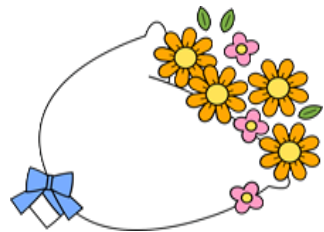


目 次

1歳6か月からの発達のめやす……………	2P
この頃の子ども	
① 「からだの育ち」……………	3P
② 「ことばの育ち」……………	4～5P
③ 「こころの育ち」……………	6～7P
④ 1～2歳頃の食事について……………	8～14P
⑤ 「身につけよう！生活習慣」	
トイレ……………	15～16P
着替え……………	17P
睡眠……………	18P
歯……………	19P
遊 び……………	20～21P
かかりやすい病気……………	22～24P
遊びと事故防止……………	25P
緊急時の対応……………	26～27P





1歳6か月
からの
発達をめやす

*発達は個人差が大きいので
あくまでも目安です。

1歳6か月

2歳



からだ

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・歩行が安定する | <ul style="list-style-type: none"> ・階段をのぼる ・ボールをける | <ul style="list-style-type: none"> ・走る ・その場でジャンプする |
|--|--|--|



しょくじ

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・奥歯が生えてくる ・離乳食から幼児食へ ・スプーンを使う | <ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」のあいさつができる |
|---|--|



ことば

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・意味のある言葉が出る ・知っているものを指さしする ・大人の言うことが
ある程度理解できる | <ul style="list-style-type: none"> ・体の部位がわかる |
|--|---|



こころ

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・やりとりができる ・大人のまねをする | <ul style="list-style-type: none"> ・自分でやりたい
気持ちが強くなる ・イヤイヤ期が始まる |
|--|---|

～1歳6か月頃の子ども①～ あくまで目安です。

「からだの育ち」

とにかく元気

頭とからだのバランスが
変わりスマートに

視力は
0.5～0.6
くらい

乳歯は
16～20本

手先が
器用に
なってくる

身長

1歳6か月で
76～85 cm。2歳では
生まれたときの1.7倍！

歩く、2歳
ころから
走る

体重

1歳6か月で
9～12 kg。2歳では生
まれたときの約4倍！



～1歳6か月頃の子ども②～

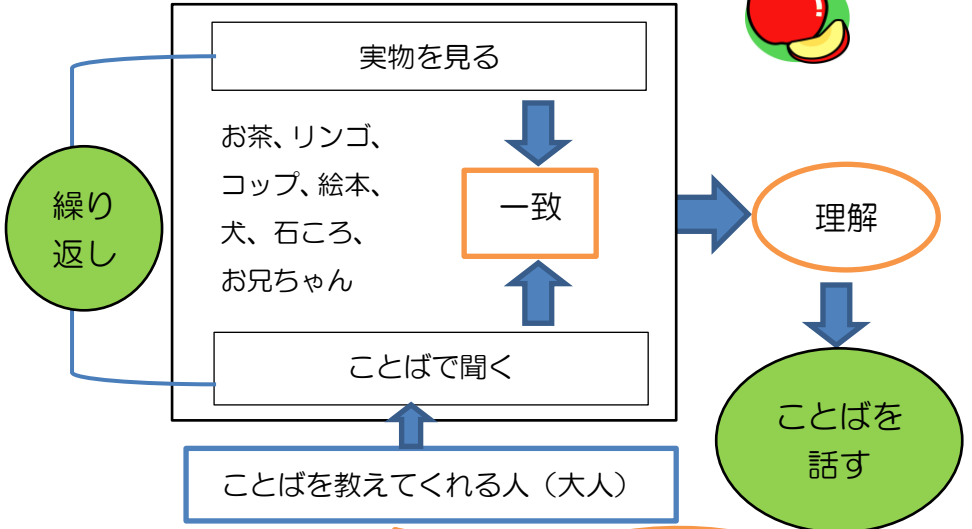
「ことばの育ち」



ことばの発達には個人差がありますが、1歳6か月ごろには日常生活の中で簡単なことばの意味が理解できて、意味のあることばが数語言えるようになっていきます。2歳ごろには「ママ、だっこ」など2語文が話せるようになる子もいます。



