



0~1歳の育児のポイント

★生活リズム

この時期から5~6歳ころに完成する生活リズムは、一生涯に渡る生活リズムや体・脳の発達に大きく影響します。朝は同じ時間に起き、寝る時間、食事の時間を決め生活リズムを作りましょう。大人のリズムに合わせてしまっているなら、この時期に変えていきましょう。



★抱っこ

赤ちゃんの時期は泣いたらまずは抱っこして、泣いている要因を探ってみましょう。自分で動き回り、一人で遊べるようになっても抱っこは大切なスキンシップですので、親子のふれあい遊びを楽しめましょう。



★こころ

10か月頃になると、大人のマネを始めるようになります。あいさつや、生活動作を少しずつ見て学びます。スマートフォンの使い方や触らせる時期は賛否両論ありますが、使ってよいもの悪いもの、大人のもの子どものもの…少しずつルールを決めましょう。



★ことば

赤ちゃんがことばを獲得していくには、大人からのたくさんの言葉かけが必要不可欠です。たくさんのことばのシャワーを浴びることで、1歳を過ぎたころから意味があるようなことばを話し始めます。わかりやすく、単語でたくさん話しかけてみましょう。



★乳児期の発達と関わり方★

	出生	3ヶ月	6ヶ月	9ヶ月	1歳
大きな運動		首が座る うつ伏せ遊びをしましょう☆	動き始めます、安全な環境を作りましょう!あまり手を貸しますぎず、子どもの力で自由に遊ばせてあげましょう。歩行器は使わないようにしましょう。	寝返り 1人で座る ハイハイ つかまり立ち→つかまり歩き	
細かな運動		目で追う おもちゃを目の前で動かしてみましょう。	赤・青・黄色などの原色で、音が出る、安全なおもちゃを選びましょう♪	両手を合わせ ガラガラを持たせてみましょう。 手を伸ばす→おもちゃを取る→しばらくつかめる おもちゃを使って、一緒に遊びましょう。	
言葉		あー・うーと声を出す→声を出して笑う パパ・ママなどを言う	赤ちゃんに、たくさん話しかけてあげてください。	音に振り向く 大きくなつても抱っこは大事♪ 見えない方向から声をかけてみましょう。	幼児語を使っておしゃべりしましょう♪ ジェスチャーも取り入れてコミュニケーションを。
社会生活		昼と夜の区別がつく	散歩など、外気浴を始めましょう☆ このころから、早寝早起きの習慣もつけていきましょう!	家族と、家族でない人の違いが分かるようになります。順調に成長しているしです。 この時期に見られる発達なので、気長に付き合いましょう。	人見知り 後追い 大人があいさつなどの、見本を見せてあげましょう♪ 大人のまねが好きな時期です。まねっこ遊びをしましょう。 バイバイをする

※発達は、あくまで目安です。

★幼児期の発達と関わり方★

	1歳	1歳3ヶ月	1歳6ヶ月	1歳9ヶ月	2歳	2歳3ヶ月	2歳6ヶ月	2歳9ヶ月	3歳
大きな運動									
	歩き始める → 走る 子どものペースでたくさん歩きましょう♪ 外遊びもたくさんしてください。 追いかけっこもしてみましょう♪ 遊びながら経験を増やしましょう。	階段上り 目を離さないように気を付けましょう!	両足で跳ねる ジャンプと一緒にピョンピョン跳ねましょう♪	ボールを蹴る → ボールを投げる ボールを追いかける意識が出てきます。ボールを相手にパスできるのは、相手との信頼関係が築けているということです。一緒にボール遊びをしましょう!					
細かな運動	なぐり書き 新聞を敷いて、環境を整えて、ぐちゃぐちゃ描きで自由に遊ばせてあげましょう。	積み木を2つ積む → 積み木を4つ積む 声掛けしながら一緒に遊んでみましょう♪	ボタンがかけられる 物をつまむ 親指と人差し指でつまめるようになります。						
言葉	パパ・ママなどを言う → パパ・ママ以外に3~5語 マンマ・ブーブーなど幼児語を使って、おしゃべりしましょう♪ ジェスチャーも取り入れながらコミュニケーションを。	身体部分の言葉を指し示す おめめ、おくちなど、示してあげましょう。 指さし 子どもが指すものに対して、「そうだね、わんわんいたね～」などと言葉をつけてあげましょう♪	だれにでもわかる言葉で話す 2語文 パパ、いた わんわん、いた などしゃべり始めたら、できるだけ受け答えを♪ ゆっくり聞いてあげてください♪				大きい・小さい、長い・短い、高い・低い、赤・青・黄・みどりなどがわかるようになります。 生活の中で、覚えられるように声掛けしましょう♪	言葉が聞き取りにくい時は、食事やおやつで硬いものをよく噛むようにしたり、細いストローで吸う練習、ラップを吹くような遊びを取り入れてみましょう!	
社会生活	尿意がわかる 言葉では伝わりにくい時期です。 指示は、行動やサインで示しましょう。 危険な時は、大人が体で止めましょう! ルール作りを始めましょう☆ 一貫性のある関わりをしましょう。	そろそろトイレトレーニング開始♪ 子どものサインをキャッチしましょう! 簡単なお手伝いをする → 大人の指示に従える イヤイヤ言うときには、静かなところでの移動しましょう。 子どもの安全を確保し、少しお母さんもその場を離れてできるようになつたら、	昼は自分の意思で排尿できる 上着を脱ぐ → 上着を着る 手を洗い、拭く 自己主張が強まる できないところを手伝って、自分でできることは子どもにさせましょう。 やる気が出る言葉かけをしましょう。						

※発達は、あくまで目安です