

すこやかに 1歳6か月児

～もくじ～

P 1～2	遊び
P 3～4	歯みがき
P 5～6	食事
P 7	発達のみちすじ



1.遊び

～いたずら大好き！遊ぶの大好き！～

①ちいさな探検家 家の中のすべてが 遊びの対象です

階段、押入れ、テーブルの下、ゴミ箱、引き出し、食器、なべ、モップなど…なんでも大好きです。危険なものを整理して見守ってあげましょう。

②おともだち大好き でもまだ『ひとり遊び』

お友達と一緒にいる姿が見られます。時々おもちゃを取り合ったり、他の子にいたずらをしたりして“けんか”もするようになります。

③『感覚遊び』 もとっても大事

“感覚遊び”とは五感を刺激する遊びのことです。



砂遊び



水遊び

『手遊びうた』はいかが？

♪一本橋 こちょこちょ
二本橋 こちょこちょ
たたいて つねって 階段のぼって
こちょこちょこちょ～！！！！

くすぐる、こする、
あたたかい…なども
試してみてね♪

④ からだを使って思いっきり遊ぼう！親子で楽しく！

“遊び”は子どもだけのものではありません。親も一緒に楽しみましょう。



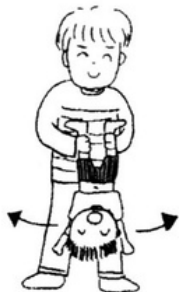
焼いもゴロゴロ



両脇を抱えて振り回す



ブランコ



足ぶらんこ



腕鉄棒



手押し車



段ボール箱に乗せて
押したり引っ張ったり

⑤ 目標を決めてさんぽをしましょう

じゃり道、坂道、木の葉ひろい など

**一遊びを通しての体験や経験は
子どもを大きく成長させますー**

毎日、その日一日を振り返って、「今日は子どもと一緒に笑ったかな？」

「子どもとからだをふれあわせて遊んだかな？」と考えてみましょう。

そして、1日5分でもいいので「子どもと遊んだ」といえる時間を持ちましょう。

2. 歯みがき

むし歯は生活習慣病です。

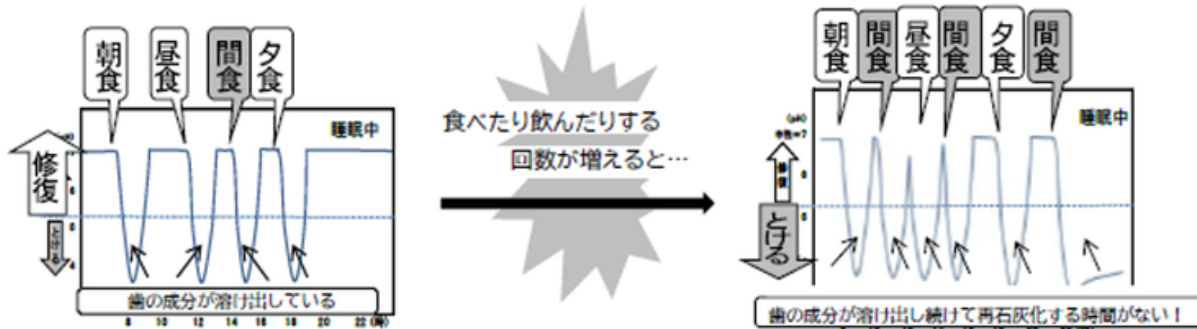
お子さんの歯を守るという事について、生活習慣を含めてもう一度考えてみましょう。

① どうしたら、むし歯にならないの？

むし歯は、細菌が糖분을栄養として酸をつくり、歯を溶かす病気です。

以下の3つの要因が重なった場合にむし歯になります。

食物（特に砂糖）
と
食習慣（だらだら飲食）



おやつ≠お菓子
甘いものはほどほどに…

規則正しい食習慣を！
食べない時間は歯を守る時間。
時間を決めて、食事をしましょう

