

1 歳



● パパができること

初めての誕生日

両親そろって感動の涙

1年間お疲れさま!と乾杯したくなる、記念すべき日。この日くらいは早めに帰って、ママと奮闘した日々を思い起こそう。赤ちゃんにとっても「乳児」を卒業して「幼児」になる日。みんなでこの特別な日をお祝いしよう!

● プレゼントにファーストシューズはいかが?

試着してから購入しよう。シューフィッターさんに相談してみるのもいいですね。

● ママへのサプライズも。

ママにとっても特別な日。感謝の気持ちをこめて、とっておきのプレゼントを贈ろう。夫婦二人だけの時間を作るのも良いですね。

1 歳 6 か月健診

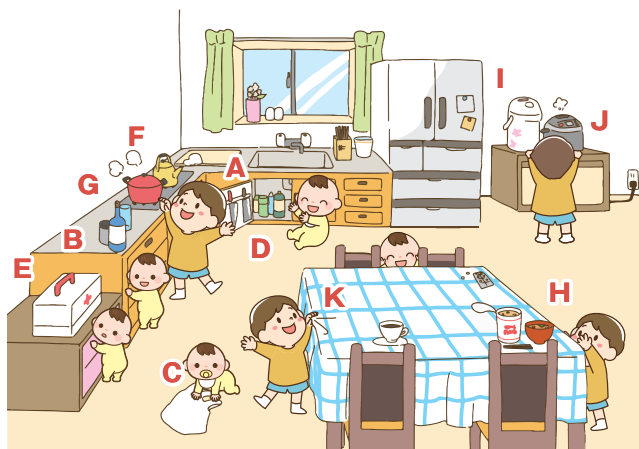
成長には「個人差」がある

この健診のポイントは「ひとり歩きと意味のある言葉を発するかどうか」

このころの健診では、よその子との発育差が気になり、ママは焦ることも。そんなときは、簡単に「大丈夫だ」と流さず、自分が見た感じでは大丈夫だと思えることを具体的にママに話してみよう。本当に心配だと思うことは、健診で必ず医師や保健師に相談して判断を仰ぐこと。そこで異常なしと言われたら、あとは「個人差」であると受け止め、ゆったりと構えよう。

事故防止のポイント

子どもは好奇心が旺盛。思わぬものが事故につながる。リビングに潜む危険 日ごろから家の中の危険をチェックしておこう。



- 切傷…包丁 (A)
- 打撲…瓶が落ちる (B)
- 窒息…ビニール袋 (C)
- 誤飲…洗剤 (D)、薬 (E)
- ヤケド…コンロ (F)、コンロの上の鍋ややかん (G)、食卓の上のカップ麺・味噌汁・コーヒー (H)、ポット (I)、炊飯器の蒸気口 (J)、テーブルクロスを引っ張る (K)

## ●子どもの状態

1歳～  
1歳6か月

- 「ママ」「パパ」「マンマ」「ブーブー」など、その子にとって関心のある言葉を一つか二つ言えるようになってくる。
- よちよち歩きからしっかり歩けるようになってくる。
- 表情や簡単な動き、指さしなどで、自分の意思を伝えることができるようになる。
- 靴をはいて外で遊ぶようになり、行動範囲がぐっと広がる。
- 心の成長も進み、自我が少しずつ出始める。

## 1歳におススメの絵本のタイプ

- 身近な動物、食べ物などが描かれたもの
- 一緒に絵本をめくれるもの（しかけ絵本など）

1歳6か月  
～2歳この時期気をつけたい  
事故事例

## 1 歳の子どもの運動機能

- ひとり歩きができるようになり、好奇心も旺盛に。

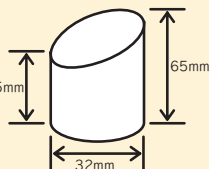
転落・転倒	階段からの転落 じゅうたんや敷居の段差で転倒、浴室の床やタイルで滑って転倒
切傷・打撲	ドアに手を挟む、ガラス戸や家具の角にぶつかるなどしてケガ 包丁、はさみなど刃物による切傷
誤飲・窒息	バッグの中のタバコや化粧品、薬、小銭、シールやラップを誤飲 ビニール袋を頭からかぶり窒息
ヤケド	ストーブやヒーター、炊飯器などに触れる／熱湯が入ったものに触れる
溺水	浴槽への転落
交通事故	自転車用チャイルドシートに乗せて走行中に事故／駐車場や車の周囲での事故

## コラム

## 誤飲防止の目安「チャイルドマウス」を作ってみよう

ハイハイやつかまり立ちをするようになり、動き回り始めた赤ちゃん。興味のあるものは何でも口に入れてしまいます。「チャイルドマウス」は口腔と同等の大きさです。誤飲防止に役立てましょう。