★ことばがでるしくみ★



こどもに「言わせる」
ことより「聞かせる」
ことを意識して！

★どうすればいいの?★

大人とのやりとりを通してことばを増やしていこう

- 1 子どものことばを反復しよう！
 - ・・・子どもは聞いてもらっているという安心感を持つことができます。
- 2 子どもの気持ちを代弁しよう！
 - ・・・子どもの様子や行動を「楽しいね」「おいしいね」「くやしいね」など、感じ取った気持ちとして代弁すると、自分の経験と重ね合わせてことばを覚えていきます。
- 3 子どもの言葉を広げよう！
 - ・・・「りんご」と言ったら「赤いね」とりんごが連想できることばをかけます。
- 4 聞き上手になろう！
 - ・・・子どもが何かを伝えようと話し始めたら、最後まで聞いてあげましょう。



★話しかけのポイント★

- 1 子どもの顔を見て！
- 2 聞き取りやすい短いことばで！
- 3 ゆっくりと！
- 4 子どもが見ている物をことばにする。



～1歳6か月頃の子ども③～

「こころの育ち」

自我の芽生え



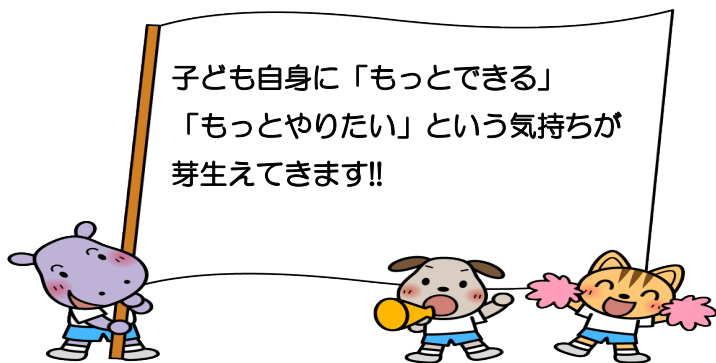
★なぜ起こるの?★

からだ 歩行も上手になり、スプーンやフォークを使えるなど
手先も器用になってきます。

こころ ことばの理解や発語も増えてきます。



昨日までできなかったことが今日できるようになり、分からなかったことばも通じるようになっていきます。



ただ思うようにいかないことも多く、子ども自身ももどかしさを感じています。また大人もかんしゃくやいやいやに手を焼く場面が増える時期でもあります。

★どうすればいいの？★



- 1 おおらかな気持ちで受け止めましょう！
 - ・・・最初の反抗期と呼ばれるこの時期は、なくてはならない発達過程です。
- 2 子どもの要求に応じることができない時は、落ち着くまで待ってみましょう！
 - ・・・子どものエネルギーの発散を待ってから、別のことで気をそらせるなどしてみましょう。
- 3 子どもの気持ちをことばで拾って返してあげましょう！
 - ・・・「くやしいね」「ほんとうはこうしたいの？」と返してあげれば、こんな時はこのことばが通じるとわかるようになり、だんだんとことばで表現できるようになってきます。



～1歳6か月頃の子ども④～

1～2歳頃の食事について

食事のポイント～こんな工夫で楽しく食べよう～

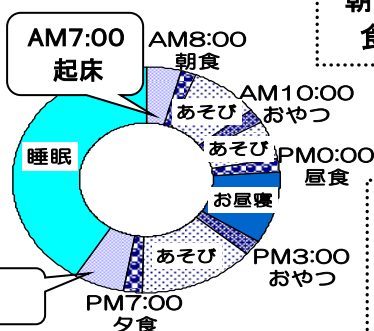
- (1) 規則正しい生活リズムをこころがけましょう。
ぐっすり眠ってたっぷり遊んで決まった時間に食事をとること
で、生活リズムや空腹のリズムが整います。

