

1 歳



健診を終えられた皆さんへ



1歳 はじめてのお誕生日、 どんなふうにお迎えになりましたか？

- 泣いてばかりの赤ちゃんの時から見ると、ずいぶんしっかりとたくましくなってきましたね。

自分の周りのできごとにいちだんと敏感になり、お母さんやお父さんの声を聞き分けるだけでなく、その時の状況もわかるようになります。

アリのような小さなものや、雲のような遠くのもので、関心のあるものは一生懸命見えています。

- 敏感であるだけに、ときに「こわがり」でもあるのがこの時期のこども。突然の大きな音や強い光、お風呂で頭からお湯をかけられること、目が覚めたら側にいるはずのお母さんやお父さんがいなかった、などのびっくりしたこと・こわかったことを覚えていて、恐れるようになります。

「こわがり」を治さなければ、などといってわざとこどもをおどかすのは逆効果。ますます親にしがみついて離れられなくなります。

「恐れ」の感情も成長のひとつ。もう少し状況の理解や予測ができるようになると、自然になおっていきます。

恐れ
の感情も
成長の
ひとつ
です

食べなくなる時期です



- 「離乳をすませる時期」ということで、食べるもの・食べ方の心配が増える時期。牛乳ばかり飲んでいるとか、麺類は食べるけれどごはんを食べないとか、好き嫌いが多いとか、いろいろなこどもがいます。

これは、体格が赤ちゃん型から幼児型のほっそりした体型に変わるときの一時的なもの。こどもの嗜好はどんどん変わりますし、そんなに大量に食べる必要もありません。栄養のバランスも意外とれているもの。

必ずまた食べる時期がきます。食べることを無理強いせず、のんびり構えましょう。

この時期にはまだスプーンはうまく使えませんが、自分で食べたがる意欲は無駄にたくありません。まわりを汚してもいいように工夫して、手づかみでも食べさせてあげたいですね。

歩くこと

- お誕生過ぎたこどもがお誕生前の赤ちゃんと大きく違うのは、自分で歩き回ること、そしてことばがどんどん増えることです。
- 早いお子さんはもう歩いているでしょう。逆になかなか一歩が出なくて「歩くのが遅いのでは？」と心配される方もありますが、歩き始めの時期には非常に個人差があります。きちんとお座りができ、つかまり立ちができていれば、1歳6ヵ月までには歩き始めるでしょう。

歩き始める時期には
個人差があります

話すこと

- ことばの出かたは、さらに個人差の激しいものです。小さな音でも良く聞こえ言われたことがわかって行動できているようなら、多少ことばが遅いようでもまず心配はありません。
- ことばはコミュニケーションのための「道具」です。コミュニケーションのないところ、コミュニケーションしようという意欲のないところでは「道具」の使い方もうまくなりません。ひとつひとつの「ことば」そのものを教える、ということよりも、ごはんやお風呂、お散歩など、その時々にかどもに話しかけること、こどもの声やことばに耳を傾けることが大切です。

話しかけあうふんいきが大切

「しつけ」について



- この時期のこどもには、まだ危険の判断はできません。

また大人の価値観（清潔にする、静かにする、じっとしている、など）は理解できませんし、それに従って行動することを要求するのは無理です。禁止事項はなるべく少なく、シンプルにする必要があります。

何よりわかってほしいのは、危険なこと。

そのたびにきっぱり言葉で制止し、必要ならこどもをつかまえ、触ってはいけないと教えたものをこどもからとりあげたり、その場から連れ出します。くりかえし制止されているうちに、「やってはいけないこと」をだんだんに覚えるようになります。

「してはいけないこと」はなるべく少なく

こどもに壊されたり汚されたりしたくないものは、しばらくしまいこむのがいいでしょう。電車などでお出かけの時はなるべく時間と荷物に余裕を持ってごきげんななめになったら抱っこしたり、途中下車したりできるように。静かにしているべきところで騒ぎだしたら、外に出るのが一番です。

「してほしいこと」を伝えるには、叱るより、喜んでいることを伝えることです。大好きな人が喜んでくれると、こどもはうれしくてまたやろうという気持ちになります。

「してほしいこと」はうれしそうに伝える

しつけの方法として体罰を使わないこと

- そうは言ってもいつも冷静でいられるわけではありません。こどもはこちらの都合など考えてくれないし、やたらにエネルギーが湧く。ついカッとしてこどもを怒鳴りつけてしまった、たたいてしまった、という経験は誰でもあるものです。そんなときはまず深呼吸して気持ちを落ち着けましょう。

こどもを抱きしめて、心配していることを伝えましょう。自分自身が知らず知らずのうちにイライラしているのではないか、こどもにもストレスがたまっていないか、をふりかえってみることも必要でしょう。

- 一番いけないのは、「しつけ」の手段として意図的に体罰を使うこと。こどもはなぜ叱られたかを理解する前に、親に虐待された記憶だけを残してしまいます。

自分自身のイライラをふりかえるいいチャンスです

仲間をつくろう



- こどものエネルギーにおとなだけで相手をするのはたいへんです。
保育園に行っていれば自然に同じくらいのこどもたちと交流がありますが
そうでない場合も、なるべく外に出て同じ年齢のこどもたちと遊ばせましょ
う。
この年頃ではまだ一緒に遊ぶというかたちにはなりませんが、こどもどうしは
お互いに興味をもっているものです。
他の子のしていることを見たり、おもちゃをとりあったり、そんなやりとりの
なかで身につけていくものがたくさんあります。近所に同じ年頃のこどもが
いない場合は、児童館などに行ってみてはどうでしょう。

