

1歳6か月児健康診査



育児の話

生活リズム・メディアについて
イヤイヤ期における育児のコツ

生活リズムを整える

早寝・早起きはなぜ大切なのか

下記のホルモンが分泌され
情緒が安定する。



- ☑成長ホルモン(骨や筋肉、脳や神経を育てる)
- ☑メラトニン(情緒安定)
- ☑コルチゾール(ストレス対処)
- ☑ACTH(集中力があがる)

早寝早起きの生活リズムが整うと
心と体の成長を促すホルモンの働きが活発になる！

生活リズムを整える

早寝・早起きのコツ



☑早起きが基本！

7時まで(毎日決まった時間)に起こす。

朝日を浴び、体内時計をリセット。

雨や曇りの日は電気をつける。

☑日中は外気に触れ、活動的に過ごす！

昼寝中は暗くしない。

☑睡眠環境を整える。

寝かしつけのルーティンをつくる！

メディアとの付き合い方

日本小児科医会からの提言(抜粋)

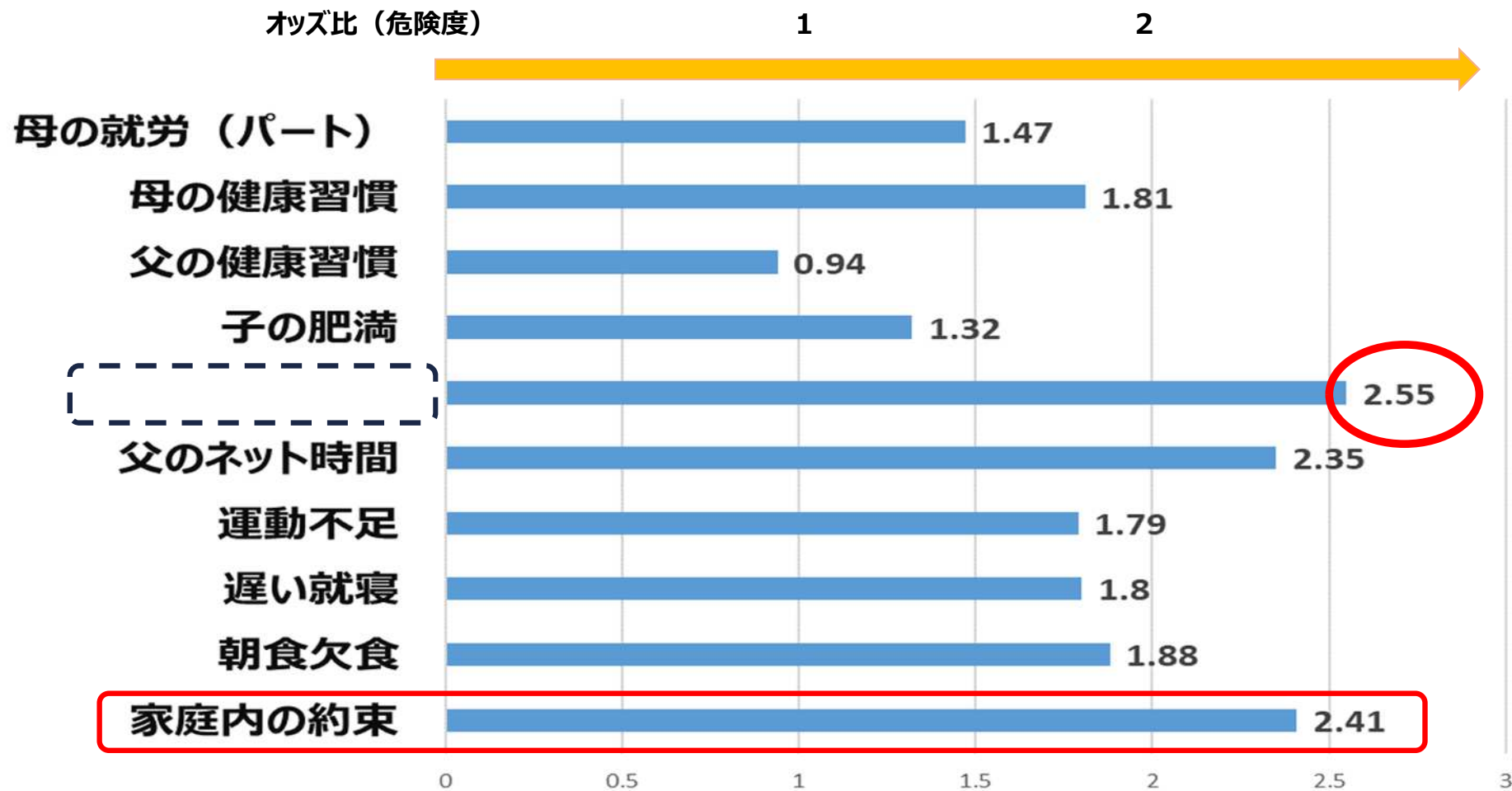
☑2歳までのメディア(テレビ・スマホ等)の