<生活リズムの目安>

早寝早起きの習慣を
つけましょう！！

「いただきます。」・
「ごちそうさま。」の挨拶
を習慣にしましょう。

PM8:00～9:00就寝



朝ごはんはしっかり
食べましょう！！

食事は決まった
時刻にとり、30分
ぐらいで切り上げ
ましょう。

- (2) 食品の種類を増やし色々な食品を楽しみましょう。
ただし、無理強いはいないようにしましょう。
- (3) 食品の大きさや固さは子どもがかむ様子を見ながら調節しま
す。かむ力は、いろいろな食品を体験しながら獲得していくも
のです。大人と一緒にかむ様子を見せながらかむ練習をしてい
きましょう。
- (4) 子どもが自分で食べやすいように形や調理法を工夫しましょ
う。
- (5) 食品の持ち味を生かし、味付けは薄味にします。目安は大人
の使用する調味料の半分程度とし、家族が同じ献立で薄味を楽
しみましょう。
- (6) 楽しい雰囲気のを心がけ、1日1回は家族で食卓を
囲み、“おいしい”気持ちを共有しましょう。

1日の食事の目安について

乳幼児期は、人間の一生のうちで、身長・体重をはじめからだの組織が最も急激に発育する時期です。

また、子どもは、目が覚めているあいだ、絶えず体を動かしているため運動量が多く、体の表面から熱を発散する割合が高いため、しっかりと食事を取ることが大切です。

1歳代から2歳代の子どもが1日に必要なエネルギー量(kcal)の目安は、大人の約1/3～1/2程度です。

<1日に必要なエネルギー量の目安>

1～2歳	男性(30～49歳)	女性(30～49歳)
950kcal(男児) 900kcal(女児)	2,300～3,050* kcal	1,750～2,350* kcal
※身体活動量により異なります。		

出典：日本人の食事摂取基準（2020年度版）

ただし、この時期の食べる量には個人差があります。小食でも成長する過程や、運動量が増えることなどによって食べる量は増えてくることがあります。成長の目安は、成長曲線のカーブに沿っているかで確認しましょう。

