

楽しみながら生活習慣を身につけよう

こどもの自主性を尊重しながら、

健康的な生活習慣を身につけさせるよう育みましょう。

❁ 早寝早起き朝ごはん

1日のスタートは朝食から

朝食は1日の生活のスタートです。朝食をとることで身体にエネルギーを補給し、集中力・やる気・体力を発揮することで1日の身体のリズムが整います。

睡眠

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。親の生活習慣にあわせて子どもも夜型の生活になっていませんか？夜型の生活では昼間の活動が鈍くなってしまうため、早寝早起きの習慣をつけましょう。



❁ 歯の健康に気をつけよう

きれいにすることは『楽しい』『気持ちがいい』と感じさせながら習慣づけていきましょう。

1歳6か月頃になると、奥歯も生えてきて、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。大人が必ず仕上げ磨きをしましょう。



❁ スマホやテレビばかりになっていませんか？

近年、スマホなどのメディアとの接触が低年齢化、長時間化していると問題になっています。とくに2歳以下の子どもは、言葉や心の発達にも影響があると言われています。親子の会話や実体験を共有する時間を大切にして、メディアと上手に付き合っていきましょう。

1歳6か月児のころとからだ

1歳6か月児は手先が器用になっていき、何でも自分でしたがる自立の時期。意味のあることばも少しずつ話し出し、自分をアピールしてきます。子育てが大変に感じられる一方で、おもしろさも増してくる時期です。

❁ ぽっちゃりしていた体型からスマートに

体重の増加に比べて身長伸びが大きく、からだつきがスッキリとしていきます。また、ヨチヨチ歩きも板についてきます。



❁ 手先が器用に

手や指の機能が器用になるので、スプーンやフォークを使って食べたがります。これも自立への一歩となります。自分で食べたい気持ちを養ってあげましょう！遊びの幅も広がり、積み木を積んだり、クレヨンで線や円を書けるようになります。

❁ 自我の芽生え

自己主張が激しくなり、何でも「イヤッ！」と反発したり、自分の思い通りにならないと怒ったり、泣いたり、急に甘えたり・・・。

子どものころも自立に向けて葛藤している時期なので、大人は扱いに困ることもあるでしょうが、成長の印としておおらかに受け止めてあげてください。

❁ ことばの発達

はじめは耳で聞いたことばをまねすることで、少しずつことばの意味を理解し、話し始めます。子どもと触れ合う中でたくさんのことばかけをしていきましょう。ことばの発達には個人差があるので、おおらかな気持ちで見守りましょう。ご心配な時は保健センターへご相談ください。



ママ&パパへ



～ しっかり褒めて、きちんと叱る ～

❁ 親の笑顔が子どもはうれしい

親の表情を子どもはよく見ています。大変な子育てだからこそひとりで抱え込まず、家族や友人、保育士などの身近な人や保健センターにご相談ください。

❁ イヤイヤ期

1歳代後半から2歳頃は自我が芽生えてくる時期なので、イヤイヤやかんしゃくに手を焼くことが増えてきます。子ども自身も思うようにできないことが多く、もどかしさを感じています。できることが増えて、ことばで気持ちを伝えられるようになると落ち着いてくるので、おおらかな気持ちで受け止めてあげましょう。

❁ しつけの基本

子どもは、家庭でのルールや約束を守ったり破ったりしながら、社会のルールの大切さを学び、成長していきます。言葉も覚えただけで、分かったように見えても理解できていないことも多く、何度言ってもわからないことがほとんどです。家族で話し合っている程度のルールをつくり、一貫性をもたせて子どもと共に守っていきましょう。

❁ 叱ると褒める

しつけの過程で「叱る」という行為が必要な場面が必ずあります。本当に危険な場面以外では、目をみて冷静に簡潔な言葉で伝えることで、子どもに響きやすくなります。どうしてほしいかも伝えて、少しでも行動が変化していたら沢山ほめてあげましょう。「いいこと」や「がんばったこと」、「またしてほしいこと」はすかさず褒めてあげることで、自信が付いて新たな意欲が湧いてきたり、こどもの行動も改善するなどの良い連鎖に繋がります。

子どもの事故防止と安全

行動範囲が広がった1～2歳児は、さらに危険なものに遭遇する機会が多くなります。子どもの行動と予想できる事故を頭に入れ、予防策を考えましょう。

死亡原因の順位（1～4歳児対象）は、例年「不慮の事故」が上位になっています。その内訳は下記の要因が大部分を占めています。



❁ 交通事故

1歳6か月児は何でもやりたがる時期。道路では手を放さないで、危ないことを良く言い聞かせましょう。また、子どもを車に乗せるときは、安全のためチャイルドシートの装着を徹底するようにしましょう。



❁ 転倒

子どもは身体の割に頭が大きく、バランスを崩しやすいので、ベランダや窓のそばには、踏み台となるようなものは絶対に置かないようにしましょう。また、活発に動くようになると転んでテーブルの角や床に頭をぶつけてしまいます。家庭内での段差をなくし危険なものは手の届かない場所に置くなど環境を整えましょう。

❁ 不慮の事故及び溺水

お風呂の残り湯など少ない水でも子どもは簡単に溺れてしまいます。わずかな残り湯もためないようにしましょう。また、給湯器やアイロンでやけどをしてしまうなど、生活の中には危険がいっぱいです。子どもの目の高さでお家の中を見回し、危ないところには対策をしていきましょう。