これを参考に  
作ってみましょう  
乳児の最大口径：  
直径32mm



## ●誤飲の際の対応のポイント

## 【救急車を呼ぶ必要がある場合】

誤飲したあと無呼吸、無意識になった場合／毒性のあるものを飲み込んだ場合（漂白剤、洗剤、ベンジン、ガソリン、灯油、染毛剤、除光液、乾燥剤（シリカゲル）、ボタン電池など）

## 【すぐに受診が必要な場合】

大人用の薬を飲んだ／咳込みが止まらない／息苦しそう／顔色が悪い／タバコを2cm以上食べたり、タバコが浸かっていた水を飲んだ／鋭利なもの（画びょう、ピンなど）を飲み込んだ

## 【ワンポイント】

誤って何かを飲み込んだときには、口の中にあるものはすぐに取り出すか、吐かせましょう。ただし、揮発性のあるものや、酸性・アルカリ性の物質を飲み込んだ場合は絶対に吐かせてはいけません。

## 2 歳

### そろそろ 外遊びも本格的に！

でも外は危険がいっぱい

子どもは外遊びが大好き！できるだけ散歩に連れ出し、公園などで遊ぼう。

#### 【出かけるときに気をつけたいこと】

- 道路を歩くときは、手をつないで子どもは歩道側を歩かせよう。子どもはいつ道路に飛び出すかわからない。
- 遊具やおもちゃで遊ぶときは子どもから目を離さない。
- なんでも口に入れるのが子ども。誤飲事故に気をつけよう。



### ● パパができること



### 子ども目線で一緒に遊ぼう

ごっこ遊びが楽しい

歩くことやお話が上達して、遊びの幅が広がり、初歩的なストーリー性のある遊びや、ごっこ遊びなどが楽しい時期。子どもの目線に立って、ストーリーを組み立てて遊んでみよう。

- おすもうごっこ ● 宝探し
- 雪だるま ● そり遊び
- おばけごっこ
- しっぽとり



- シャボン玉

- 宝探し

### 覚えてたの「イヤ」にどう向き合うか

子どもの「イヤ」は自我が芽生えてきた証

個人差はありますが、1歳から自己主張が出てきて、「イヤ」が始まる場合があります。2歳後半になると、かんしゃくを起こして何を言っても聞かず、その挙句に大泣きされることもあります。しかし、「イヤイヤ=わがまま」とは限りません。「心の中ではやってみてもよさそう」→「絶対イヤ」まで、幅広い子どものイヤ度を冷静に読み取りましょう。

#### 【とりあえずの対処法】

そう○○したかったのね、○○はいやなのね、とまずは子どもの気持ちを受け止めてあげることも大切。その上で、

- ① 様子を見ながらそっとしておく
- ② 場所を変えて気分転換
- ③ 候補をいくつか示して、その中から自分で選ばせる

自我の芽生えだと思って、あたたかく見守りましょう。

## ●子どもの状態

2歳~2歳  
6か月

- トイレトレーニングを始める時期。
- スプーンで食べられるようになる。
- 積み木をいくつか積み重ねて塔のようなものを作れるようになる。
- 「わんわん きた」などの二語文を話すようになる。
- はさみを使えるようになる。

2歳6か月  
~3歳

## 2歳におススメの絵本のタイプ

- シンプルな絵と言葉で、子どもが指さしながら楽しめるもの
- 子どもが自分で手に持ってみられるサイズのもの

この時期気をつけたい  
事故事例

## 2歳の子どもの運動機能

- 自由に動き回れるようになり、階段を昇り降りするようになる。

転落・転倒	窓や高いところからの転落
	庭や公園のつまずきやすいものにより転倒
切傷・打撲	口にくわえたペンやフォーク、歯ブラシが口の奥に刺さる
誤飲・窒息	引き出しの中の防虫剤・化粧品を誤飲
	豆類等を食べ、何かの拍子に気管内に入り窒息
ヤケド	熱い鍋やアイロンに触れる
溺水	屋外の水遊び用のプール・溝・池での溺水

## Q &amp; A

## Q 叱り方のポイントを教えてください。

**A** 子育てについて、夫婦ができるだけ同じ方向性を持つことは大切ですが、夫婦が一緒になって叱らないことが重要です。子どもの逃げ場所は必ず作っておきましょう。一方が叱ったら他方がフォローするという関係が理想です。時々その役割を交替すると、子どもは聞く耳を持つようになります。叱るときは、感情的にならず、今ここでは「そのこと」についてのみ、子どもの目をしっかり見て、愛情をもって叱りましょう。また、しつけは厳しくするばかりでは効果はありません。根気よく繰り返し、教えてあげることが重要です。

Q 同じくらいの年齢の子どもと  
なかなか一緒に遊べません。

**A** 2歳くらいまでは自分のペースで遊びたいのが普通です。友達というよりは、それぞれ好きなことをやっている同士が、たまたまそばにいる、というくらいの関係で十分です。4歳くらいになって世の中のルールがわかってくると、仲良く遊べる友達ができるようになります。