また、食べる量は日によって違ってくるので3～4日程度は様子を見て、1週間単位で栄養バランスがとれているかを確認しましょう。

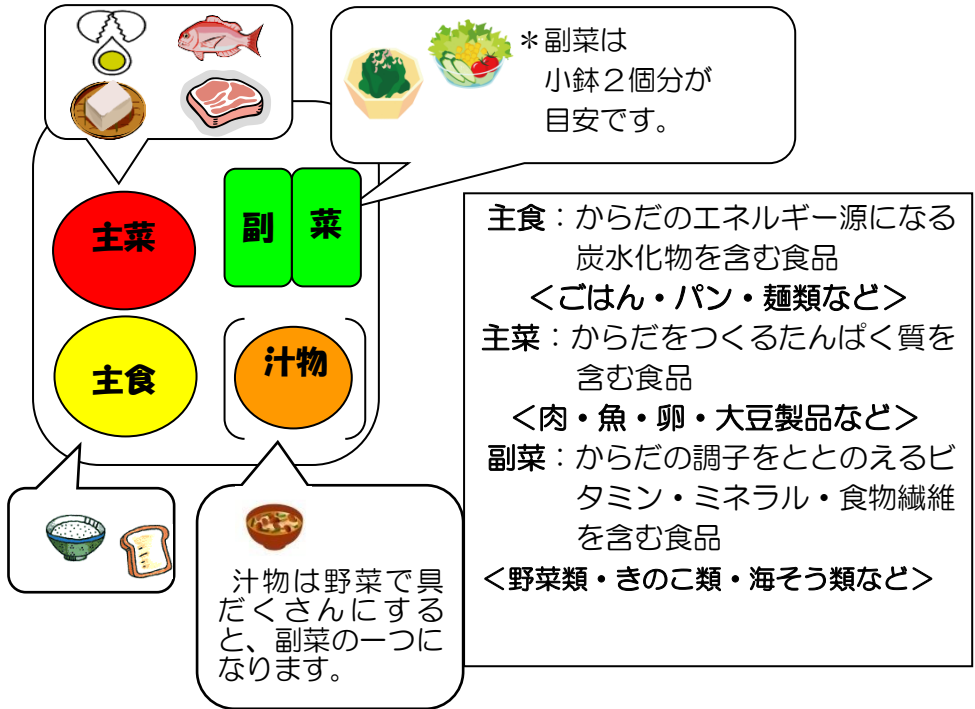
基本の栄養バランスについてはP.10をご覧ください。

この時期の食事の目安量について**食品の摂取量**で示したものが、P.11の「1日に食べたい食品の目安量」です。

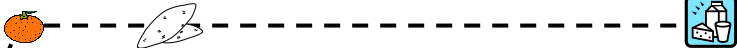
料理別で具体的に一目でわかるよう表したものが巻末の「1～2歳向け食事バランスガイド」です。参考にしてください。

基本の栄養バランス＝主食・主菜・副菜のそろった食事

3食の基本は、主食＋主菜＋副菜（小鉢で2個）*がそろうようにこころがけましょう。3食でとりきれない栄養補給は間食で補います。



＋ 間食（おやつ）



間食（おやつ）：3食でとりきれない栄養を補給します。

油分や糖分、エネルギーのとり過ぎに注意し、季節の果物や乳製品などを組み合わせます。また間食は毎日のおたのしみでもあります。親子でそろって間食を楽しみましょう。

1～2歳頃 <1日に食べたい食品の目安量>

主な働き	食品名	目安の摂取量(g)	目安量
力や熱になるもの	米飯 	180	子ども茶碗約2杯
	パン 	50	食パン6枚切り約1枚
	いも類 	30	じゃがいも約1/3個 または、さつまいも約1/5本
	さとう (ジャム含む)	5	小さじ2杯弱 またはジャム小さじ1弱
	油脂類 (種実類含む)	8	小さじ2杯
からだをつくるもの	魚 	20	切り身1/4切れ
	肉 	20	赤身ひき肉約大さじ1 または、薄切り肉約2/3枚
	卵 	30	L寸1/2個
	大豆製品 	50	豆腐約1/6丁
	牛乳(乳製品) 	300	牛乳コップ1杯(約200ml) とヨーグルト1個(約100g)
からだの調子を整えるもの	海そう類 	3 (生と乾燥を 合わせた量)	※参考 子ども1人分の味噌汁の具わかめ(乾)は0.5g (小さじ1/2)程度です。
	きのこ類 	10	生しいたけ(中)約1個
	緑黄色野菜 	70	ほうれん草1株とにんじん5cm程度
	その他の野菜 	100	きゅうり1/4本時ヤブツ葉1枚となす2cm程度
	果物 	100	りんご約1/3個

＜食事バランスガイド＞

- 「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かりやすく示されています。
- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらいいかの量は、1つ、2つ…と「つ（SV）」で数えます。
*SVとはサービング（料理の単位）の略
- それぞれの「つ」はグループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 巻末に「1～2歳向け食事バランスガイド」を掲載しています。目安量についてはそちらをご覧ください。



バランスの良い例



バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

間食（おやつ）は4番目の食事です

子どもは、胃をはじめ消化器官が小さく、働きも十分でないので3回の食事だけでは1日に必要な栄養をとりづらいと言われていきます。間食（おやつ）は、食事でもりきれないエネルギーと栄養素、水分を補うものと考えましょう。

