

子育てQ&A「1月16日（木）0歳児学級」

【子育てQ&A】

Q：集中力を高めるには…(1歳)

A：乳幼児期に集中力を高めるのはまだまだ難しいかもしれませんね。しかし、お母さんやお父さん、きょうだいなどの家族と一緒にいろいろな体験をすることは良い事ですね。いろんな事を体験する中で自分の好きなこと、得意なことが見つかってくると思います。今は一緒に遊ぶ、絵本のよみきかせをするなど触れ合いの時間を大切にしてみてください。

Q：落ち着きのなさ(1歳6ヶ月)

A：自分で好きなところに動けるようになり、世界が広がりいろいろな事に興味・関心を持つ時期ですね。だんだんと落ち着きがないと感じる頃ですね。1歳6ヶ月の発達としては心配いらないと思います。ママはだんだんと目が離せなくなり大変になると思いますが、いろいろな経験をする大切な時期でもあります。アンブレラや公園などでたくさん身体を動かして遊ぶのもよいと思います。しばらく様子をみて心配なことがあれば、保健センターやアンブレラ、つくんこ教室にお気軽にご相談くださいね。

Q：ストロー、コップがなかなか上達しない(11ヶ月)

A：離乳食も進み、水分補給もストローやコップが使えるようになってくるといいですね。まずは焦らないことが大切です。コップの中身をすする、ストローで吸い上げるなど大人にとっては当たり前のことですが、はじめて取り組む子どもにとっては難しい事です。使用するコップの大きさや形状(両方に持ち手がある)も大切です。また、コップに入れる飲み物の量もあまり少ないとコップを傾ける角度が大きくなります。大人と一緒に練習するときは少し多めに飲み物を入れると傾きが少なく飲みやすいと思います。当然、こぼれるリスクは高くなりますね。何事も初めから上手くはいきません。こぼしたり、時には遊びに発展したりすることもあると思いますが失敗などを繰り返してできるようになっていきます。また、子どもは大人の真似っこも大好きです。ママやパパがコップで飲む様子を見せ、一緒に取り組むこともよいと思います。

Q：食べ過ぎて、ごちそうさまの後グズグズする(11ヶ月)

A：ごちそうさまの後グズグズするのは、食べたりなくてということでしょうか。離乳食についての悩みも様々です。食べなくても心配、食べ過ぎても心配ですね。目安として成長曲線の範囲内で食後に体調を崩すようなことが無ければたくさん食べることにについて心配することはないと思います。しかし、少し気を付けたいのはしっかり”かみかみ・もぐもぐ”ができていくかということです。軟らかいメニューは噛まずにすぐにゴックンでき丸のみに、反対に硬いものも発達の未熟な口では処理できず丸のみになる事もあります。”かみかみ・もぐもぐ”は口の発達にもつながります。よく食べるとスプーンを運ぶ手も早くなりますが、「おいしいね」「かみかみしてね」などと声をかけてゆっくり食事を進めましょう。家族で食卓を囲むなど、食事は楽しい時間！！ということも大切にしてくださいね。