

1歳6か月から3歳までの成長と発達

～こころとからだの発達が著しく、社会性や自我が芽生える大切な時期～

●身体発育 スリムな体型に！

1歳6か月頃は、体重の増加は1年間で約2kgとなります。また、身長は1年間に平均12cm伸びて、全体的にスリムな体型になってくる時期です。

母子健康手帳の身体発育曲線のページで、お子さんの身長と体重を確認してみましょう。身長と体重には個人差がありますが、ラインの中に入っていて平行に推移していれば順調に成長しています。



○身長と体重のバランスはカウプ指数（体格指数）で評価します。

$$\text{カウプ指数} = \text{体重 (g)} \div \text{身長 (cm)} \div \text{身長 (cm)} \times 10$$

例) 体重 10.3kg、身長 81.4cm $10,300\text{g} \div (81.4) \div (81.4) \times 10 = 15.5$

カウプ指数（体格指数）の見方

成長の時期によって目安が変わります。1歳6か月～2歳までの目安です。

14.5 未満	14.5～15.4	15.5～17.4	17.5～19.4	19.5 以上
やせすぎ	やせぎみ	ふつう	太りぎみ	太りすぎ

Q. 身長が低いのは大丈夫？

身長には個人差がありますが、発育曲線のラインの中に入る、または平行に推移していれば順調です。乳幼児の成長には栄養が重要な役割を果たします。定期的に測定し、発達曲線で確認しましょう。

ただし、次の場合には保健師または栄養士にご相談ください。

- ★発育曲線のラインからはずれた（上回った・下回った）
- ★ラインの傾きより緩やかになった・傾きが急になった。

●運動発達・手先の発達

筋肉は首から順に発達しますが、生後1歳3か月頃には1人で歩けるようになります。

Q. O脚だけど大丈夫？

赤ちゃんの頃は一般的にO脚です。立つことができるようになれば、徐々に両膝の間隔が狭くなってきますが、2歳頃までは、O脚傾向にあると言われています。

Q. 転びやすいような気がする・・・

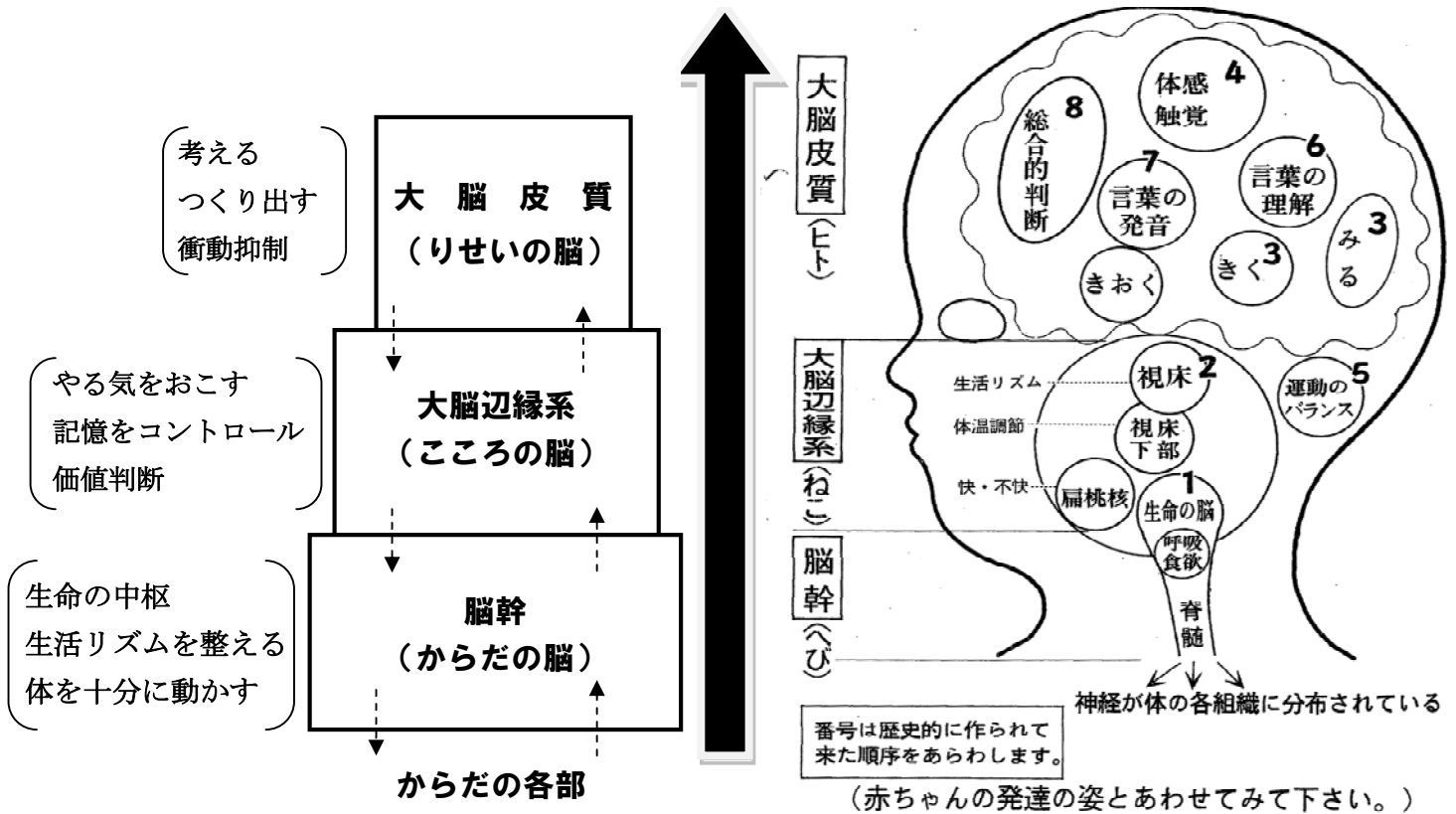
お子さんの歩き始めはいつ頃でしたか？歩き始めて間もないと歩くことに慣れていなくて、不安定で転びやすいことがあります。歩くときに足の裏をしっかりと地面につけているかどうか確認してみましょう。

