

# にこにこ元気

～1歳6か月児からの健康づくり～



1歳から1歳6か月頃は、しっかりした足取りで歩けるようになり、力も強くなってきて、運動能力も急激に発達する頃です。また、ことばも話せるようになる頃でもあります。しかし、その発達に大きな差が出てくるのもこの頃です。発達速度には個人差があります。その個人差をおおらかに見守りながら、子育てを楽しみませんか？自我が芽生えるこの時期の子育てのポイントを紹介します。

## ◎ 1歳6か月児のからだところの発達

### からだつきがスマートに

転ばずにしっかり歩いたり、小走りができるようになると、運動量もぐんと増えます。からだつきは、皮下脂肪が減り、体重の増加に比べて身長伸びが大きく、全体的にスマートになってきます。

### 手先が器用になります

こぼすこともあります。スプーンやフォークを使って食事ができたり、コップで飲むことができるようになります。また、積み木を2、3個重ねたりできるようになります。

### 自我が芽生えてきます

自己主張が激しくなり、何にでも「イヤッ」と反発したり、自分の思いどおりにいかないと、そのいらだちから怒ったり泣いたり、そうかと思うと急に甘えてきたりします。これは自我が芽生えてきた証拠です。大人は扱いに困ることもありますが、これも成長の過程と、おおらかに受け止めましょう。それでもつらいと感じられるときには、ご相談ください。

### まねすることが大好き

何でも大人のまねをしたがります。この時期に、親は子どもによいお手本になるように心がけ、手洗いやあいさつなどの習慣を覚えさせましょう。家族全員で遊び感覚でやると楽しいですね。危険なことや、してほしくないことをしてしまったときは、繰り返し教えることが大切です。そのときにはその場で子どもの目を見て、手をとって、だめということを端的に伝えてください。

### ことばの発達

犬を指して「ワンワン」と言ったり、「ママ」と「パパ」を使い分けたり、意味のある単語が出始めます。ものに名前があることが理解できるようになり、自分の意思や感情をことばや指差しで伝えられるようになってくるのです。また、名前を呼ばれると振り向くようになります。子どもがことばを話すということは、はじめは耳で聞いたことばをまねしているのです。そして、少しずつことばと現実のものとの結びついていき、次第に的確にことばを使えるようになります。そこで、普段から子どもと触れ合う中で話しかけるといいですね。食事をしていれば「おいしいね」などとその状況を話し、気持ちも共有できるといいですね。

### 自分以外の子どもにも興味を示します

自分以外の子どもにも興味を示し、近づいていってさわろうとします。しかし、まだ上手にいっしょに遊べません。そこで、おもちゃを取り合ったり、ほかの子のおもちゃを欲しがったりと、トラブルがおこり、ハラハラして止めたくなくなってしまいますが、こうした経験から他人との関わり方を学んでいくのです。このときには、親が手を添えて「貸して」「ありがとう」とやりとりを教えていけるといいですね。

## ◎ しっかり身につける「生活習慣」

### ポイント

- ①親がきちんとした生活をして、よい手本をみせる
- ②子どもがひとりでやりやすい環境を整える

### 睡眠はしっかりと

寝る子は育つというように、睡眠は子どもにとって大切な時間です。1歳6か月頃の子どもの睡眠時間は、昼寝も含めて1日12時間が平均的。親の生活習慣にあわせて、子どもも夜型の生活になると、昼間の活動が鈍くなります。昼間十分に外遊びをさせて、早起き早寝の習慣を。

### 食事はおいしく楽しく

食事中はテレビを消して、できるだけ家族そろって食事をしたいものです。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、みんなで楽しく会話をしながら食べることで、食事をすることが好きになり、消化や吸収もよくなります。

この頃には、スプーンやフォークも使えるようになってきますが、少しでも使えたときに「上手だね」とほめ、子どものやる気をひきだしましょう。あまり、食事のマナーについて言い過ぎてしまうと、食事が楽しいものではなくなるので、ほどほどに…。

ムラ食いや遊び食べもこの頃にはよくみられます。おやつの時間と量を決め、食事の時間を一定にすることで、食事の時間に「腹ペコ」になって、食べてくれます。遊び食べをはじめたとき、10分ぐらいたってもやめないときは、食事を片付け、次の食事まで様子を見ましょう。食事代わりにおやつを与えるのは考えものです。