こどもどうしの
エネルギーを楽しもう

Check List チェックリスト



1. 階段に転落防止の対策をしていますか？

はい いいえ

2. テラスや窓の側に踏み台となるようなものがありますか？

いいえ はい

3. ドアがボタンと閉まらないような対策がしてありますか？

はい いいえ

4. かみそり、ナイフ、はさみなどはこどもの手の届かない場所に置いて
いますか？

はい いいえ

5. 薬、タバコ、化粧品、洗剤などはこどもの手の届かない場所に置いて
いますか？

はい いいえ

6. テーブルクロスを使用していますか？

はい いいえ

7. テーブルクロスの上の熱い飲み物、食べ物は、こどもの手の届かない
場所に置いていますか？

はい いいえ

8. ストーブ、アイロン、ポット、鍋などのやけどの原因になるものに
気を付けていますか？

はい いいえ

9. 入浴後、浴槽に水を溜めておくことがありますか？

いいえ ときどき はい

10. こどもがひとりで浴槽に入ることがありますか？

はい ときどき いいえ



解説

日本では1歳児が毎年約650人
事故のために亡くなっています

走ったり、よじ登ったりすることもでき、何にでも興味を持ち
生活面では何でも自分でやりたがる時期。
ただ、まだ頭が大きく、うまくバランスをとることができません
し、危険の判断もできません。

一生のうちでいちばんケガの多い時期です。
自分のこどもが今どの程度のことができるのか、よく把握してい
ないことから事故が起こります。お子さんの能力を過小評価しな
いで。あっと驚くようなこともできたりするのです。

1. 階段に転落防止の対策をしていますか？

階段を昇ることが上手になり、危険が増します。こども一人で階段に入らな
いよう、対策を。また、こどもが重くなりますから、抱っこして階段を上
がるときも滑らないよう注意が必要です。

2. テラスや窓の側に踏み台となるようなものがありますか？

1歳前後から、窓やベランダなどからの転落事故が増えます。高いところ
あるだけに、命にかかわります。ベランダや窓の側には踏み台になるよう
なもの（エアコンの室外機、ビニールケース、古新聞の束、いすやソファな
ど）を置かないように注意しましょう。ベランダの柵の高さ、間を抜けられ
るようになっていないか、もチェックを。

3. ドアがバタンと閉まらないような対策がしてありますか？

歩き始めると、ドアやサッシにぶついたり、はさまれる事故が増えます。
風などでドアが急に閉まることがないように、ストッパーなど対策を。

4. かみそり、ナイフ、はさみなどはこどもの手の届かない場所に置いて
いますか？

刃物が危険だ、ということはこの年齢のこどもにはわかりません。カミソリでもハサミでも、おもちゃにして遊びます。刃物はこどもの手の届くところにはおかないこと。ちゃんとハサミが使えるのは3歳頃からです。

5. 薬、タバコ、化粧品、洗剤などはこどもの手の届かない場所に置いて
いますか？

何かと大人の真似をしたがります。好奇心が強いので、大人が思いもよらないような遊び方をし、飲み込み事故につながります。危険度が高いのは、薬、タバコ、洗剤、漂白剤、化粧品など。ちょっとした引き出しや戸棚なら、1歳児は簡単にあけて中のものを出してしまいます。こどもがいじれない高いところに保管しましょう。

6. テーブルクロスを使用していますか？

歩きながらテーブルクロスをひっぱり、上に乗っているものをかぶってしまうことがまだあります。テーブルクロスはこどもが3歳になる頃まで使わないほうがいいでしょう。

7. テーブルクロスの上の熱い飲み物、食べ物は、こどもの手の届かない
場所に置いていますか？

味噌汁、ラーメンなど、熱い食べ物・飲み物をひっくりかえして火傷すること多い年齢。こどもは何でも触りたがるので、一瞬でも目を離すと危険です。こどもの手の届かないところに置くように注意を。





8. ストーブ、アイロン、ポット、鍋などのやけどの原因になるものに 気をつけていますか？

歩けるので行動範囲が広がります。この年齢ではまだ「危険なもの」を判断することはできません。

加熱したアイロン、ポットや炊飯器の水蒸気出口などに触って火傷する事故が非常に多く見られます。ポットや炊飯器は高いところに置く、アイロンはこどもの寝ているときに使うなどの工夫をしましょう。

9. 入浴後、浴槽に水を溜めておくことがありますか？

1歳児の溺死事故の7割が家庭の浴室で起きています。ごく浅い水でも、こどもは溺れることがあります。浴槽の水は抜いておきましょう。

湯船の中やバケツの水、浅いビニールプールでこどもだけで遊ばせるのもたいへん危険です。

10. こどもがひとりで浴槽に入ることがありますか？

わかしすぎた湯船のお湯や熱いシャワーで火傷したり、すべって転んで頭を打ったり、湯船で転んで溺れたり、お風呂はこどもにとって危険地帯。

こどもだけで浴室に一人で入らないよう、鍵などの工夫を。

親が自分のからだを洗っている間に溺れた例もあります。入浴中はこどもから目を離さないで。





これからの予防接種

- 1歳6ヵ月前に、DPT-IPV（ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ）の予防接種票が届きます。

4種混合ワクチン DPT-IPV

4種混合ワクチンは、1歳前に3回接種を終えていると思います。3回目接種後、1年から1年6ヵ月の間に追加接種することになっています。多少過ぎても問題ありません。しっかり追加を接種しましょう。

水痘

水痘ワクチンは、2回接種になっています。1回目は1歳過ぎに終えていると思います。1回目接種後、6ヵ月から1年の間に2回目を接種します。忘れずに接種しましょう。

