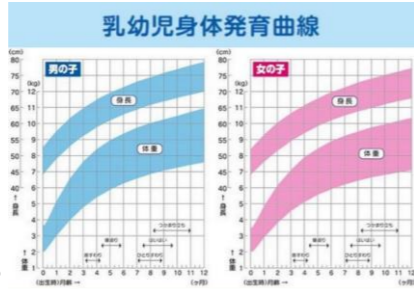


1歳児 ~自分でできることが増え自立してきました~

1 身長・体重をみてみましょう

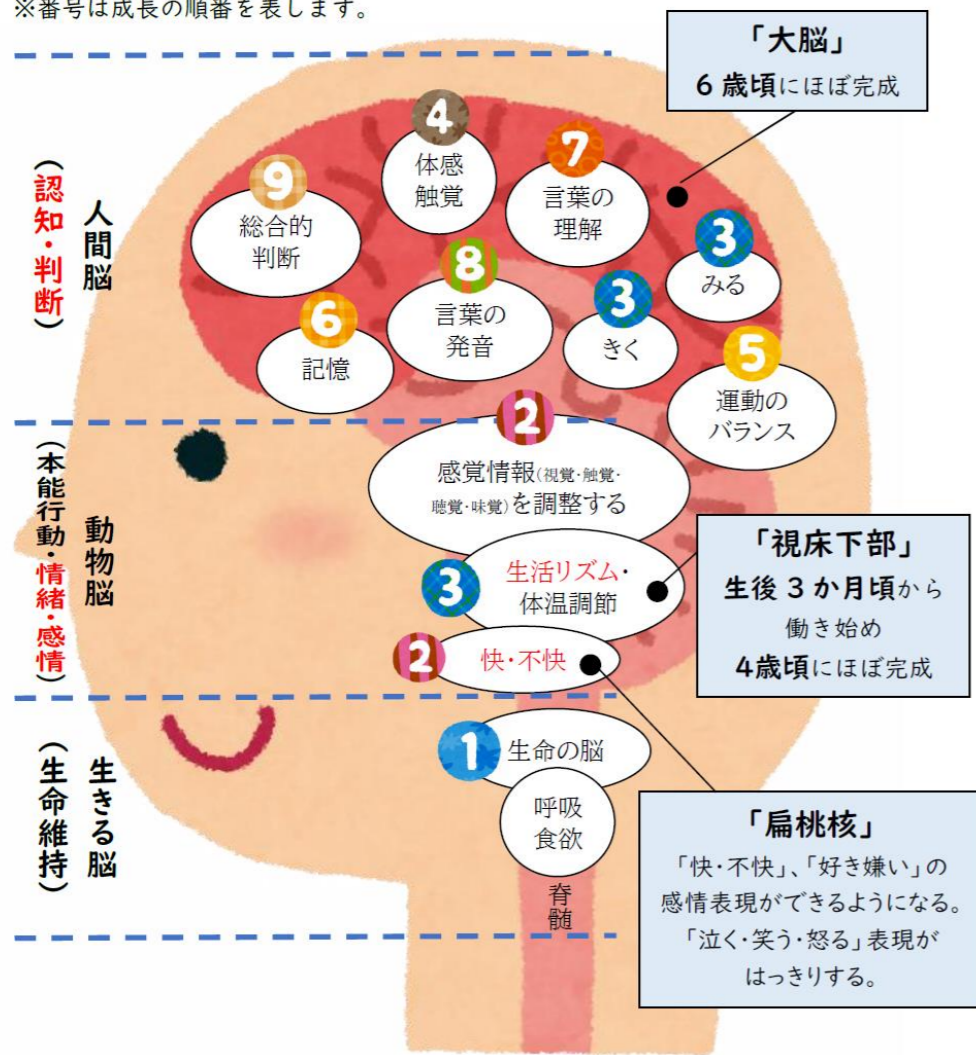
計測したら、母子健康手帳の「乳児身体発育曲線」に記入してみましょう。
今まで計測した数値も記入してみると、
お子さんがどのくらい大きくなったか確認できます。



