

# 子どものこころとからだ

～1歳6か月からの子育て～

## ●1歳6か月はこんな時期

子どもは取り巻く環境から多くのことを学んでいきます。特に1歳6か月ごろは、「赤ちゃん」から「こども」への転換期です。運動能力が発達し、好奇心がいっぱいで行動範囲が広がります。「自分」が分かりはじめ、自己主張もはっきりしてきます。こころとからだだが同時に育つ大切な時期です。

例えば、

<p>●ひとりで上手に歩いたり、手すりを使って階段を登ります</p> 	<p>●なぐり書きができるようになります</p> 	<p>●積み木で塔を作ります</p> 
<p>●「ママ」「プー」など意味のある言葉をいくつか話します</p> 	<p>●絵本の中の犬や猫を指さします</p> 	<p>●名前を呼ばれると振り向きます</p> 

などがみられるようになります。

## ●おすすめしたい遊び

### 体を使って遊ぶ

体を動かす楽しさ・動かし方を体験してみましょう。外遊びは足にあった動きやすい靴を履かせましょう。



- ・なわや棒をまたいで歩く
- ・大きなボールを転がしたり、投げたりして遊ぶ
- ・横になってゴロゴロと部屋の中を移動する



- ・自然や生物に触れる
- ・粘土をこねる
- ・歌を歌う、楽器を鳴らす
- ・絵本の読み聞かせ

### 好奇心を刺激して遊ぶ

絵本を読んだり、歌を歌うなどの遊びは創造力を伸ばします。

## 事故の防止

1歳半を過ぎると行動範囲が広がりますので、下のチェックリストで普段の生活をチェックしてみましょう。

- 生活全体に共通すること
  - 子どもを一人で家や車に残さない
  - 小さいもの・危険なものは手が触れないところへ置く  
(たばこや灰皿 暖房器具 ポットや炊飯器 ピーナッツやあめ 薬や化粧品 洗剤 など)
- 自宅の中
  - ベビー用品やおもちゃを購入するときは安全性を重視する
  - 階段には転落防止用の柵を取り付ける
  - 浴槽に水をためたまにしない
- 車の事故
  - 自動車に乗るときはチャイルドシートを後部座席に取り付けて乗せる

## ●むし歯の予防

1歳半ごろは乳歯が生えてくるころになります。乳歯はむし歯になりやすいという特徴があります。そのため、むし歯のある子どもさんが増えてきます。

この時期もお母さん・お父さんが手伝って、歯をきれいにしよう心がけましょう。

### ①都城市の1歳6か月児のむし歯がある子はどのくらいいるの？

宮崎県は全国でもむし歯の多い県の3番以内。  
都城市の「むし歯のある子」は県内でも多い方に入ります。むし歯が減るように、みんなで歯をみがこうね！



【むし歯がある子の割合（数字は%）】

	1歳6か月児			3歳児		
	H28	H29	H30	H28	H29	H30
全国	1.47	1.31	1.15	15.8	14.4	13.2
宮崎県	1.70	1.20	1.38	21.8	19.9	18.9
都城市	2.19	1.20	2.7	22.8	24.8	22.9

### ②むし歯はどうやったら防げるの？

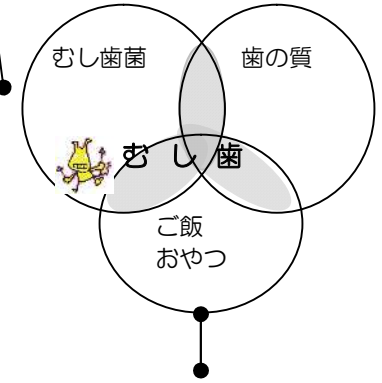
むし歯の原因は「むし歯菌」「歯の質」「ご飯・おやつ」の3つからできています。それぞれの原因に対して防ぐ方法を書いています。できそうなところからやってみましょう。