（1）間食（おやつ）の内容

- 1日の総エネルギー量の10～15%（100～150kcal）が目安です。量は下表を参考に、お母さんが決めて用意しましょう。
- 間食（おやつ）1日量（例）
AM10時：牛乳100ml（約70kcal）
PM 3時：ヨーグルト50g+50kcalのおやつ（約80kcal）

<50kcalの間食（おやつ）例>

さつまいも	バナナ	りんご	みかん	乳幼児用 せんべい	乳幼児用 ビスケット
中1/5本	1/2本	中3/4個	大1個	約4枚	約6枚

- 与える時間は、1日1～2回、時間を決めましょう。
- 間食（おやつ）の後は、歯磨きをしたり、お茶やお水を飲む習慣をつけたりして、虫歯予防を心がけましょう。

（2）おすすめの間食（おやつ）

- 季節の野菜や果物、牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）、おにぎり・パンなどの穀類、芋類などを組み合わせましょう。
- たとえば朝食のパンやご飯をあまり食べない時は間食（おやつ）におにぎりやパンを、野菜を食べない時はふかしいもやとうもろこしなどを選びましょう。
- 間食（おやつ）は手作りや素材そのものが望ましいですが、お母さんが忙しい時や外出時は、市販の食品を上手に選びましょう。

(3) 間食（おやつ）に市販の食品を使う時の注意

- 大人用の菓子類やジュースは糖分や塩分が子どもにとっては多すぎるためおすすめしません。選ぶなら幼児用の菓子類・飲料にし、適量を選びましょう。一度袋を開けてしまうと食べ続けてしまいがちなスナック菓子など、食べ過ぎに気をつけましょう。
- 糖分の多い菓子類（アメ・チョコレートなど）は、食欲不振や虫歯の原因になるため、またスナック菓子はエネルギーが高く、また使用している油の質に問題があり食塩・香辛料などが多く使われているものもありますので注意しましょう。
- 市販のジュース（清涼飲料水）には糖分が含まれるので、飲みすぎないように注意しましょう。水分補給には水や麦茶がおすすめです。
また、乳幼児用イオン飲料は発熱や下痢の時の水分補給としては適していますが通常の元気な時は適宜糖質が含まれるため、水代わりに飲ませることは避けましょう。
- 食品表示を見て、原材料名やエネルギー量（kcal）を確認し、糖分や油分の少ないものを選びましょう。食物アレルギーがある場合はアレルゲンとなる食材が入っていないか確認しましょう。



～1歳6か月頃の子ども⑤～

「身につけよう！生活習慣」



トイレ

★トレーニングを始める目安は？★



- 1 からだが発達する！
 - 立って歩ける、支えなしで座れる、おしっこの間隔が2時間以上あくなど子どもの成長に合わせて進めましょう。
- 2 ことばの理解ができる！
 - 「トイレに行こう」「チー出たね」などのことばが伝わると進めやすいです。

★どうすればいいの？★



- 1 おむつが汚れていたらすぐ取り替えよう！
 - 子どもにきれいなおむつは気持ちいいという感覚を持たせるため、また大人も子どもの排せつ間隔がつかめます。
- 2 排せつのサインをキャッチしよう！
 - もじもじする、お尻を押さえるなどのサインを出すようになったら、「チー出たの？」と声かけし、トイレに誘ってみましょう。
- 3 タイミングを見計らってトイレかおまるに座らせよう！
 - サインがあったときはもちろん、寝起き、外出前後など生活の節目に声をかけてみましょう。

4. 出たらほめよう！

- タイミングよくおしっこやうんちが出たら「チー出たね」「すっきりしたね」などの声かけをし、ほめましょう。

5 慣れてきたらパンツにチャレンジ！

- 子どもから「トイレに行きたい」と意志表示したり、外出先や夜以外はおむつが必要なくなったら、パンツをはかせてみましょう。



★ポイント★

- 1 おむつがはずれる時期は個人差が大きい！
 - 年齢にとらわれず、子どものころとからだの準備ができてから始めましょう。
- 2 失敗はつきものなので失敗しても怒らない！
 - 気持ちがいいはずの排せつが、怒られることでトイレ嫌いになってしまうこともあります。失敗が続いて親子共ストレスになるなら中断もOKです。
- 3 トイレの環境を整える！
 - からだが安定するように補助便座や足置きを用意したり、子どもが好きなタオルや便座カバーをつけたり、清潔で明るい空間になるよう意識しましょう。