脳の発達により、目の前の状況を見て、目的に応じて体を器用に動かせるようになります。

積み木を親指と人指し指でつまんで3個以上積んだり、スプーンを使う、なぐり書きができるなど指先の動きも器用になります。



●子どもの脳の発達 脳は3歳までに大人の80%まで発達します



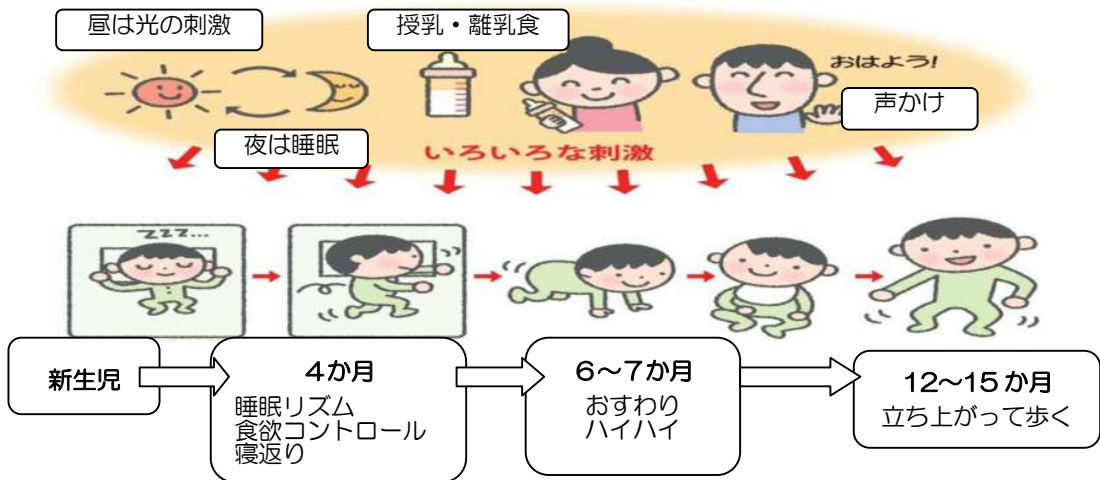
脳の働きと育ちの順番

脳の発達の順序・・・脳は脳幹から順番に発達し、できることが増えていきます。

- 脳幹と大脳辺縁系（古い脳）は、生まれてから1歳6か月ごろまでが発育のピークです。
- 大脳皮質（新しい脳）は1歳を過ぎるところから発達し始めます
⇒古い脳がしっかりと育つことで、その上の新しい脳の機能がまとまりを持って働くようになります。