防ぐ方法：歯みがき  
食後や寝る前に

歯をみがきます。

まだ一人では十分にみがくことはできないため、大人が仕上げみがきを行い、チェックをします。

仕上げみがきを嫌がる際は奥歯から磨いてみましょう。上前歯には唇とつながっている部分があり、そこに歯ブラシが当たることを嫌うお子さんも多いといわれます。



防ぐ方法：フッ素の応用

フッ素は歯質を強くしたり、むし歯菌を減らす働きがあり、むし歯予防に効果的。

歯医者さんでフッ素を塗る、市販のフッ素入り歯みがき剤を使う、フッ素洗口などの方法があります。

防ぐ方法：食事・おやつの工夫

- ①よくかんで食べる習慣を身につけさせる。
- ②甘い物はできるだけひかえる。
- ③おやつは時間を決めてあげる。

甘い物を食べ飲みした後や、いつでもおやつが食べられる環境にあると、時間が経つことでむし歯菌が増えるため、むし歯になりやすくなります。

### ポイント

- ・歯みがきができない場合は食後に水やお茶など糖分を含まないものを飲ませることも効果があります。
- ・かむ回数が増える食材には、根菜類（れんこん・ごぼう・にんじんなど）や魚介類などがあります。

## ●食事で心がけること ～気になる「好き嫌い」「むら食い」「遊び食べ」～

### ポイント1 薄味を心がけましょう。

- 大人の1/2～1/3くらいの味付けで十分です。
- 味覚の発達のため、将来の生活習慣病の予防のためにも、うす味を心がけましょう。

### ポイント2 調理の工夫をしましょう。

どうして？

歯が生えそろう時期ですが、歯は小さく、大人のように「すりつぶす」「噛みちぎる」ことが苦手。そのため、嫌だから食べないのではなく、上手に食べられないことが原因でもあります。

- 「食べにくそうにしているか？」「丸のみになっていないか？」など、子どもの食べる様子をみてみましょう。
- 食べやすいように、固さ・大きさ・切り方などを変えてみましょう。

## ～よくある食事の相談～

### 悩み1：食事がなかなか進みません・・・

お外（公園や庭先）で食べたり、お皿や盛り付けなどを工夫してみましょう。

雰囲気や見た目を少し変えると、気分も変わり食事に興味関心を向けることができます。

### 悩み2：上手にご飯が食べられず、怒ってしまう・・・

まだまだ上手に食べることができない年齢です。今の時期は、子どもが「食事を楽しい」と思えたらOK。食事がほめられる場になれば、苦手な物も克服できたり、成長に伴いできることも増えてきます。たくさんほめて、子どもに自信や達成感を味あわせて、食事に楽しい、良い印象を持たせてあげましょう。

☆お手伝いなども、できる範囲でお願いしてみましょう。お子さん自身が食に関わることで、関心が芽生えます。☆

### 悩み3：おやつのポイントって？

#### ポイント1 量と時間を決める。

- だらだら食べはしないようにしましょう。むし歯になりやすいお口の環境を作ります。
- 朝昼夕の食事に影響しない量にしましょう。
- 空腹の時間を作りましょう。満腹感で食欲が減り、「少食」の原因となります。