～1歳6か月頃の子ども⑤～

「身につけよう！生活習慣」

着替え

大人にとっては当たり前の服の前後・左右・裏表や着る順番、ボタン留めなどは、とても複雑で難しいことです。

★どうすればいいの？★

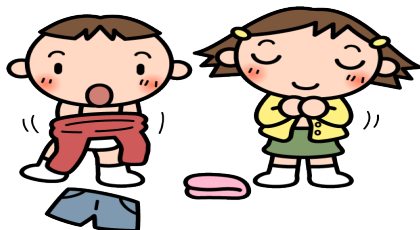


- 1 時間がかかっても「自分でやりたい」という気持ちを大切に！
・・・「腕を曲げるよ」「ここを持ってごらん」と具体的にことばをかけて、袖口を引っ張ったりさり気なくフォローしながら、「自分でできたね！」と達成感や喜びを感じさせましょう。

- 2 脱ぎ着しやすいように工夫を！



- ・・・襟ぐりや脇などに余裕のあるものや、伸縮性のある素材が扱いやすいでしょう。また、前に目印をつけるなど前後をわかりやすくしたり、留め具はスナップから始めるといいでしょう。



～1歳6か月頃の子ども⑤～

「身につけよう！生活習慣」



睡眠

★なぜ必要なの？★

睡眠中には、子どもの心身の発達に欠かせない成長ホルモンが分泌されます。また、1日の生活リズムを整える役割もあります。



★どうすればいいの？★

- 1 昼間にしっかり活動し、夕食後はテレビやゲーム、興奮する遊びを控えよう！
- 2 寝る準備と環境を整えよう！
 - ・・・パジャマに着替える、「おやすみなさい」のあいさつをする、テレビを消すなど、何となく「もうすぐ寝るんだな」と意識するような習慣をつくりましょう。
- 3 昼寝の長さや時間帯に注意しよう！
 - ・・・1日1～2時間程度が目安で、午後3時頃には切りあげましょう。
- 4 寝る前のお風呂はぬるめに！
 - ・・・熱いお風呂は体温を上げ、寝つきが悪くなってしまいます。

～1歳6か月頃の子ども⑤～

「身につけよう！生活習慣」



歯

歯の生える時期は、個人差が大きいです。1歳6か月の子どもの約50%は上下16本の歯が生えています。

離乳食を卒業し、いろいろなものが食べれるようになる時期なので、これからが虫歯予防の大切な時期です！

★どうすればいいの？★

- 1 まず子どもが自分でみがき、大人は仕上げみがきを！
- 2 最後はぶくぶくうがい(2歳頃から)
- 3 歯みがき剤はぶくぶくうがいができるようになってから！
- 4 毛先が広がってきたら歯ブラシを交換！



★仕上げみがきのポイント★

- 1 歯ブラシは鉛筆を持つように少し短めに握り、小刻みに振動させながらみがく。
- 2 上唇小帯(上唇の裏にあるひものような組織)に歯ブラシがあたるととても痛いので、歯ブラシを持った反対の人差し指で上唇をおさえてガードする。

～1歳6か月頃の子ども⑤～

「身につけよう！生活習慣」



★なぜ大切なの？★

- 1 元気なからだと器用に動かせる手をつくります。
- 2 見る力・聞く力・話す力を育てます。
- 3 こころが育ち、考える力が向上します。
- 4 人と気持ちを分かち合い、社会の一員になっていきます。



