう。

### ◆気をつけるポイント◆

<p><b>やけど</b></p> <p>アイロン・電気ポット・炊飯器の蒸気などは要注意。マッチやライターは、すぐに片付けましょう。</p>		<p><b>溺水</b></p> <p>お風呂場やキッチンには一人で入れないように。浴槽の水は抜きます。洗面器の水にも要注意。</p>	
<p><b>誤飲</b></p> <p>39mm×51mm位までのものは誤飲の可能性も。お菓子や食べ物、かたさや大きさにも注意。</p>	<p><b>転落・転倒</b></p> <p>窓の近くやベランダに踏み台となるものを置かない。階段の入口には柵をつけましょう。</p>	<p><b>窒息</b></p> <p>袋類は使用後すぐに片付けましょう。幼児は興味しん、かぶってしまい、窒息の原因になることも。</p>	<p><b>打撲</b></p> <p>家具の角やドアの蝶つがいには保護材を巻くなど、家の中をもう一度点検しましょう。</p>

# 子どもの"育ち"を応援しよう！

## ● 生活リズムをつくろう！

運動能力に加え精神的にも発達してきたこの頃から、早寝早起き、たくさん遊んでしっかり寝る生活リズムをつくっていきましょう。

**ポイント2 うんと眠ろ**

眠っている間、特に寝入って間もなくは成長ホルモンが多く分泌されます。よく眠ると朝食を食べる食欲がわき、日中の活動が活発になります。

寝前の"流れ"はざっくりでも決めておきましょう。着替える→絵本を読む→布団に入りたわいもない話をするなど。スマホも気になりますが成長著しいこの頃、今日のお子さんが見られるのは今日だけです。

**うんと遊ぼ**

脳の発達、運動能力ともぐんぐん高まる時です。家族との会話から言葉を覚え、さまざまな遊びを通して運動機能や感覚を培っていきます。

"子育てはアナログ" 目を見て、話しかけて絵本を読んで。

からだを動かしたり五感を養う遊びも積極的に。

## ポイント3 食事は子どもの自主性を大切に！

離乳が完了するこの頃は、食べることに興味を持ち始める時期です。お子さんの「自分で食べたい」気持ちを大切にしましょう。視覚、臭覚、味覚など五感を生かして食べることによって好奇心をかきたて、こころの栄養を得ることもできます。また、家族と一緒に食べることは、食べることの楽しさとともに、言葉を覚えることにもつながります。



- "手づかみ食べ"では、手づかみで口に運び、前歯で噛み切ることを繰り返して、ひと口の量を覚えていきます。手づかみしやすいよう、ごはんは小さめのおにぎりに、野菜は大きめに切るなど、工夫しましょう。
- 食材の味、固さ、色、形などの違いを感じることで味覚が発達します。いろいろな食材を体験させましょう。
- 1歳6か月頃のお子さんは、まだ言葉にはできませんが「思っていたより固い」、「温かい」などと感じています。食事の会話は、愛着の形成、言葉を覚えることに有効ですが、時には、見守ることも大切です。

# ほめて見守って、お子さんの自尊心を育てよう!



運動機能や精神的な発達に伴い、突然親がびっくりするようなことができたり、意味のある言葉を使うことも増えてくることでしょう。一方で、お子さんはしたいことが思うようにできずに、イライラをぶつけてくることもあるかもしれません。親や周囲の大人は、お子さんのできたことをほめて、自尊心を育ててあげてください。自信をつけることで、“できる”ことをどんどん増やしていきます。

できるだけ多くの経験をさせてあげることや、お子さんのそばで家族、大人同士がたくさん楽しそうに話をするのも心がけたいですね。お子さんの言葉や行動として表れるには時間がかかりますが、生活の中で、遊びの中で、お子さんはたくさんそのことを吸収しています。

## 外には刺激がいっぱい!!

お天気のいい日には、外に出かけましょう。頬にあたる風、太陽の温もり、公園や道端の草や花…。五感が刺激される材料がたくさんあります。「風がちょっと冷たいね」「このお花、いい匂いがする」などお子さんと一緒に体感しながら、できるだけ言葉にしましょう。お子さんの頭の中に、感じたことと言葉がストックされていきます。



### 外遊び持ち物チェック

- オムツ 2枚くらい  
(からだにフィットして動きやすいもの)



- おしりふき



- タオル  
1~2枚

- 飲み物  
おやつ



- お着替え  
1セット



※おでかけの時間や季節で調節してね

### 外遊びのチェックポイント

- おでかけ前は?  
オムツは、ちょうどよいサイズの吸収力のよいものを選べば、漏れの心配もありません。おでかけの時間に合わせて枚数を調節しましょう。
- お外では?  
外には、楽しいことと同じくらい危ないことも。お子さんから目を離さず、よく気をつけてあげてください。からだにフィットするオムツは、お子さんの自由な動きをサポートします。いろいろな遊びをとおして運動能力を高め、世界を広げていくお子さんを見るのは楽しみですね。
- おうちに帰ったら  
外遊びの後は手洗いをしっかり。くちゅくちゅうがいも、そろそろ練習してみましょう。たくさん遊んだ日はぐっすり眠れることでしょう。夢の中で、遊びの続きをしているかもしれません。

指導監修 佐藤拓代 公益社団法人 母子保健推進会議会長(小児科医・公衆衛生医) イラスト 山口朝子  
協賛 P&G ジャパン株式会社 パンパース  
企画制作 公益社団法人 母子保健推進会議

東京都新宿区市谷田町 1-10 保健会館新館 Tel 03-3267-0690 <http://www.bosui.or.jp>

1歳半頃の  
赤ちゃんのおむつ選び

## 湿度を調節、ムレゼロへ挑戦!

さらさら風通しテクノロジー  
おしっこをすると  
空気の通り道ができる!



\* 2017年夏以前の3つのマジック吸収体が搭載されていない当社製品との比較



パンツ  
L  
9-14kg



公益社団法人母子保健推進会議推奨品 パンツタイプ(Lサイズ)ぜひお試しください。

製品に関するお問い合わせ先 P&Gお客様相談室 ☎ 0120-021329(祝日を除く月~金 9:15~17:00)