むし歯

細菌（ミュータンス菌）

- ・ 歯みがき習慣をつけましょう
- ・ 保護者が仕上げ磨きをしましょう
- ・ 保護者自身の口腔内の環境を整えましょう

歯の質

- ・ 歯科医院で検診を受け、フッ化物を塗布してもらいましょう
- ・ フッ化物配合歯磨剤（歯磨き粉）等を利用したむし歯予防をしましょう

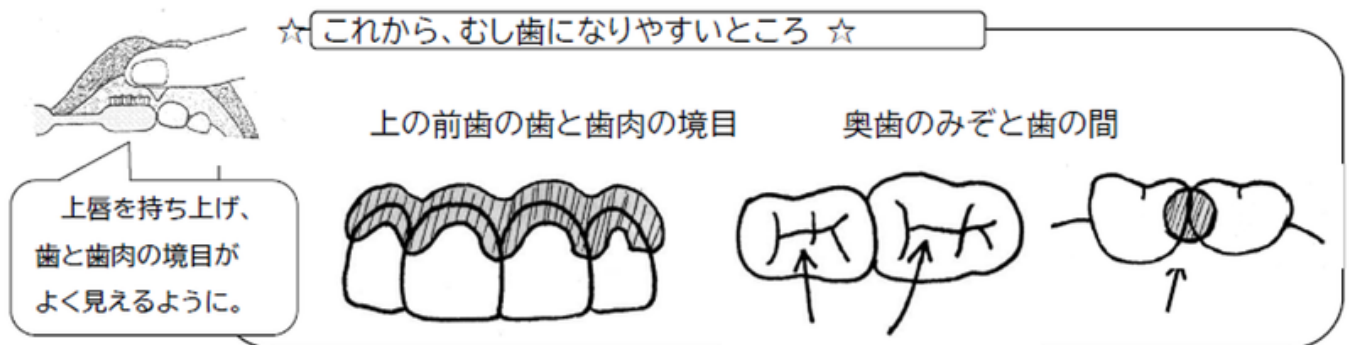
② かかりつけ歯科医を持ちましょう

痛くなったら行くのではなく、「むし歯が無くても通院する」歯科医院を持ちましょう。

③ むし歯の始まりは『つやのない白』の歯です！

歯はつやがある白が健康な状態です。歯の表面が、つやのない濁った白になったら要注意！それは、要観察歯（CO）という、むし歯になりそうな歯かもしれません。色がついて、穴があいたらもう後戻りはできません。

仕上げ磨きをしたあとに、お口の中をよく観察して早く見つけましょう！



④ フッ化物を歯に塗りましょう

歯科医院などでフッ素を歯に塗るには、かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

フッ化物は、歯を強くしてむし歯の発生を防ぎます。

フッ化物歯面塗布は3～4か月ごとに実施するのが効果的です。

生え始めの歯に特に効果があります。（歯が生え始めたら実施できます）

家庭でのフッ化物入り歯みがき剤を使った歯みがき法

◎うがい（吐き出し）が上手にできないお子さんでもできる方法です。

- ・ 歯磨剤は1回に米粒程度を使用します。1日2回以上使うと効果的です。
- ・ 歯みがき後、30～1時間はうがいや飲食をしないようにします。
（無理のないように行ってください）
- ・ うがいが上手にできないお子さんは、ガーゼ、ティッシュ等でふき取ってあげてください。

3.食事～きちんと食べよう3度の食事～

離乳食が終わったからと言って、すぐに大人と全く同じ食事を食べられるわけではありません。

「離乳食」の次は大人の食事になる準備期の「幼児食」がやってきます。
大人の食事より少し小さく切ったり、少しやわらかく煮たり、うす味にするなど少し手を加えてあげましょう。

①上手に噛めていますか？

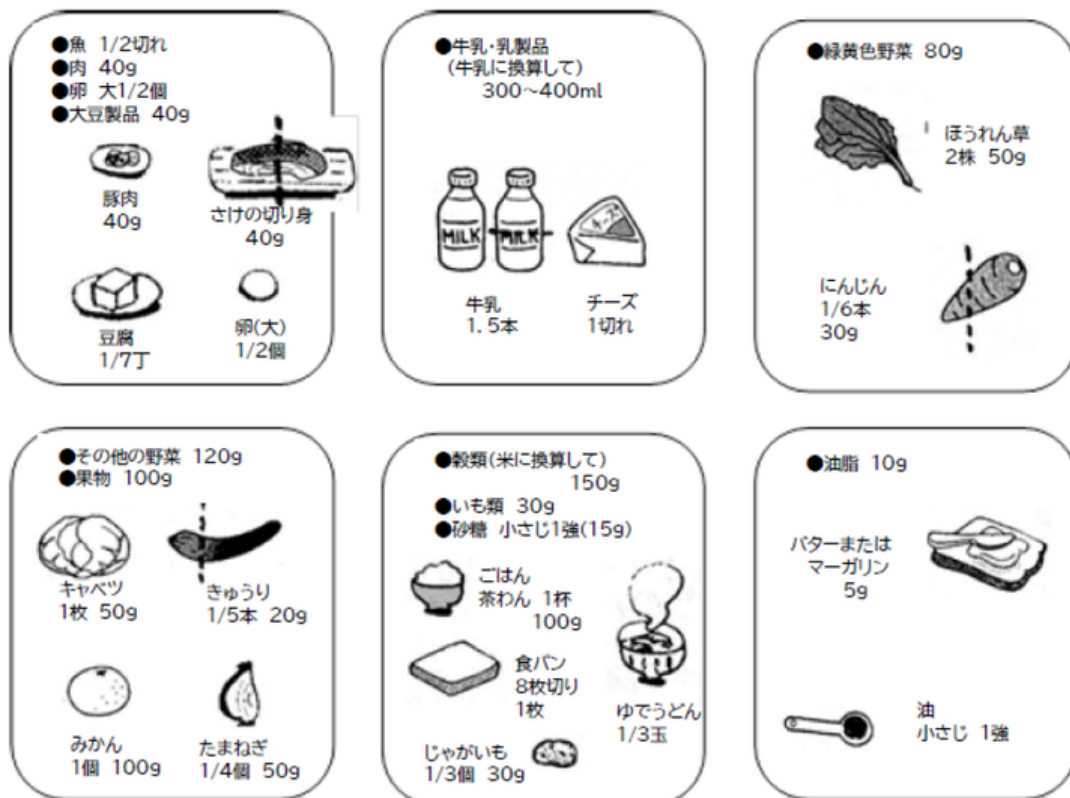
上手に噛んで食べられるようになるのは、2～3歳頃ですが、段階を踏んで少しずつ食べ物の硬さに慣らしてあげましょう。

