

# 1歳6か月児健診

～こどもの成長と子育てのポイント～



この資料は、1歳6か月児健康診査の講話でお伝えしている内容です。

この時期にお伝えしたい育児のポイントについてお話します。

## 1歳6か月の子ども



### ポイント

- ・歩くことが出来るようになると視界が広がるので、今まで以上に色々なことを『見たい』『触りたい』『やりたい』という気持ちが生まれ、興味や行動範囲が広がっていきます。
- ・事故が起こりやすくなる時期なので、お子さんから目を離さないように、すぐに止められる距離で見守りましょう。
- ・手先も上手に使えるようになり、指先で積み木を積むことができるようになります。

## いろいろな経験をさせよう① ～たくさん歩こう～

バランスをとったり踏ん張る力がつく



足腰がきたえられる

土踏まずが形成される

いろいろな体の機能や感覚を使う



お外でのお散歩もたくさんしよう！

## いろいろな経験をさせよう② ～手を使って遊ぼう～

ひも通し

積木を積む

道具を使う

シール貼り

手遊び歌



お絵かき

指先の細やかな動きが上手になってくる

### ポイント

たくさん歩いて、足の指の力やバランス力を高めましょう。

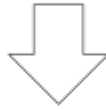
サイズの合った靴を選びましょう。

くり返しいろいろなものを見て、触れて、「やってみよう」の気持ちを大切にしましょう。

指先の細やかな動きをうながす遊びをしましょう。

# 早起きして生活リズムを整えよう

早起きして日中は活動



夜しっかり寝る

## ホルモンの分泌

- 体の成長を促す
- 情緒の安定ややる気を促す
- 睡眠や目覚めに関わる
- 体温調整につながる 等



## 早起きのためにできること

- 一定の時間に起き、朝日を浴びる

- 朝起きてからの習慣作り



### 夜早く寝るための工夫

- 日中にしっかり体を動かす

- 昼寝は午後3時まで

- 寝る前には静かな環境を作る



### ポイント

- ・体や心、言葉の発達の基盤となるのは生活リズムです。太陽のリズムに合わせて様々なホルモンが出ています。→昼間は活動し、夜は休むメカニズム!
- ・一定の時間に起きて太陽の光を浴びましょう。
- ・顔を洗う、服を着替える等で体を起こしてあげる習慣をつけましょう。
- ・朝ごはんを食べて脳や体にエネルギーを補給し、1日の活力をつけましょう。

早起きのリズムはやる気を高め経験したことが身につく、体・心・言葉の発達を促します。



## メディアと乳幼児の 発達への影響

- ・メディアを使い続けると・・・
  - 目の発達（視力）への影響
  - ことばの遅れに影響することもある
  - 寝付くまでに時間がかかる
- ・特に寝る前には使用しない

メディアに頼らず  
親子の対話を  
大切に♡

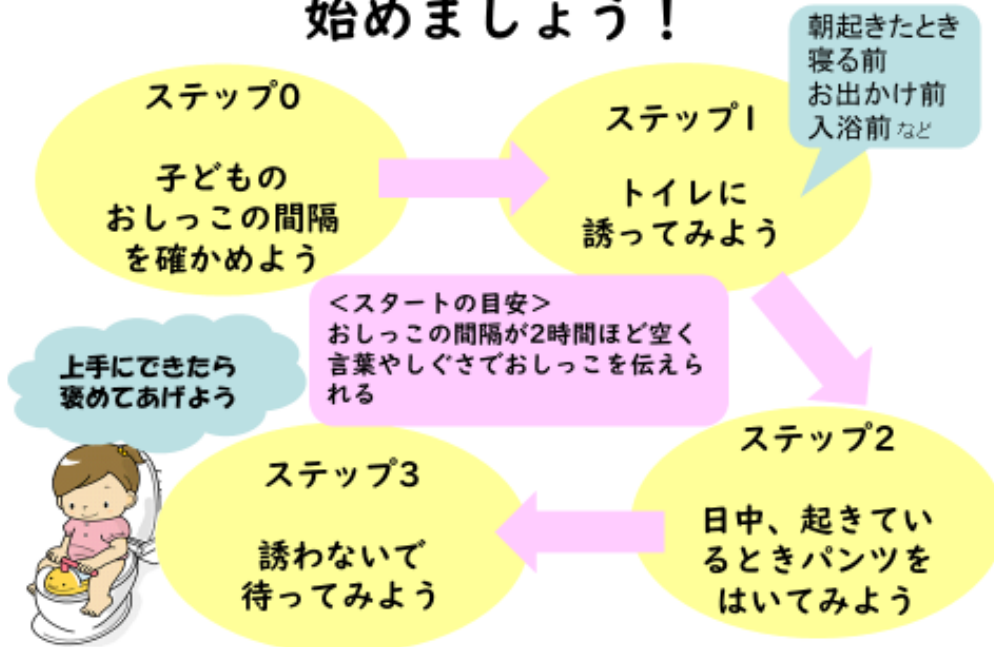
※2歳までは使用を推奨しない（WHO）  
2歳過ぎても1日1時間以内の使用



### ポイント

- ・メディアとは、テレビや DVD、タブレット端末やスマートフォンなどのすべての電子端末のことを指します。
- ・メディアを使い続けることで、様々な影響が出るのが懸念されています。
- ・メディアは一方的に発信し、お互いにやり取りする“対話”がないため、長時間の使用はことばの遅れに影響することもあります。
- ・WHO では、2歳までのメディアの使用は推奨しないとしています。  
また、2歳を過ぎても可能な限りメディアの使用は避け、1日1時間以内を推奨しています。  
メディアに頼らず、親子で絵本や対話を積極的に行いましょう。  
☆親子の“対話”の方が、反応が返ってくるので、お子さんのもっと話したい!という意欲につながります☆