脳が機能する＝神経細胞がつながりあう

- 神経細胞の数・・・生まれたときから大人と同じ 1000億個以上！！
- 脳は「神経細胞＝豆電球」と「神経＝電線」からできており、生まれた時は「電球」の数はそろっていますが、配線ができていません。＝ネットワーク化が進んでいない
- ネットワークを進めるには・・・五感から入る刺激（見る・聞く・におい・味わう・触る）を体験することで、脳へ直接刺激が伝わり、神経細胞がつながっていきます。



●発達につながるからだを使った遊び

「からだを動かす遊び」は、「ことばの発達を促す」ことにもつながっています。

とくに「揺れ」「上下動」「触覚」「回転」「加速度」ともなう5つの遊びは、その動きが三半規管に伝わることで神経回路の通りがよくなり、脳に刺激が伝わりやすくなります。



上下動

お空からストン!

子どものからだを手足で支えて、左右に揺らしたり、傾けたりして最後にお腹の上にストン!

*子どもがこわがらないように、手を添えて。

上下の動きは脳の働きを活性化します



回転

いも虫ごろごろ

楽しく、リズムにのって

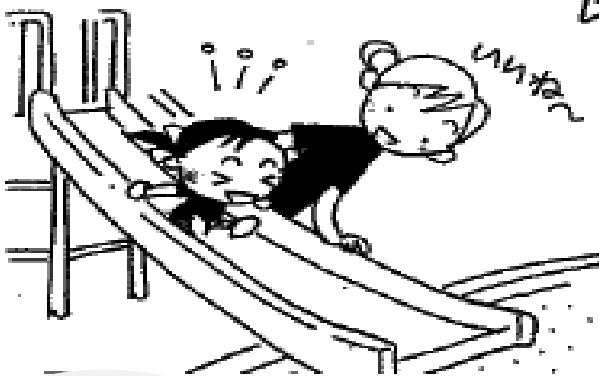
