

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
ありますが、お昼寝を入れて10～12時間程
度です。寝不足だと調子が悪くなります。
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
きげんになりやすい、集中力がないなどの様子
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 て きょうみ
好奇心が出てきて、いろいろなものに興味を
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
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」
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、お話をください

こ はったつ こじんさ おお
子どもの発達に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
・どう対応していいのかわからない
こそだ ふあん 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
ご連絡ください。
れんらく
また健康診査のときに保健師にお話ください。

さい げつ 1歳6ヶ月

こ こそだ いま ひつよう
子どもの育ちに今、必要なこと

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 かていそうこうしえん
●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

さくせい いたばしこ はったつしえん れいわ ねん がつ
作成：板橋区子ども発達支援センター 令和6年3月



子どもの発達の目安

※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

うんどう

- 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

いじわりかい

- 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
- 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
- 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
- 困ったことがあると大人に助け(手伝い)を求める

- 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
- お友だちに寄っていく

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〈一本橋こちょこちょ〉
うたやかけ声も楽しめます
- 手あそび〈グーチョコキ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

いろいろなものの使い方に関心を持ち、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」「ポイッ」「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。