丸飲みしているようなら、食べ物が大きすぎたり、かたすぎるのかもしれませんが。消化の悪い食べ物（ナッツ類など）はひかえましょう。

②バランスよく食べましょう！！

主食（ごはんなど）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜など）を揃えて、いろいろな食品をとるようにしましょう。

【1日の食品構成の目安（1歳6か月～2歳）】



その他 海藻…少々
きのこ…少々



③おやつ役割

- ・子どもは3回の食事では必要量が摂りきれません。
おやつは…“食事の一部”と考えましょう。
- ・おにぎりやいも類、牛乳・乳製品、くだものを使ってみましょう。
合成着色料などの添加物を使ったものはさけるようにしましょう。

※甘いものの摂りすぎは、食欲不振、偏食、虫歯の原因になります。

④たくさん遊んでおいしく食べよう

お腹がすけば、ごはんもおいしい！

たくさん遊んでおなかのすく生活にしてあげましょう。

起きる時間・寝る時間・食事やおやつの時間を決めて、**リズムのある生活**を心がけましょう。

⑤食事は楽しい雰囲気

- ・食卓でしかることは禁物です。上手に食べられないのは当たり前。
下手でも、自分ひとりで食べようとする気持ちを大切にしましょう。
- ・食事のマナー（手洗い・あいさつなど）も教えていきましょう。
周りの大人がお手本です。
- ・無理強いはしないようにしましょう。

むら食い・遊び食いの多い時期です

発達が著しく、遊びに興味が強くなり、食事が親の思い通りに進まないことがあります。焦らないことが第一です。

【ポイント】

- 食事時間は、ほぼ決まっていますか？
- 間食は多すぎませんか？だらだら与えてませんか？
- 食事前はおなかがすいていますか？
- 体を使ってたくさん遊んでいますか？
- 禁止や無理強いをしていませんか？

※普段より食が進まない時には、体調も確認しましょう

4.発達のみちすじ

	1歳2か月	1歳4か月	1歳6か月	1歳8か月	1歳10か月	2歳	2歳6か月	3歳	
育 つ み ち す じ	2・3歩あるく	早くチョコチョコ歩く	よく走る	その場でジャンプ					
	自発的になぐりがき	しゃがむことができる	階段を昇る						
	家事をまねる	簡単な言い分けがわかり、行動する	からだの部分を指示する		上着などをめぐる				
	絵本をみて知っているものの名前を言ったり指さしたりする		スプーンが使えるようになる		2語文が話せる				
	意味のあることばを1語以上を言う								
	おもちゃの電車などを手で走らせる	2つの積木を重ねる	コップからコップに水をうつす	おもちゃの電話で『モシモシ』と言う		三輪車がこげる			
									
で き る こ と ・ 関 わ り 方 の ポ イ ン ト	《ことばの誕生～ふれあいを大切に～》 ■基本的な生活習慣を身につけましょう *早起き・早寝 *食事やおやつは時間をきめて！ *衣服の着脱はできるだけ自分で！ （できないところを手伝って下さい。） *歯みがき *手洗い *おむつをとる準備 *後片づけの習慣			《自我の芽ばえ～かんしゃく、きまぐれ、甘えんぼう～》 ■ことばをはぐくむ…ことばは人間だけのもの *話したい気持ちを育てるために、よく聞いて！ *「言えることば」をあせるより、たくさん話しかけて！ ～個人差を見守ってあげましょう～ *動物や物にことばをそえて 			■自主性が芽ばえはじめます。 *やさしく見守りましょう。 *何でも自分でやりたがります。 できたらほめてあげましょう。 *思うようにならないとかんしゃくをおこします。 「どっちがよい」か選択させてあげるのも1つの方法です。		
	■事故がないようにあそびましょう *運動範囲が広がります。子どもの周囲に危険がないように環境を整えて、思いきり遊ばせてあげましょう。			*豊かな体験・経験(見る、聞く、味わうなど)をさせましょう。 *テレビ・スマホ・タブレットなどは時間をきめて！ *口のまわりの筋肉を強くするために… かむ・のむ・なめる・すう・ふく …をたくさんさせてあげましょう。 			■しつけのポイント *個性を大切に *根気強いしつけを *一貫したしつけを *環境の整備を		
	予 防 接 種 健 診	■予防接種は、体内に免疫をつくり感染症にかかりにくくするものです。							
		子どもたちの健康を守るために、接種回数・間隔などをかかりつけ医と確認して受けましょう。							
		◎予防接種のお問い合わせは、感染症・疾病対策課 予防接種係 電話：024-597-6203							
									次は3歳児健康診査です (個別通知郵送)