視聴は控えましょう

☑1日2時間までを目安に
※コントロールは保護者が行う

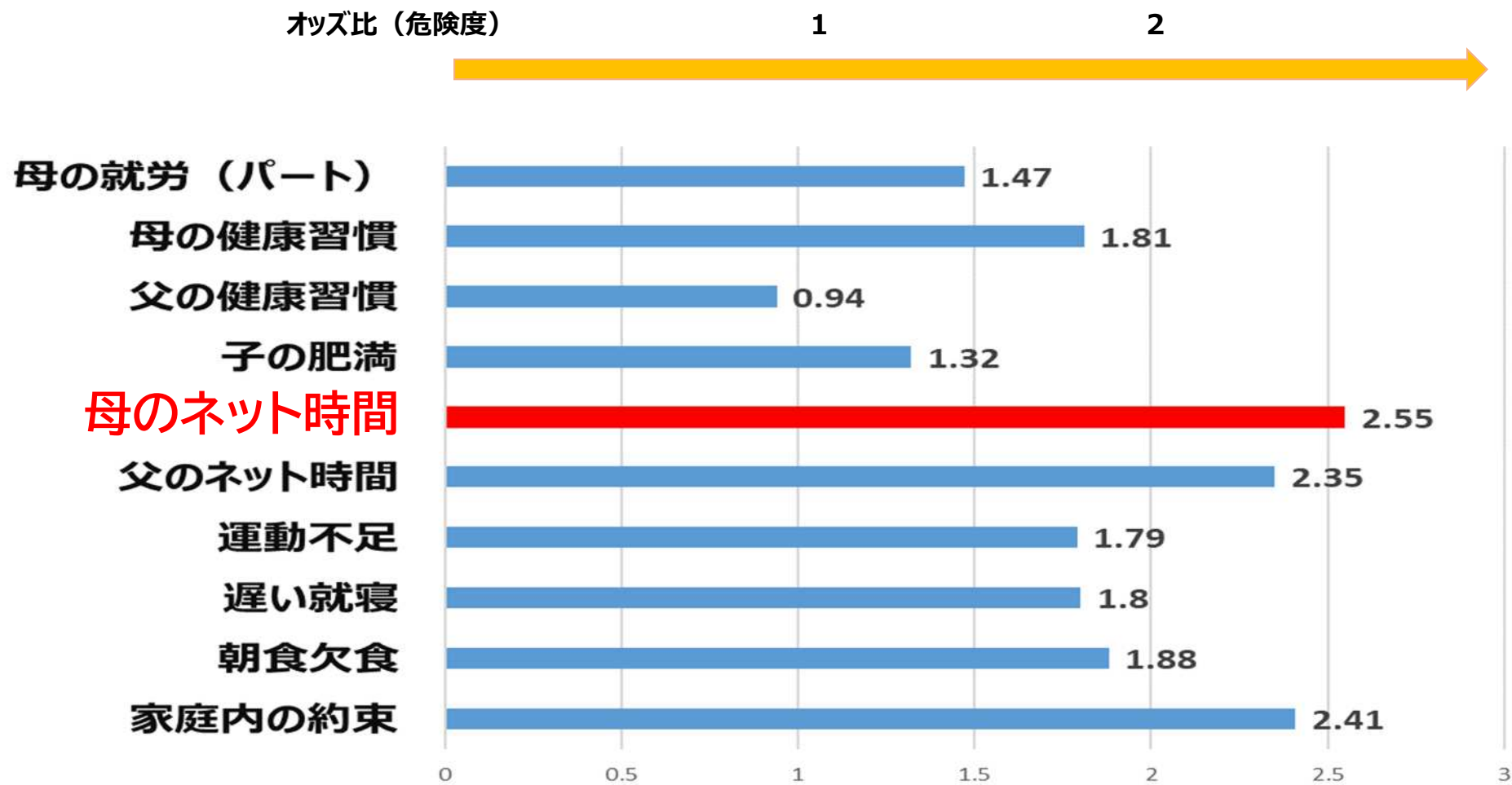
☑食事中のメディアの
視聴はやめましょう



長時間メディアの危険度



長時間メディアの危険度



イヤイヤ期ってこんな時期！

こんな事で困っていませんか？

「ねー！もう帰るわよー早くしてー」

「こまったなー」



～かかわり方のコツ lesson1～

子どもにして欲しい行動を、
■具体的に ■短く ■わかりやすい表現で

視覚で訴える事で、具体的に、
「帰る」事を意識づける。

「おうちに帰ろう」 「車に乗るよ」



「楽しかったね♪」



「帰る」ことだけにとらわれず、
これからの予定を伝えてみる。

～かかわり方のコツ lesson 2～

「今出来ていること」を見つけ、言葉や態度で表現してほめる

「バイバイできて、
えらかったね」

「お母さん、
とっても嬉しいよ！」

「また一緒に
来ようね」