### トイレトレーニングはあせらずに

1歳前後になると、うんちは1日1回くらい、おしっこは2～3時間おきと排泄のリズムができてきます。この頃がトレーニングの第一歩！生活リズムにあわせてまずはトイレに誘ってみませんか？オムツは急にはとれません。大切なのは、親がイライラして怒ったりしないこと。辛抱強く、子どもとトイレを楽しむくらいの気持ちですすめましょう。タイミングよくできたときは、たくさんほめてください。

### 着替えだってやりたい

着替えも自立への第一歩。やりたいという子どもの気持ちを大切に、「バンザイをしてみよう」などと言いながらシャツを脱がせたり、ママにつかまって片足を上げ下げしながらズボンをはかせたりしましょう。できたときには、ほめてあげることも忘れずに。

### 歯の健康に気をつけて

1歳6か月になると、上下4～6本ずつ歯がはえてきます。奥歯もはえてきて、食べられるものも増え、その分虫歯もできやすくなります。まずは、子どもにみがかせ、最後は親が仕上げみがきをしてダブルブロック！！仕上げみがきは、小学校3年生まで続けてください。

フッ化物塗布を定期的に行うことで、さらに歯質を強化できます。

### 清潔ってきもちいい！

外から帰ったら、石けんを使って手洗いの習慣を。はじめは大人が洗ってあげます。石けんをよく泡立て、指の間や手首やつめの間も洗います。最後に水できれいに洗い流し、「きれいになったね」などと言いながらタオルでふきましょう。朝起きたら、顔を洗う習慣もつけていきたいですね。遊び感覚で行い、少しでも上手にできたらたくさんほめてください。

### あいさつするときもちいい

「おはよう」「こんにちは」「おやすみなさい」や、「ありがとう」「ごめんなさい」「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつもその場面で一緒に言えるときもちいいですね。

子どものやりたい気持ちに沿うには、忍耐が必要ですが、できたことを認めてあげること（ほめること）で、子どもの自信がアップして、「次もやりたい！」という気持ちを育てます。ゆくゆくは自分でやらなくてはいけないこと…。子どもの意欲にあわせて少しずつできることを増やしていくといいですね。

## ○ この時期の「心配」「困りごと」って？

### ●ことば

ことばの発達には個人差があります。2歳前に「マンマ、ちょうだい」などと2語文が話せる子もいれば、ほとんど話せない子もいます。ことばが遅いと、親としては心配になったり、周囲から「ことばが遅いのでは…」と言われて、さらに不安になるときもあるのでは？心配なときは、次の3つに気をつけて子どもの様子を観察してください。

- ① 後ろから呼んで、聞こえているかどうか
- ② ことばの意味を理解しているかどうか
- ③ 気持ちの交流ができているかどうか

この3つが同時に心配になったときには、保健師にご相談ください。

※たとえば、「出かけるよ」という声をかけたとしても、親が出かける準備をしているのを見て、玄関に行くだけで、「でかける」という言葉を理解していないこともあります。シチュエーションがなくて、言葉だけでどこまで理解しているかを2歳ごろまで様子をみていくとよいでしょう。

### ●食事

#### ・ムラ食いするときは？

ムラ食いは自我がでてきたら、あって当然。また、もともと小食であったり、おやつを食べ過ぎていたりする場合も。おやつはあくまでも三度の食事で食べられない栄養を補助するための補食です。内容や量、時間に注意しましょう。

#### ・好き嫌いは？

好き嫌いは、自分の好みを表現できるようになった成長の証。また、この時期の好き嫌いは一過性のものなので、親の思い込みで好き嫌いを決めつけてしまわないようにしましょう。

#### ・遊び食べをはじめたら？

食事の途中で遊び始めたとき、10分ぐらいたってもやめないときは、食事を片付け、次の食事まで様子をみましょう。

#### ・座って食べないときは？

まずは、腹ペコになるように、生活リズムの見直しをしてみましょう。食事の時間をある程度一定にし、おやつや遊びの時間も気をつけて。遊びの途中で「ごはんだから座って」と言っても、子どもはまだ遊びたい気持ちでいっぱい。そんなときには、遊び感覚で片付けるように子どもの気持ちを促して。片づけして、手を洗ったら、ごはんを食べるというように、パターンとして毎日行うことで、次第にリズムがついてきます。

