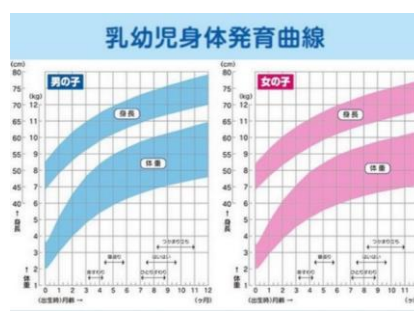


1歳児 ～自分でできることが増え自立してきました～

1 身長・体重をみてみましょう

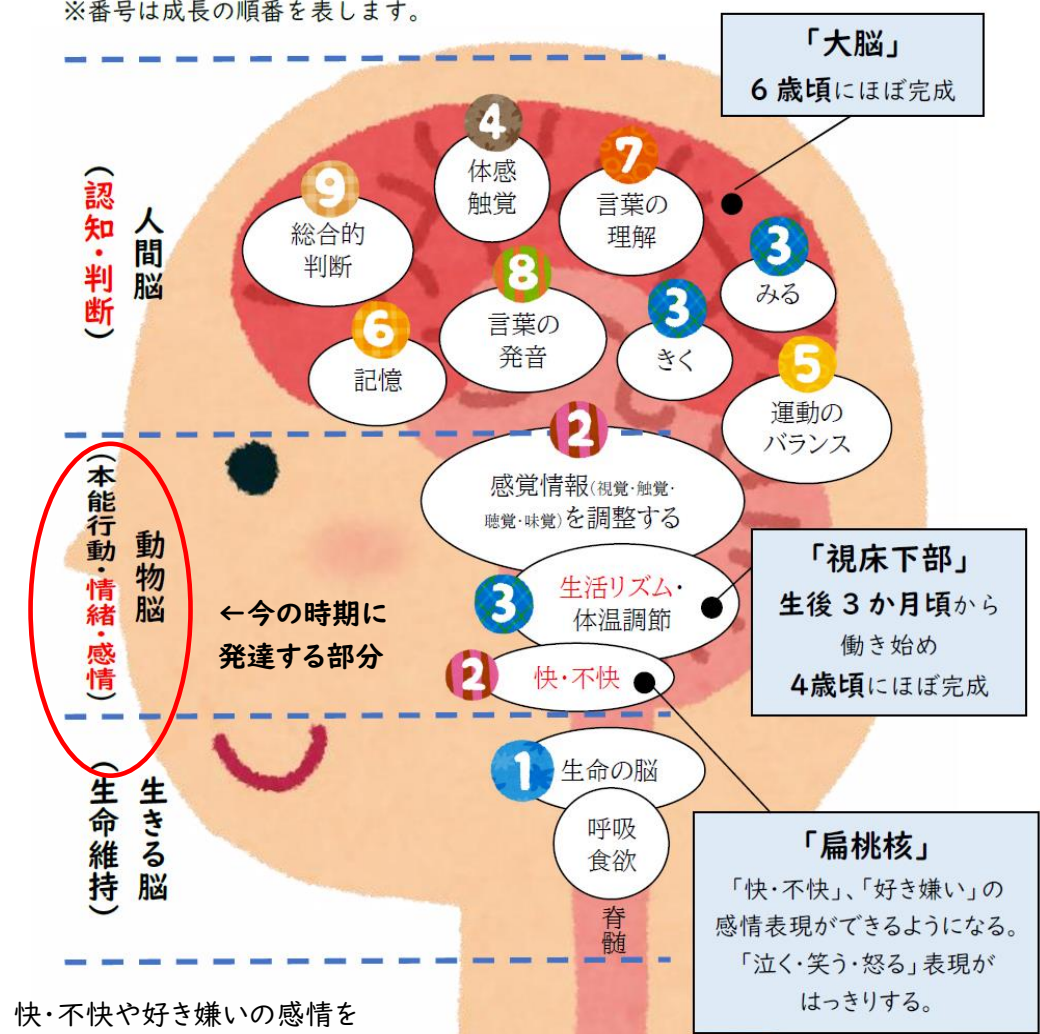
計測したら、母子健康手帳の「乳児身体発育曲線」に記入してみましょう。
今まで計測した数値も記入してみると、
お子さんがどのくらい大きくなったか確認できます。