★どうすればいいの？★

- 1 子どもは生活そのものが遊び！
 - ・・・数分でも抱っこして話しかけたり、揺らして「がたごと」と電車ごっこをしたり、「いないいないばあ」やくすぐりっこで笑い合ったりと日常のささやかな触れ合いの時間を積み重ねましょう。



2 ごっこ遊びはイメージを育てる！

- ・・・1歳6か月頃になると積み木やブロックを積めるようになり、2歳頃から電車や家などに見立てて遊べるようになります。



人や動物のまね、絵本のことばや好きな体操、大人の口癖をまねようとする時期です。大人がまず手本を見せながら誘ってみてください。まねたら、思いっきりほめてあげてください。

(例) 動物ごっこ・ままごとごっこ・電車ごっこ

3 お片付けの練習も始める！

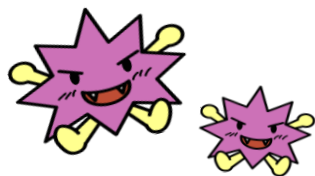
- ・・・大人がお手本になって、遊び感覚で片付ける場所を教えていきましょう。

お片付けの競争や
歌を歌いながら
楽しく片付けましょう！



～1歳6か月頃の子ども⑥～

「かかりやすい病気」

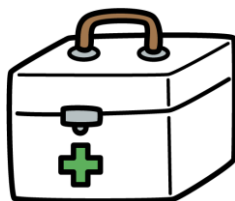


ぜんそく様気管支炎

風邪をひいたとき、ぜんそくに似た症状で、のどがゼイゼイ鳴るものをいいます。成長し、皮膚や粘膜が強くなるに従って治りますが、なかには気管支ぜんそくに移行することもあります。

普段から薄着を心がけて、外気浴、日光浴などを十分にさせましょう。

ヘルパンギーナ



風邪の一種で、口の奥に小さな水泡が見られときには手足にも発疹が出ます。大抵は数日で治りますが、治るまで食欲がないので、口当たりのよいものを与え、脱水にも注意しましょう。

マイコプラズマ肺炎

発熱と軽いせきで始まります。せきがしだいに強くなり、早朝にひどくなることが多いです。頭痛やのどの痛み、腹痛を訴えることもあります。1週間前後で熱は下がりますが、せきは1か月程度続きます。

とびひ

夏になるとよく見られる皮膚病で、手・足・からだにかゆみの強い大きい水疱ができます。かき壊すと水疱の中の菌が飛び散って更に広がります。

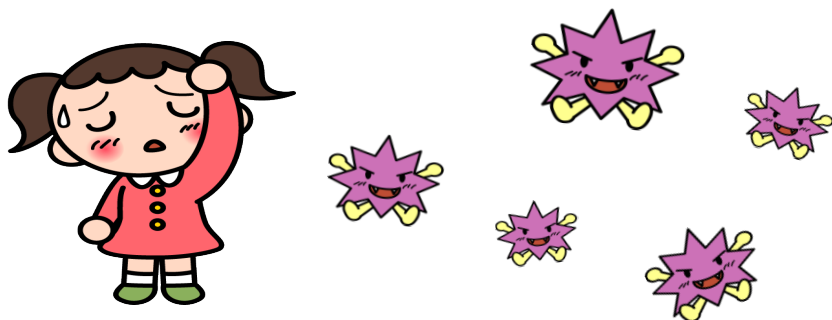
シャワーなどでからだを清潔にすることが大切です。抗菌薬を飲んだり、抗生物質を塗って治療します。



へんとうえん 扁桃炎

のどの奥の両側にある扁桃が炎症を起こして発症します。口を大きく開けると扁桃が真っ赤に腫れています。熱のわりには元気なことが多いのですが、のどの痛みのため食べ物が摂れないこともあります。飲み込みやすく栄養価の高いものを少しずつ与えましょう。