食卓からおもちゃなど遊びたい気持ちをそそるようなものが、子どもの目に映ってしまったら、また遊びたい気持ちにかられることもありますので、遊びたい気持ちをそそるようなものは、子どもの目に映らない工夫を。

### ●しつけ (一定のルールを守り、時には欲求を抑えたいすることを身につけはじめる時期)

この時期は、自分の思うようにならないと途端に泣き出したりします。それは、子どもに自我が芽生えたことで、喜ばしいことです。子どもの気持ちをできるだけ認めてあげることが大切です。しかし、子どもに従っているだけでは、子どもの要求がエスカレートする可能性もあります。難しいことですが、いいことと悪いことを根気よく教えてください。乱暴なことばでしかったり、たいたりして禁止をすると、子どもには、「だめ」ということよりも痛みと悲しみしか残りません。いいことをしたときには、オーバーなくらいほめてください。だめなときは「～だから～してはいけません」なんていう文章の理解は、この年齢の子どもにはできませんので、だめな行為をしたその場で「だめ」と端的に言い、目をみて、手でその動きを止めてください。そのことを繰り返すことで、「だめ」ということがわかるようになります。だめなことは、家族内で統一しましょう。

## ○ この時期のあそびは？

1歳6か月頃は、ひとりあそびより、相手をほしがると時期でもあります。相手になってあそぶと喜んだり、お友達のやることに興味を持つようになります。同年代の子どもと関わる機会を持つことができるとよいですね。

この時期は、非常に運動機能が発達します。手先が器用になり、小さいものをつまんで容器に出し入れしたりします。びんのふたをまわしたり、積み木を積むこともできるなど、道具あそびが中心になってくる時期です。指差しもさかんになるので、絵本もいいですね。また、外でのあそびも広がってきます。ブランコやすべり台などもルールを教えながら親子一緒に楽しみましょう。

## ○ 事故には十分注意が必要です

歩けるようになると、子どもの行動範囲はぐんと広がります。好奇心も旺盛で、おとながちょっと目を離したすきに、とんでもない事故につながることも少なくありません。親の目の前でも起きてしまう事故。まずは、事故が起きない環境をつくるのが、事故予防につながります。別紙の事故予防チェックリストを使って、一度、ご家庭の事故予防対策を見直してください。



## ○ たばこの煙には有害物質がいっぱい

たばこの煙は、こどもにとって乳幼児突然死症候群（SIDS）や気管支ぜんそく、がんなどの病気の原因と考えられています。みんなの健康のためにも禁煙が一番です。保健センターでは、禁煙サポートも行っていますので、ご相談ください。

## ○ 親もいつまでも健康でいよう！

子育てに追われていると、子どもには目がいくのですが、自分の健康には目がいかないこともあるのでは…。子どものためにも、親は長生きをしたいもの。ときには、自分の体のメンテナンスもしてください。保健センターでは各種検診や健康相談もおこなっています（別紙参照）。日程については、広報をご確認ください。

子どものこころが健康に育つためには、いちばん身近な存在であるパパとママのこころの状態も健康でありたいもの。育児に自信がなくなったとき、悩みを抱えているとき、家族にも友人にも相談できないときには、ご相談ください。

☆相談窓口

・保健センター：電話相談 月～金 午前9時～12時、午後1時～4時 Tel 66-7300 (電話相談専用電話)

・子育て支援センター：面接・電話相談 Tel 38-3911

月～金 午前9時30分～午後4時30分、土 午前9時30分～午前11時30分

この時期は、子どもの自我が芽生えてきて、成長を喜ぶ反面、育てにくさを感じることもあります。発達や子育てについて心配や不安があるときには、お気軽にご相談ください。

2歳3か月児歯科健診、乳幼児健康相談、こども発達相談もご利用ください。（予約制）

岩倉市保健センター Tel 0587-37-3511