頭・首を支点にからだを回転させる動きで、姿勢を保つ力が向上します

揺れ

シーツでゆらゆら

シーツの両端を持ってゆっくりゆらします

揺れる動きがバランス感覚を育てます



揺れ

すべり台

上体のバランスがしっかりしてくると、速度に負けずすべることができます

加速度の刺激や視野の変化が平衡感覚を育てます

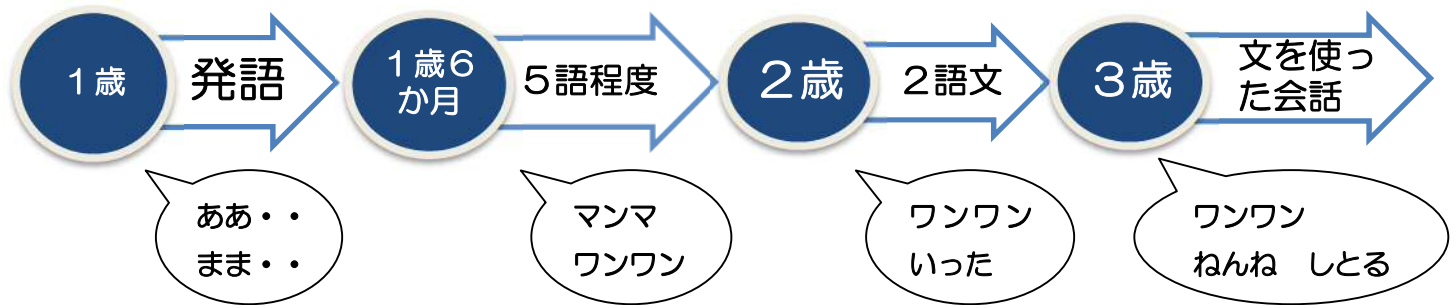
触覚

ふとんの上でちよちよ
ふとんの上でくすぐり遊び

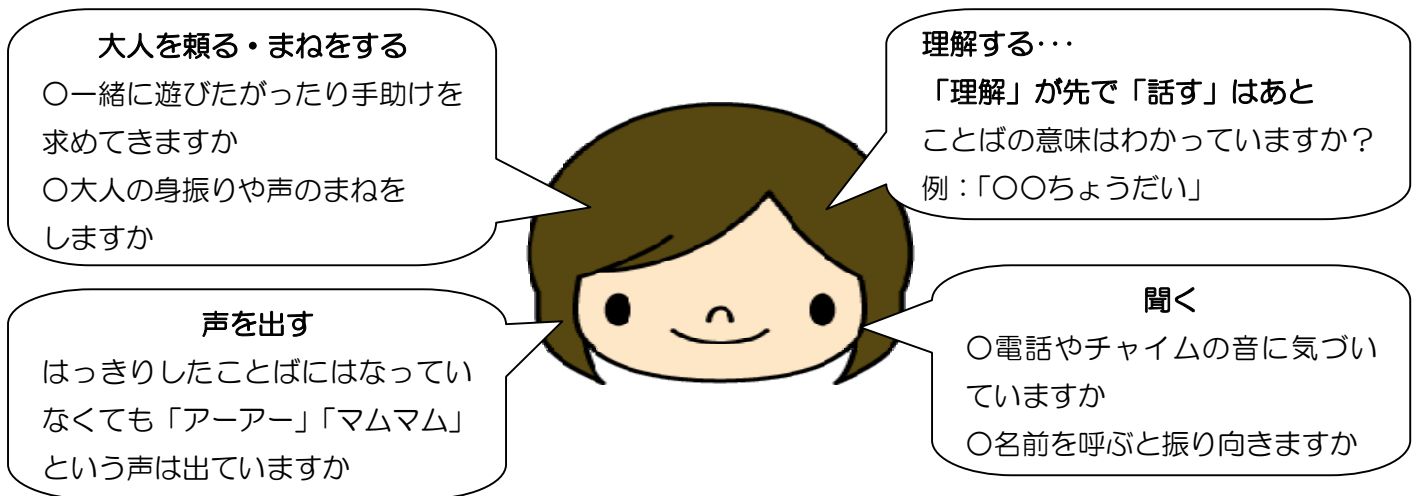
人との接触になれると共に、からだを動かし声を出して笑うことで脳にさまざまな刺激が伝わります。

●コミュニケーションの発達の日安

1歳から3歳までは個人差が大きい時期です



ことばの発達に必要な基礎は 「聞く」「理解する」「声を出す」「まねをする」



Q. ことばが遅いのかな？

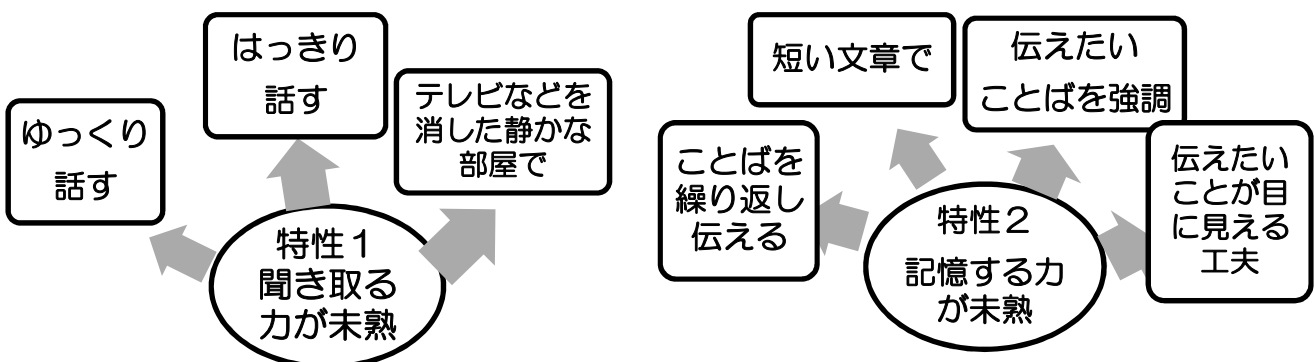
- 「ほら、見てごらん」と指さしたものを一緒に見ますか？
- 気になるものを指さししますか？
- 気になるものを「見てみて！！」というように振り返って教えてくれますか？