いかがですか？
生まれた頃に比べたら、
体重は約3倍、身長は約1.5倍になりました。
「保護者の記録」のページの記入もしておきましょう。

2 「自分でやりたい!」という意思が出てきます

※番号は成長の順番を表します。



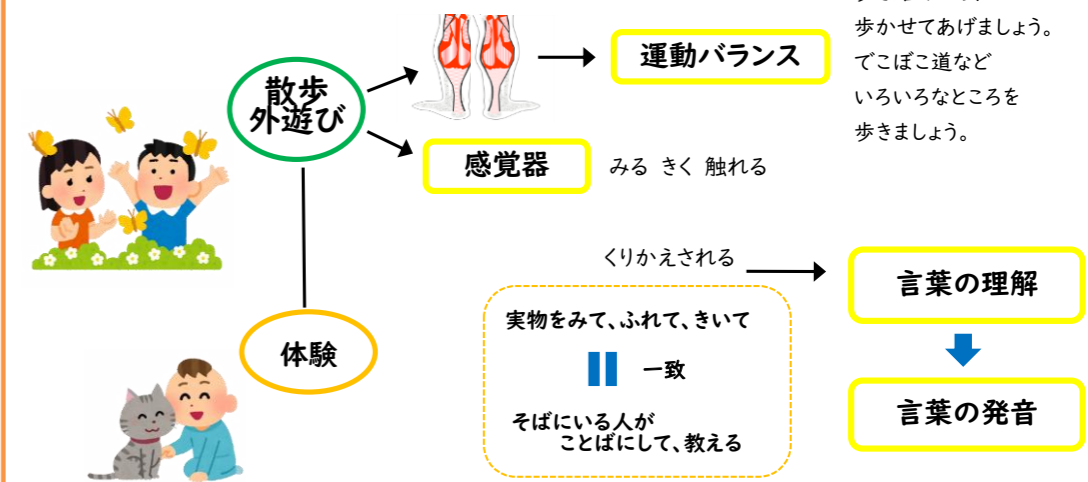
快・不快や好き嫌いの感情を表現することができるようになり、
泣く・笑う・怒るといった表現が、はっきりしてきます。
「自分でやりたい」という気持ちも感情で表現したり、
欲しいものや動物などを指さして伝えるようになります。

時間	1日の流れ (例)
1:00	
~	
5:00	
6:00	起床 ①朝の光で体内時計をリセット ②布団から出て服を着替え顔を拭いてもらう
7:00	【離乳食のポイント】 朝食をよく噛んで食べましょう 栄養素補給により、午前中からしっかり活動できる体へ。 噛むことで脳が覚醒し、内臓の動きも活発に。
8:00	体・手・頭を使ったあそび 触ると音が出たり、反応するものがお気に入り
9:00	公園で砂や花を触る いぬを見て指さして喜ぶ
10:00	【間食のポイント】 胃が小さいため、3回の食事では1日に必要な栄養が摂れないので、1日2回の間食で補いましょう。
11:00	昼寝
12:00	昼寝
13:00	昼寝
14:00	
15:00	【間食のポイント】 母乳やミルクは牛乳に切り替えて間食で摂りましょう。 牛乳は1日400ml(200mlを2回の間食)が必要です。
16:00	はいはいで移動、指さし 部屋中はいはいやつたい歩きで動き回る。興味が あるもの、欲しいものを指さして教えてくれる。見つけた物を共有しようとする指さしもするようになる。
17:00	
18:00	
19:00	お風呂・歯磨き・絵本を読む
20:00	就寝
21:00	Q. 必要な睡眠時間ってどのくらい? A. 夜、寝ている間に「成長ホルモン」が分泌され、脳や体の成長と修復を促します。 4~11か月の赤ちゃんの睡眠時間は1日トータル12~15時間とされています。
22:00	
23:00	
0:00	

乳は牛乳を表します。
○1個は胃の大きさ200ccを表します。

3 人らしく生きるための脳(大脳)が育ちはじめます

二本足で歩く・言葉・道具を使うことは人間にしかできません



4 子どもの成長発達を促すために、いちばん大切なことは「生活リズムを整えること」

