

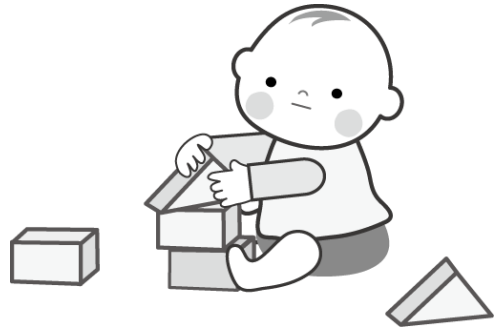
1歳6ヵ月児のしおり



1歳6ヵ月児ってどんな感じ！？

<運動>

- 転んだり、よろめいたりせず、1人で上手に歩けるようになるよ。
- 積み木を2, 3個重ねることができるよ。
- なぐり書きができるよ。



<言葉>

- 絵本を見て、動物や食べ物、日常の物などの名前を言ったり、指さしたりするよ。
- 名前を呼ぶと答えることができるよ。

<社会性>

- スプーンなどを使って自分で食べたがるよ。こぼしたり、汚したりするけど、自分でやらせてね。
- 親や兄姉のまねをしたがるよ。



* 1歳6ヵ月児の特徴や標準的な発達を載せましたが、成長には個人差があります。子どもさんの発達をしっかりとみてあげましょう。

* 成長や発達、子育てについての心配ごとや悩みは、保育所や健診、電話相談等で、いつでも気軽にご相談下さい。



みがいてあげよう 子どもの歯



1歳6ヵ月頃になると、一般的に第1乳臼歯が生えてきて、上下の奥歯のかみ合わせが始め、特にむし歯への注意が必要となってきます。丈夫でよい歯並びを目指すために、正しいむし歯予防の知識を身につけ、実践しましょう。

*保育所では、親と子の歯の健康教室を実施していますので、ぜひお子さんと一緒にご参加下さい♪

①効果的な仕上げみがきを身につけよう

- 歯ブラシの持ち方：鉛筆を持つように少し短めににぎります。
- 歯ブラシの動かし方：歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。
歯と歯ぐきの境目はらせんを描くように小さくコチョコチョとみがきます。
- 歯みがきの姿勢：足を開き、その間に子どもを仰向けに寝かせて、太ももとひざで挟んで子どもの体を固定します。



★子どもを歯みがき好きにさせるコツ★

- ★子ども専用の歯ブラシを持たせる：子ども専用の歯ブラシを持たせて自由にカミカミさせ、歯ブラシの感触に慣れさせます。初めのうちは、のど突き防止タイプの物がおすすめです。
- ★まわりの人が楽しく歯みがきをする：保護者などが楽しく歯みがきをしていると、自分も歯みがきをしたい、みがいてもらいたいと思うようになります。歯みがきができたら思いきりほめてあげましょう。
- ★「歯みがきごっこ」で遊ばせる：お気に入りのぬいぐるみや人形に歯みがきをしてあげる遊びやしつけ本で、歯みがきの楽しさを教えます。

②正しい食生活を！

- 1日3食、規則正しく食べましょう。
- 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
- 飲み物は水や麦茶などの糖分を含まない物を与えましょう。
炭酸飲料等のジュースやイオン飲料の与えすぎに注意しましょう。
- おやつは季節の野菜や果物をとりましょう。
- 就寝前の歯みがき後の飲食はやめましょう。



③フッ素でむし歯予防

「フッ素」をご存じですか？フッ素(フッ化物)が歯にとり込まれると、歯の表面が強くなって、むし歯菌が出す酸に負けにくい歯になります。歯医者さんでフッ素を塗ってもらったり、うがいができるようになったらフッ素でぶくぶくうがいをしたりすることで、むし歯予防効果が高まります。