乳幼児は扁桃が大きくよく扁桃炎を起こしますが、学齢期になるにつれて熱を出さなくなります。



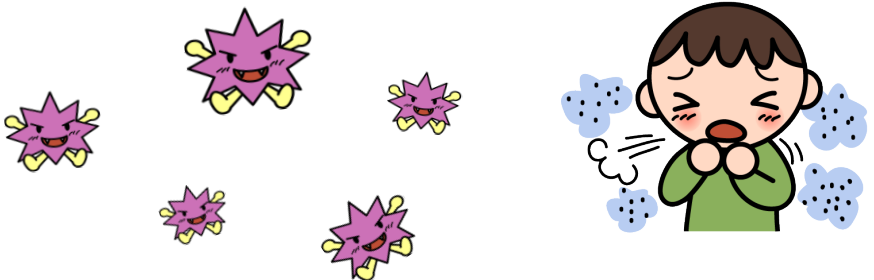
口内炎

口の中の粘膜や舌が赤く腫れるカタル性口内炎と、舌や頬の内側などに直径2～5ミリの白いぼつぼつができるアフタ性口内炎があります。両方とも痛みを伴い、熱が出ることもあります。

1週間前後で治りますが、痛みがひどく食物が摂れないときは医師の診察を受けましょう。

中耳炎

鼓膜の内側の中耳が炎症を起こした病気です。風邪のときなどに多く、のどの奥の耳管からの感染で発症し、高い熱と激しい耳の痛みを訴えます。膿が鼓膜を破って耳の外に流れ出すこともありますので、初期のうちにきちんと治療しましょう。



～1歳6か月頃の子ども◎～

「あそびと事故防止」



★なぜ起こるの?★

ほとんどの子どもがひとり歩きできるようになる1歳6か月くらいから、階段の上り下りやジャンプもできるようになる2歳6か月頃までは、生理的多動期とも呼ばれ、動き回る度合いが強くなっていきます。

動き回ることによって運動機能は急激に発達していきませんが、飛び出しや転倒といった事故も増えていくのです。



★どんな事故が多いの?★

1歳を過ぎた子どもの死因で最も多いのは、不慮の事故です。綴じ込みしている「1歳6か月児健診用安全チェックリスト」を参考に確認してみてください。

★どうすればいいの?★

危険なことをことばで理解させるのは難しい年齢なので、家の内外の安全はいつも確認しておく、子どもの手の届くところに危険なものは置かないなどの心がけが大切です。



「緊急時の対応」

休日・夜間の救急診療施設

病院名	所在地など
芦屋市立休日応急診療所 (内科・小児科)	芦屋市公光町 5-13 芦屋市医師会医療センター1 階 ☎0797-21-2782
芦屋市歯科センター(歯科)	芦屋市呉川町 14-9 保健福祉センター1 階 ☎0797-31-0658
夜間当番医	☎ 各医療機関
休日夜間急病診療所 (眼科・耳鼻咽喉科)	尼崎市水堂町 3-15-20 ☎06-6436-8701
神戸こども初期急病センター (小児科)	神戸市中央区脇浜海岸通 1-4-1 HAT 神戸内 ☎078-891-3999

※診療時間など詳細については「広報あしや」または市のホームページでご確認ください。



市ホームページ
「休日、夜間救急」



「小児救急医療電話相談窓口」

受付	所在地など
兵庫県子ども医療 電話相談	☎ #8000 ☎ 078-304-8899 (ダイヤル回線、IP 電話) 詳細は兵庫県のホームページでご確認ください。
救急安心センター	☎ #7119 ☎ 078-331-7119 (すべての電話) 詳細は芦屋市のホームページでご確認ください。

「お母さんのための救急&予防サイト」

社団法人 日本小児学会 「こどもの救急」

社団法人 日本小児科学会が作成している、「こどもの救急」という保護者のための救急&予防サイトがあります。

気になる症状をクリックすると「救急車を呼ぶ」「自家用車で急病診療所に行く」「おうちで様子を見る」など対処方法が表示されます。受診の判断の目安にしましょう。

検索してね➡

こどもの救急