# 少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう！



## ポイント

・この時期になると尿意や便意を感じられるようになります。

### ○ステップ 1

朝起きたときや寝る前、お出かけの前やお風呂の前などおむつを替えるタイミングでトイレに誘ってみましょう。

おしっこが出そうなサイン：

もじもじする・おむつに手をあておろそうとしたり、トントンしたりする

### ○ステップ 2

誘ったときにおしっこが出る回数が増えてきたらパンツを試してみよう！

### ○ステップ 3

一度上手にできるようになったと思っても安定するには1～2か月かかります。

トイレトレーニングの完了は3歳頃ですが、夜のおねしょはつきものです。小学校に入る頃まで続く場合もあります。

失敗は怒らず、励ましてあげてください。

## ことばの発達

### ☆規則正しい生活が土台です☆

- 睡眠、3食の食事、体をしっかり動かす  
⇒声を出す機会も増え、話すために必要な  
口の周りの筋肉が発達します  
⇒脳への刺激が増えます

### ☆「話したい」という子どもの気持ちが大切!

2歳過ぎても2語文が出てこない、  
やり取りになっていないときは  
地域保健課に相談してください。



#### ポイント

- ・これからの時期は片言で話すことが盛んになる時期です。
- ・自分が遊びたいおもちゃや食べたい物など、要求を指さして伝えることができます。
- ・「ママ、パパ、マンマ、ワンワン」等、意味のある言葉を数語話することができるようになります。
- ・絵本を見ながら「ブーブーどれかな？」と聞くと指をさして答えられるようになります。
- ・2歳頃になると「ワンワンいた、ママいこ」等、二語文が話せるようになります。
- ・3歳頃になると「ママ、買い物、行く」など2語文から3語文に増え、文章での会話ができるようになってきます。



## こどもの興味に合わせて声掛けを

～ポイント～

- 子どもの顔を見て、目をあわせて
- 笑顔でゆっくりはっきりと
- 繰り返し言ってあげる

気持ちを  
代弁する

ワンワン  
いるね

楽しいね



伝わったという  
経験が大切



### ポイント

- ・お子さんが興味を持っているものや、話そうとしていることに対して声掛けをしましょう。
- ・お子さんの気持ちを、代わりに言葉で伝えてあげましょう。
- ・声掛けは、●笑顔で ●ゆっくり ●はっきり を意識して。
- ・はっきりしない言葉でも言い直させず、大人が「そうだね、○○だね。」等はっきりとした言葉の発音で返しましょう。

☆保護者の方に“伝わった!”と感じると、お子さんはもっと話したい!という意欲が湧いてきます☆



## こんなことはありませんか？



## かかわり方のヒント

子どもをよく観察する。

子どもの気持ちや行動を理解する。  
子どもの様子や気持ちを代わりに言う（代弁する）

気持ちの切り替えのお手伝い

うまくいかない時は

少し手を添えて手助け  
できたことやしようとしていることをほめる

できたという  
達成感の経験

しかる時は・・・

その場で短い言葉で



### ポイント

できることが増える半面、自分でやりたくてもできないこと、うまく思いを伝えられないことがあります。

➡かんしゃく、手がでてしまうことにつながります。

- ・ 子どもをよく観察して、何をしようとしているのか、何を伝えようとしているのかを考えて、代弁してあげましょう。『（自分のことを）分かってくれた』と、落ち着きやすくなります。
- ・ その場から去るなど、気持ちの切り替えのお手伝いをしましょう。
- ・ 少し手助けをして、「できた!」という達成感を積み重ねていきましょう。やる気につながります。

## 2歳～3歳の子ども



### まとめ

- ・全身の筋肉が成長するので、でこぼこ道や砂場の淵などバランスを取って歩けるようになります。
- ・走ったり飛び降りたり、ボールを蹴ったり両足ジャンプをしたりします。
- ・手の機能が発達して、大人の真似をして道具を使ったりします。
- ・「お茶ちょうだい」、「あっち行こう」など、2つの言葉で意思を伝えようとします。
- ・自己主張や要求が強くなりますが、まだまだ感情のコントロールは上手にできません。

○子どもと一緒に洗濯物を畳んだり、指遊びをしたり、手先を使った遊びなど、体のすみからすみまで使うよう意識しましょう。

## 自立への第一歩！この時期に大切なこと



### まとめ

おしゃべりが盛んになり、自己主張も強くなるこの時期は、自立への第一歩です。これまでお話した内容が、木が育ち花を咲かせるための根っことなり、今後、からだの発育に加え、ことばやこころの発達や人間関係に大きく影響します。成長の芽を伸ばしていくために、環境づくりをしていきましょう。

## 困ったことがあった時は？

子育ての心配ごとや相談、予防接種についての問い合わせがあれば、**赤ちゃんテレホン相談**、**地域保健課**まで気軽にご連絡ください。  
\*子育て支援講座なども実施しています

連絡先はあまっ子元気ブックの表紙を参考に



おつかれさまでした！

次は3歳6か月児健康診査です。

保健福祉センターより通知があります。