トイレトレーニング



おしっこのメカニズム

- ★1歳まで・・・まだ「おしっこしたい」を感じることはできず、膀胱の容量も少ない。
- ★1歳～1歳半頃・・・膀胱におしっこがたまる感じが少しずつわかってきます。「おしっこ」のサインを出す赤ちゃんが増えてきます。おしっこリズムをつかみましよう。
- ★1歳半頃～2歳頃・・・「トイレトレーニングのスタートです。」おしっこの間隔が一定になってきます。(だいたい2時間くらい)
- ★2歳～3歳頃・・・自分でおまるやトイレに行くことができるようになります。あせらず、子どもが教えてくれるのを、待ちましよう。
- ★3歳から4歳頃・・・おむつのいらなくなる日を待ちましよう。夜のおむつもはずせるようになります。

<トレーニング完成までの5つのステップ>

★ステップ1★ 3つの条件がそろったらスタートましよう！！

- ①ひとりで歩くことができる。
- ②ことばをある程度理解し、片言で話せる。
- ③おしっこの間隔が1時間半～2時間くらいあく。

★ステップ2★ タイミングをみておまるに誘ってみましよう。

- ・おしっこのタイミングに合わせて誘います。
- ・明るくて決まった場所に置ましよう。
- ・2～3分ほどおまるに座らせます。
- ・声かけをしながら見守りましよう。



★ステップ3★ おまるのできる回数を増やましよう。

- ・毎回誘いましよう。
- ・おしっこをすることは「気持ちいい」ことを体験させてあげましよう。
- ・うまくいったときは、しっかりほめてあげましよう。

★ステップ4★ いよいよおむつをはずましよう。

- ・1日のうち半分くらいおまるで成功するようになったら、おむつをはずましよう。トレーニングパンツや布パンツにすることでおしっこの感覚をつかみます。

★ステップ5★ 誘わなくても「おしっこ」と言ったらトレーニング成功！！

- ・自分から「おしっこ」と言ってくれるのを待ちましよう。
- ・脱いだり着たりしやすい服にしてあげましよう。
- ・失敗はつきもの。やさしく見守ってあげましよう。

☆離乳食から幼児食へ☆



●離乳食を卒業し、幼児食へ進みましょう

1歳3ヵ月を過ぎ、大人よりも少しやわらかいぐらいのかたさのものをモグモグと口を動かしながら食べられるようになったら、そろそろ離乳食を卒業して幼児食に進みましょう。

1日3回の食事が主体になってきます。赤ちゃんの心の成長にともなって、好き嫌い、遊び食べ、むら食などママの食事の悩みが増えていきます。

●大人よりも少しやわらかめの調理を心がけて

大人よりも少しやわらかめに調理したものを与えるのが幼児食です。

幼児食期には、毎日の食事を通して、「よくかんで食べる」「自分で食べる」「スプーン・フォークを使って食べる」を念頭におきながら、少しずつ大人の食事に近づくための練習をします。一方、この時期は好き嫌い、小食、むら食、遊び食など、いろいろな食事の悩みが増えてきます。でも今は、きちんと食べることも食事の楽しさを伝えることを優先しましょう。

●この時期に練習すること

少しずつ大人の食事に近づくために、『かむ練習』をします。

ポイント・・・歯の生え方

子どもの歯の生え方に合わせて、調理のしかたを工夫していきましょう。また食べられる食材が増えてくるので、いろいろな食材の味、食感、香りを体験して、味覚の幅を広げていくことも大切です。手づかみ食べのほか、スプーン・フォークなどの道具を使いながら「自分で食べる」喜びと、家族と食べる楽しさを伝えていきましょう。



●与えるもの・進め方

かむ力＝咀嚼力(そしゃくりょく)は、歯の成長に伴って少しずつついていきますが、同時に練習も必要です。子どもの歯の発達とかむ様子に合わせてかたさや大きさを調節していきましょう。

※3歳児になるまで食べられないものもあるので注意しましょう。

(漬物や粕漬けなどの塩分が多いもの、かまぼこやいかのげそなどかみにくいもの、ベーコンなど脂肪が多いもの、もち、ピーナツなどの誤飲の危険のあるもの、刺身、生の貝類など生もの、わさび、からし、マスタードなどの香辛料など)

1歳半を過ぎると、卒乳する子も多く、食事からのみ栄養をとるようになります。

体も心も大きく成長する幼児食期は、食事から成長に必要な栄養素をしっかりとることが大切です。



【メモ】
