

# からだところの発達

おおよその目安です。個人差がありますので様子をみましょう

	歯	からだの発達	こころの発達	やってみましょう！
1歳 【体重】 生まれたときの約3倍		<ul style="list-style-type: none"> <li>一瞬であれば、つかまらずに立ってられる</li> <li>ひとりで上手に立てる</li> <li>つかまらずに歩ける</li> <li>コップで飲める</li> <li>なぐり書きをする</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>好き嫌いがはっきりしてくる</li> <li>「イヤイヤ」「バイバイ」などをマネして言えるようになる</li> <li>パパやママ以外に意味のある言葉を1語話す</li> <li>泣かずに欲しいものを指さす</li> <li>生活リズムが整う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コップで飲む練習を始めましょう</li> <li>手づかみ食べをしてみましょう</li> <li>TV、DVD、スマートフォンなどの長時間の視聴は脳や視力、発語に影響が出る場合がありますので見せすぎに注意しましょう</li> </ul> 
1歳6か月 【身長】 生まれたときの約1.6倍	乳歯が16本	<ul style="list-style-type: none"> <li>じょうずに歩く</li> <li>後ろに後ずさる</li> <li>積み木を2つ積む</li> <li>大人のマネをして、ビンなどを傾けて中のものを出すことができる</li> <li>膀胱におしっこを少量ためられるようになる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>自我がめばえ始める</li> <li>イヤイヤ期が始まる</li> <li>単語をいくつか話す</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>「イヤイヤ」は成長の証です。お子さんの気持ちを受け止め、抱っこするなどして気持ちが落ち着くまで待ってあげましょう</li> <li>お子さんが注意を向けたものについて声をかけたり、お子さんの気持ちを言葉にしてあげましょう 例：「赤いブーブだね」「おにぎりおいしいね」など</li> </ul>
2歳 【体重】 生まれたときの約4倍	乳歯が20本 生えそろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>階段をのぼる</li> <li>ボールを前にける</li> <li>走ることができる</li> <li>その場でジャンプできる</li> <li>三輪車をこげる</li> <li>マネして縦線を書ける</li> <li>3つの積み木でトンネルを作る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己主張が強くなり生活リズムが乱れやすくなる</li> <li>うまくいかないとかんしゃくを起す</li> <li>ガマンしてほめられることで達成感を得られ、繰り返すことでガマンするちからが育つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分のことは自分でやりたがります。やる気を育てるために励まし、見守りましょう（着替えや食器を並べるなど）</li> <li>おしっこの間隔があいてきたら、トイレトレーニングをはじめましょう。失敗しても怒らずに、成功したらたくさんほめてあげましょう（下記参照）</li> <li>やってよいこととやってはいけないことを一貫して繰り返し、伝えましょう （やってよいこと…励まし、ほめる） （やってはいけないこと…しかる、がまん）</li> </ul>
3歳 【体重】 生まれたときから約10kg増加 【身長】 生まれたときの約2倍		<ul style="list-style-type: none"> <li>両足で幅跳びできる</li> <li>視力が片目0.6～1.0程度見えるようになる</li> <li>箸やスプーンを使って自分で食べられるようになる</li> <li>マネして丸を書ける</li> <li>大きい、小さいがわかる</li> <li>赤、青、黄、緑がわかる</li> <li>はさみを使って紙をきるできるようになる</li> <li>4歳に向けておしっこ、うんちがトイレでできるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の考えを言葉で表すことができる</li> <li>同年齢の子どもと会話ができる</li> <li>親から離れて同年齢の子どもと遊ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>失敗してもよい環境を作り、自分でやる体験を繰り返し積み重ねていきましょう</li> <li>ルールがわかってくる時期です。できたことはほめ、してはいけないことをしたときは注意しましょう</li> <li>体を使ってたくさん遊ぶ時期です。TV、DVD、スマートフォンの長時間の視聴は控えましょう</li> <li>集団生活の場へ出かけましょう</li> <li>生活リズムを調整する脳は4歳までにできあがりまもう一度生活リズムの見直しをしましょう</li> </ul>

## 無理せずトイレトレーニング

おしっこの間隔が2時間くらいあくようになったら  
トイレトレーニングを始めましょう

	新生児	2歳	大人	膀胱に100～150mlぐらいのおしっこをためられるようになると、おしっこの間隔が1時間半以上あくようになります
膀胱の容量	30～50ml	250ml	500ml	

脳と膀胱をつなぐ神経は4歳半で完成します。自分の意志でおしっこを我慢したり、出したりするには、学習の時間が必要です。

周囲と比べず、焦らずすすめていきましょう。



### ＜ 脳と膀胱をつなぐ神経を育てるために・・・ ＞

- ・トイレに関する絵本などを通し、トイレやパンツに興味を持たせてあげましょう
- ・オムツのときから「ちっちでたね」と排せつ物が出たことを一緒に確認しましょう
- ・遊びに集中しているときにトイレに誘うと嫌がります。食事の前後、昼寝の前後などにトイレに誘い、トイレへ行くことを生活習慣の一部にしましょう
- ・出なくてもよいので、トイレに座る習慣をつけましょう
- ・大人用のトイレは大きいため、補助便座やオマルを使用してみましょう
- ・漏らして当然と思いつり、失敗しても怒らず、成功したときにたくさんほめてあげましょう

## 歯の健康

乳歯がむし歯になると、永久歯に影響が出ることがあります  
小さい時から歯みがきの習慣をつけていきましょう

＜ 1歳6か月頃 ＞

＜ 3歳頃 ＞

- ・歯みがきは、事故に気を付け、楽しい雰囲気でおこないましょう
- ・子どもに自分で歯みがきをさせてから、大人が仕上げみがきをしてあげましょう
- ・フッ素入り歯磨き粉を使用してみましょう
- ・甘いものをとりすぎたり、だらだら食べ続けたりしないようにしましょう
- ・歯ブラシを噛んでしまい、すぐに毛先が開くので、子ども用と仕上げ磨き用の2本を準備しましょう
- ・哺乳瓶は歯列の乱れや虫歯の原因になります。2歳までにはやめましょう
- ・歯みがきの大切さを教えてあげましょう
- ・デンタルフロスを使用してみましょう
- ・うまく磨けたらたくさんほめてあげましょう
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けましょう
- ・指しゃぶりは、両手を使った遊びや外遊びを増やすなどして、否定せず徐々に減らしていきましょう。指にタコができるほどの場合は歯列に影響がでる場合もあるため、かかりつけ歯科医に相談しましょう