*お子さんの視線はどこに向いていますか？

お子さんの視線の先にあるものが、今興味のあることです。視線の先にあるものや注意を向けているものについてことばをかけてみましょう！

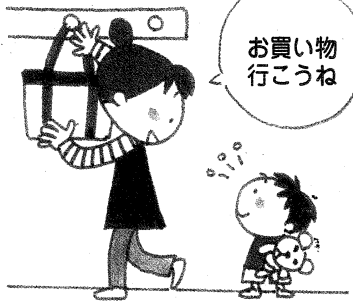


●ことばの発達を促す「語りかけ」のポイント・・・脳の特性に合わせて語りかけましょう



●年齢に応じた関わり方のヒント

1歳半

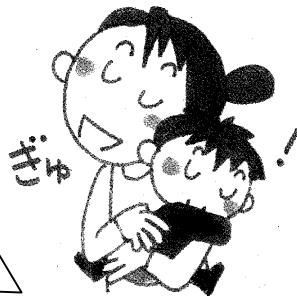


事前の声かけ
一定の生活リズムと見通しの立つ声かけで、子どもは安心して行動できます

スキンシップを忘れない

幼児期はスキンシップが重要。ことばの理解も進み、何でもわかっているように見えますが、大人扱いするにはまだ早いです。大切に思う気持ちを行動で示しましょう。

大好きよ



2歳

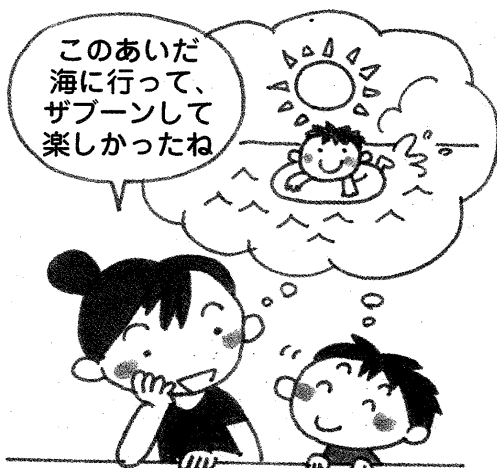


ことばの裏にある心を読む

2歳は「自我」が目覚める時期。「イヤ」「ダメ」は指示や約束の抵抗で、本当にイヤとは限りません。まずは思いを受け止めましょう。

2歳代は「やりたいこと」と「できること」のギャップが大きい時期なので、子どもが「できた!」という達成感が味わえるよう子どもに気づかないような手助けも必要です。

3歳



体験を語り合う

体験したことを思い出し、語り合ってみましょう。親子でイメージを共有し、ことばにすることで、子どものことばの世界を豊かにし、またイメージする力を育てます。

4歳



ルールは「気づきを与えるお約束」で

4歳は「お約束」がわかり始めるころ。日常生活で守りたいルールは繰り返し伝えましょう。

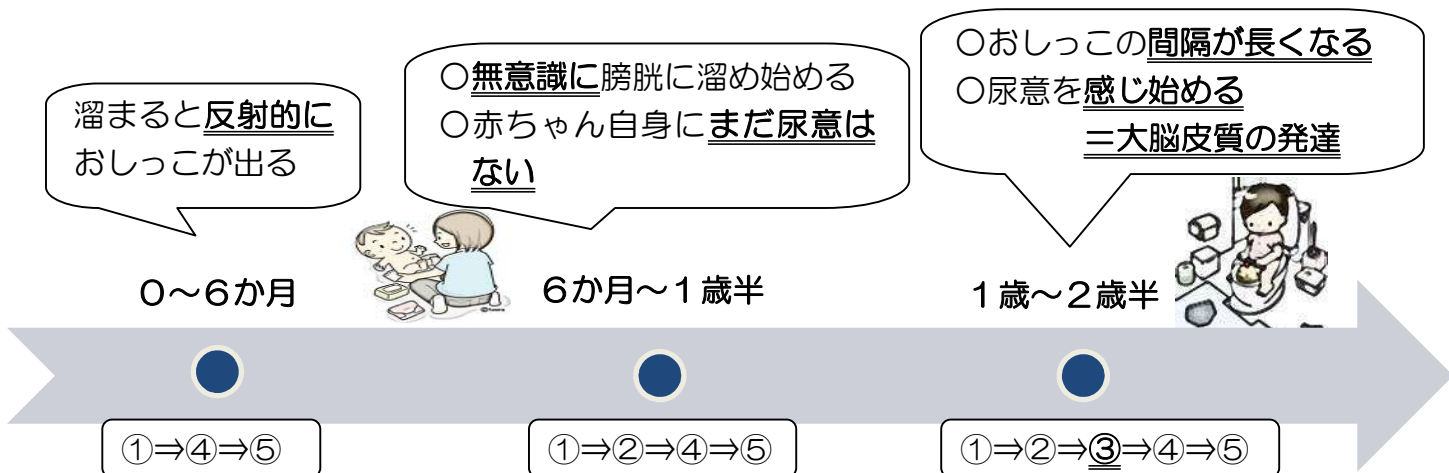
●トイレトレーニング…適切な時期に適切な働きかけを

トイレトレーニングを始める目安…まずは子どもの排尿間隔を確かめましょう

- ◇おしっこの前後に「しぐさ」がある
- ◇おしっこの間隔が1時間半から2時間くらいあく…膀胱におしっこがしっかり溜まる
- ◇ことばをある程度理解し、片言で話せる…「おしっこしたい」を伝える
- ◇一人で歩ける…トイレに歩いていける 足の筋肉、膀胱の筋肉が発達する



おしっこの発達…無意識の排尿は、発達とともに自分の意思でコントロールができるように!



おむつはずれの3つのおしっこ感覚

- 生理的感覚…チー出る
 - 視覚的認知…チー見る
