

## せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

さい げつころ ひつよう すいみんじかん こじんさ  
 1歳6か月頃に必要な睡眠時間は、個人差は  
 ひるね い じかんてい  
 ありますが、お昼寝を入れて10～12時間程  
 と ねぶそく ちようし わる  
 度です。寝不足だと調子が悪くなります。  
 べん で からだ ぶちよう  
 また、便がすっきり出ないと体の不調をきた  
 すことがあります。  
 お つ  
 落ち着きがない、じっとしてられない、ふ  
 しゅうちゆうりよく ようす  
 きげんになりやすい、集中力がないなどの様子  
 すいみん しょくじ はいべん こ  
 がみられるときは、睡眠・食事・排便などお子  
 さんの生活リズムが整っているのか見直してみ  
 ましょう。

## 「だめ」より「してね」

こうきしん で きようみ  
 好奇心が出てきて、いろいろなものに興味を  
 たの じき じこしゅちよう つよ  
 もって楽しい時期です。また、自己主張が強く  
 なり、いわゆる「イヤイヤ期」が始まる頃でも  
 あります。  
 おとな い  
 大人は「だめ」「いけません」と言うだけで  
 こ あんぜんあんしん かんきよう  
 なく、子どもにとって安全安心な環境をつくる  
 ひつよう  
 必要があります。  
 くるま て  
 また、「車がくるからママと手をつなごうね」  
 こ なに ぐたいてき つた  
 など、子どもが何をすればよいかを具体的に伝  
 えて、それができたらほめましょう。

## はなし ぜひ、お話ください

こ はったつ こじんさ おお  
 子どもの発達は個人差が大きいものです。  
 はったつ き  
 ・発達について気になることがある  
 たいおう  
 ・どう対応しているのかわからない  
 こそだ ぶあん かん  
 ・子育てしていて不安やイライラ感がある  
 ひとり なや か き まどぐち  
 そのようなときは、一人で悩まず下記の窓口  
 れんらく  
 にご連絡ください。  
 けんこうしんさ ほけんし はなし  
 また健康診査のときに保健師にお話ください。

## そう だん まど ぐち 相談窓口

- いたばしけんこうふくし  
 ●板橋健康福祉センター ☎ 3579-2333
- かみいたばしけんこうふくし  
 ●上板橋健康福祉センター ☎ 3937-1041
- あかつかけんこうふくし  
 ●赤塚健康福祉センター ☎ 3979-0511
- しむらけんこうふくし  
 ●志村健康福祉センター ☎ 3969-3836
- たかしまだいらけんこうふくし  
 ●高島平健康福祉センター ☎ 3938-8621
- こ はったつしえん  
 ●子ども発達支援センター ☎ 5917-0905
- こ はったつしえん しゅつちようせんもんそうだんしつ  
 ●子ども発達支援センター出張専門相談室  
 (志村健康福祉センター内) ☎ 5917-0905

## かん れん そう だん まど ぐち 関連相談窓口

- こ かていそうごうしえん  
 ●子ども家庭総合支援センター ☎ 5944-2373
- きょういくしえん しんり げんごそうだん  
 ●教育支援センター(心理・言語相談) ☎ 3579-2197
- きょういくしえん なりますきょういくそうだんしつ  
 ●教育支援センター成増教育相談室 ☎ 3975-9693

はっこう けんこうすいしんか さくせい こ はったつしえん  
 発行：健康推進課 作成：子ども発達支援センター

# さい げつ 1歳6ヶ月

こ そだ いま ひつよう  
 子どもの育ちに今、必要なこと



いたばしく  
 板橋区

# 子どもの発達の日安

※子どもの発達は個人差があります。下記はあくまでも目安と考えてください。

## 1歳 2歳

運動

言葉

- 2〜3歩あるく ● 靴をはいて歩く ● 走る
- なぐりがきをする ● つみきを2つ重ねる ● スプーンで食べようとする
- ボールを前に蹴る ● 階段を足をそろえながら一段ずつ上がる ● えんぴつでぐるぐる丸を描く ● 両足でびよんびよん跳ぶ ● 鉄棒に両手でぶらさがる ● つみきを2つ以上横に並べる ● ストローで飲む ● 一人でパンツを脱ぐ

- 大人のしていることをまねしたがる ● 「くつをぬいで」など言われたことをしようとする ● 目・手・足などの体の名前がいくつかわかる ● お気に入りの歌を部分的に歌う ● 「ワンワンきた」などの二語文を話す
- 大人が指さした方向にあるものを見る ● 「ママ」「ワンワン」「バイバイ」などの意味のあることばを話す ● 困ったことがあると大人に助け(手伝い)を求める ● お友だちに寄っていく
- 音楽に合わせて体を動かす ● ほめられると同じ動作をくり返す

### おすすめ!

## ふれあいあそび

大人との楽しいかわりはひとへの信頼感やコミュニケーション意欲を育てます。お気に入りのあそびができたらくり返し楽しみましょう。

- 抱っこして〈ゆらゆら〉〈ひこうきブーン〉  
こわがらないよう様子をみながら
- ひざにのせて〈ギタンパッコン〉〈ガタガタでんしゃ〉
- くすぐりあそび〈一本橋ちょちょ〉  
うたやかかけ声も楽しめます
- 手あそび〈グーチョコパーでなにつくろう〉  
〈あたま・かた・ひざ・ボン〉  
うまくできることよりも一緒に楽しむことを大切に
- おいかけてこ 〈まてまて、つかまえた〉
- かくれんぼ 〈どこかなどこかな、みつけた〉

### おすすめ!

## ものをつかったあそび

いろいろなものつかい方に興味をもち、さかんにまねをします。見立てあそびやふりあそびもおもしろくなってきます。大人が楽しくあそんでみせましょう。また、子どものしていることをまねしていっしょに楽しみましょう。

- つみき・ブロック … つなげる・重ねる・くずす・車など好きなものに見立てる
- 絵本 … 絵を見ながらお話。「〇〇があったね」「△△しているね」など
- お絵かき … 「てんてん」「ぐるぐる」「ごしごし」など声かけと一緒ににお気に入りの模様や絵を描いてみせる
- ボール … 「ころころ」「ポイツ」「はいどうぞ」などかけ声も楽しんで

### おすすめ!

## そとあそび

家の中とは違った景色を見たり、葉っぱや土を触ったり、でこぼこした道を歩いたりしてからだを動かしましょう。いろいろな感覚に慣れていきます。

