

1歳6か月頃の生活と 育児のポイント

睡眠

- ★昔から「寝る子は育つ」といわれているように、夜の睡眠中には身体の成長に必要なホルモンが分泌されることがわかっています。朝7時に起きて、夜9時頃には寝るように早寝早起きの習慣をつけましょう。
- ★眠りにつくときに指やタオルをしゃぶったり、お母さんがそばにいないと眠れない子も多い時期です。このような習慣は安心した気持ちで眠りにつくためのものですので、自然になくなるまで見守っていきましょう。

生活リズムを大切に！

7時	8時	10時	12時	3時	6時半	8時	9時
起床	朝食	散歩 おやつ	昼食 お昼寝	おやつ 外遊び	夕食	入浴	就寝



トイレトレーニングは気長に

- ★排泄の後でしぐさや言葉で教えてくれたり、おしっこの間隔があくようになったらそろそろ始めどきです。
- ★時間を見計らって「トイレ」や「おまる」に誘います。
- ★おむつが取れる時期は個人差がありますので失敗しても叱らずに急がずに、できた時はほめてあげましょう。



遊び



- ★子どもは色々な遊びの中で運動能力を高めたり、こころを豊かにしていきます。
出来るだけ外に出て遊び、からだを鍛えましょう。
- ★自然に親しもう…………お散歩（ジャリ道、坂道なども）お花や雲を一緒にみたり触れたりしましょう。
- ★道具を使おう…………つみき、お絵かき、水遊びや砂遊び など



- ★身体を動かそう…………大人とお馬さんごっこやぶらさがり遊び、ボール遊び など
- ★ごっこあそび…………大人といっしょに、ままごとや運転手さんごっこ など
- ★手遊びうた…………げんこつ山のたぬきさん、むすんでひらいて など
- ★テレビ、DVD、動画…………時間を決めて、できるだけ親子でいっしょに見ましょう。
- ★絵本と親しもう…………興味を示すものから始めましょう。絵本の内容より、絵をめくることに興味を示している場合、一緒に絵本を見ることから始めてみてはどうでしょう。



スマホ育児になっていませんか

- ★乳幼児が長時間スマートフォンを見ることで、視力の低下・言語発達への影響、生活リズムの乱れなど、様々な影響を及ぼします。
- ★長時間の使用にならないように気を付け、親子でコミュニケーションをとる遊びを心がけましょう。