 - 聴覚的認知…チー聴く
- これらを繰り返し体験することで
排尿の3感覚が生まれます

この感覚を育むことで、無意識にしていたおしっこが自分の意思でコントロールができるようになります

3歳児の成長と発達

1. 身体発育

幼児期は乳児の頃と比べると、体重の増加がゆるやかになり、身長伸びが大きくなり、全体的にスリムな体型になってくる時期です。

☆身体発育曲線にプロットして確認しましょう！

身長と体重には個人差がありますが、ラインの中に入っていて、ラインと並行に推移していれば順調に成長しています。

ただし、つぎの場合には保健師または栄養士にご相談ください。

★発育曲線からはずれた。(上回った・下回った)

★ラインの傾きより緩やかになった・傾きが急になった。



☆カウプ指数(体格指数)は？

身長と体重のバランスを評価します。

計算方法は

$$\text{カウプ指数} = \frac{\text{体重(g)}}{\text{身長(cm)}^2} \times 10$$

カウプ指数の見方 年齢によって目安が変わります。
《3歳児用》

13	14	15	16	17	18
やせすぎ 13.5未満	やせぎみ 13.5~14.4	ふつう 14.5~16.4	太りすぎ 16.5~17.9	太りすぎ 18以上	

Q. 身長が低い？

遺伝もありますが、中には、成長ホルモンの不足が原因の場合があります。その場合は治療により改善できますが、**幼児期に始める方が効果的**で思春期に始めてもあまり効果が期待できません。

3歳6か月児健診において、**身体曲線の3パーセンタイルを下回っている場合は、念のため精密健診をお勧め**します。

Q. 太っている？

2歳以下の肥満は体の動きが活発になるとなくなる良性肥満であることが多いのですが、

3歳以降の肥満は学童の肥満、さらには成人の肥満につながっていくことが多いです。

それは、脂肪細胞(脂肪をためこんだ細胞)の数は乳幼児期に決まってしまうからです。

生活習慣病は、大人になって急に発症するものでなく、こどもの頃からの長い食生活や生活態度などの習慣が積み重なって、知らない間に徐々に形成されるものです。

将来、生活習慣病を予防するためには、**こどもの時から対策を立てて予防することが大切**です。

カウプ指数の判定が「太りすぎ」「太りすぎ」の場合は、

食生活・運動量・生活リズムなどを見直して学童の肥満に移行しないよう就学前に改善してお

くことが重要です。