#### ポイント2 おやつも食事。

- 子どものおやつは、炭水化物・タンパク質・ビタミンなどを栄養補給する大切な機会。
- 甘い物や油っこいお菓子類に偏らないようにしましょう。

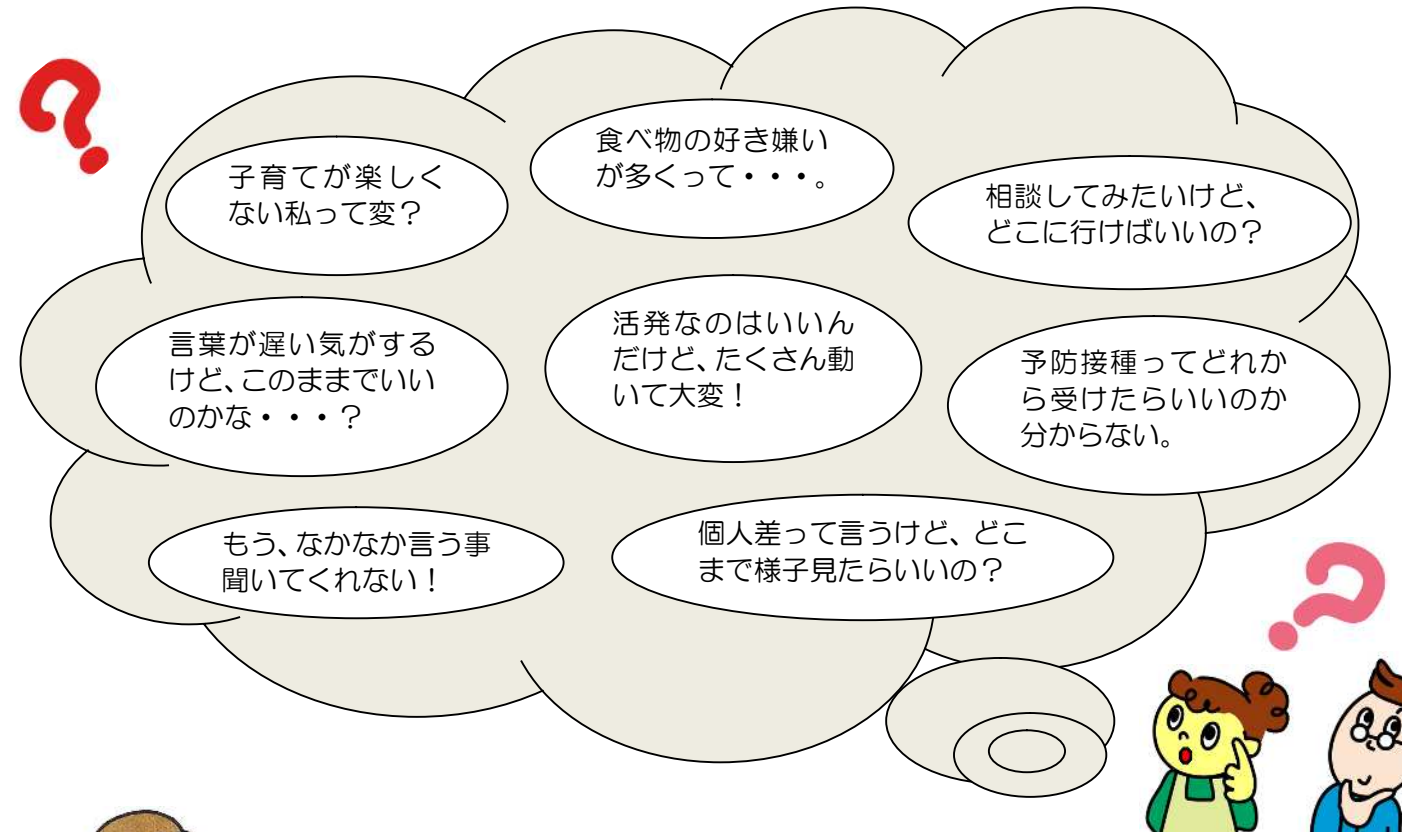


## ●母子手帳で予防接種をご確認ください



感染症から子どもを守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。母子健康手帳をもう一度みて、受けていない予防接種があれば早めに受けましょう。1歳～2歳は麻しん・風しん混合ワクチンが接種可能な時期です。まだ接種されていない場合は早めに受けましょう。

## お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談 ～子どもは多くの人の手によって支えられて育っていきます～



など、子育てにはいろいろな悩みがつきものです。気になること・心配なことがありましたら、気軽にお話ください。保健師・栄養士等のスタッフがお聞きします。

## 子育てに関する相談先

都城市保健センター	☎	36-5661
東部保健センター (高城保健センター内)	☎	58-6800
西部保健センター (高崎福祉保健センター内)	☎	62-4411

健診日以外も電話や窓口にてご相談をお受けしています。遠慮なくご連絡ください。

### ♪おうちでチャレンジ 『和風レンジ蒸しケーキ(人参)』♪

<材料>直径5cm紙ケース15個 <作り方> ※ふくらむので、生地を入れ過ぎに注意♪

卵：1個

砂糖：50g

サラダ油：大さじ2(24g)

人参：50g

薄力粉：80g

パ-キグパ-カ-：小さじ1(4g)

熱量(1個あたり)55kcal

①人参の皮をむき、すりおろします。

②ボウルに卵を割りほぐして、砂糖を加え、泡だて器でしっぽくとろりとするまで泡立てます。

サラダ油を少しずつ加え混ぜ、①の人参も混ぜ合わせます。

③Aを合わせて②にふるい入れ、ゴムべらで

さっくり混ぜます。

④紙ケースの半分くらいの高さまで、③の生地を入れます。

ラップせずにレンジで2～4分様子を見ながら加熱します。