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。

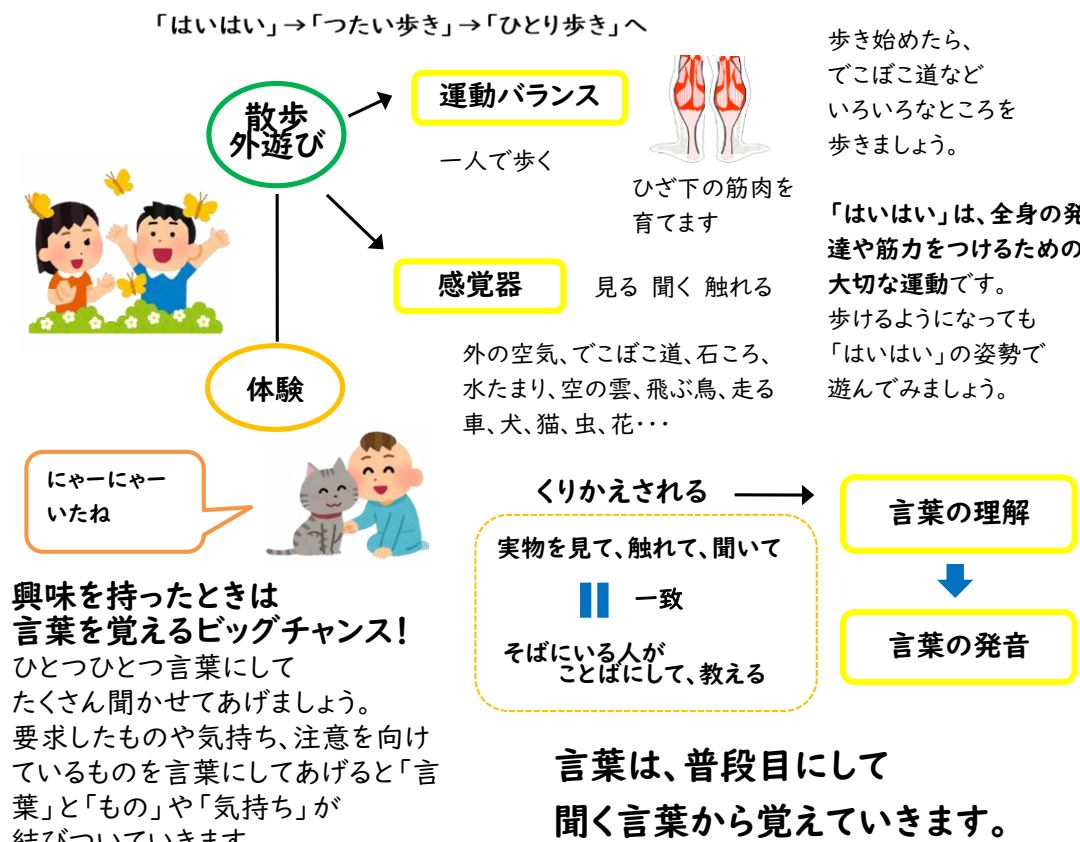


快・不快や好き嫌いの感情を表現できるようになり、泣く・笑う・怒るといった表現が、はっきりしてきます。
「自分でやりたい」という気持ちも感情で表現したり、欲しいものや動物などを指さして伝えるようになります。

スマホに子守りをさせないで!!!
スマホやタブレットなどに長時間接することで、感情のコントロールがうまくできなくなったり、視力や体力低下など、心や体に悪影響を生じてしまうことも。ルールを決めて、うまく付き合っていきましょう。

時間	1日の流れ (例)
1:00	
～	毎日同じ時間に起きて生活リズムを整えることが成長を促すために大切♪
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	離乳食
13:00	昼寝
14:00	夜の睡眠に影響しないよう昼寝は15時くらいまでに済ませておくといくです。
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。興味があつたもの、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	離乳食
19:00	お風呂・歯磨き・絵本を読む
20:00	就寝
21:00	「夜起きてしまう」、「夜泣きがある」という方は、朝起きる時間を固定することから始めてみましょう。 日中の活動も増やすこともGOOD!
22:00	乳
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 事故が起きない環境づくりをしましょう

1歳ごろの視力...0.2 (3歳ごろに1.0くらいになります)

Q. 「0.2」の視力とは?
A. 学校の教室の最前列でも黒板の文字が見えにくいイメージ

