

健康的な幼児の成長と行動

15か月児検診

以下は、多くの15～18か月目のお子様に見られる目安の行動です。お子様が以下の目安の行動をまだ行わない、またはお子様を毎日見ている行わなくなってしまったスキルがある場合は、次回の小児科検診時に小児科の主治医とご相談ください。

社会的・感情的な目安

- あなたから離れるが、あなたのことを見て、あなたが近くにいることを確認する
- 何か興味があるものを指さし、あなたに知らせる
- 手を洗うために両手をあなたに差し出す
- あなたと一緒に、本を数ページ見る
- 自分の腕や脚を上げて、あなたが服を着せるのを手伝う

言語・コミュニケーションの目安

- 3語以上の単語を話そうとする（「ママ」や「パパ」以外）
- あなたが「それをちょうだい」と言うとおもちゃを渡すなど、ジェスチャーなしでワンステップの指示に従う

思考・学習の目安

- ほうきで掃くなど、あなたが家事をしているのを真似る
- おもちゃの車を押すなど、簡単な方法でおもちゃ遊びをする

身体的成長の目安

- 人や物を掴まずに歩く
- クレヨンで落書きする
- 蓋のないカップで飲む（時々こぼす可能性あり）
- 食べ物を指掴みで食べる
- スプーンを使おうとする
- 助けなしでソファや椅子に昇り降りする

お子様の学習と成長をサポートする健康的な方法

成長

- 簡単な単語とフレーズで喋るよう、お子様に伝えましょう。お子様の言葉を繰り返して、そこに何か言葉を足します。感情や気持ちを説明しましょう。一緒に本を読み、簡単な単語を使って絵について話しましょう。
- 悲しんでいる誰かを抱いたり背中をさすったりすることで慰めることについて教え、お子様の他人に対する共感を促しましょう。
- パズルやブロックで遊び、問題解決を促しましょう。ボールを投げる、転がす、蹴るのを練習しましょう。人形やおもちゃの電話など、想像力を求められるごっこ遊びのおもちゃを使用しましょう。
- 自分自身で着たり食べたりさせ、お子様の自立性を育みましょう。

行動

- お子様に「もっとしてほしい行動」を教えましょう。もし良いことをできたら、お子様に関心を向けて褒めましょう。
- この年では、かんしゃくは一般的なことです。以下は、お子様のかんしゃくをなだめるコツです。
 - 注意をそらすもので、かんしゃくを止める（可能な際）。

- 罰するのではなく、お子様をさとして守るための限度を設ける。かんしゃくを起こす代わりに何をしたらいいかについて、常に伝えたり示したりする。
- 家と庭を遊んでも安全な場所にして、「ダメ」と言う必要性を制限する。
- お子様に2つの良い選択肢から選ばせる（可能な際）。
- 知らない人たちの中でお子様が心配がったりシャイになったりすることは、普通のことです。必ずお子様を安心させるようにしてください。

食事

- 毎日、お水と**450～680グラム（16～24オンス）**の全乳を飲ませてあげましょう。ジュースなどの加糖飲料は避けます。
- 食べ物を小さく切り、喉に詰まらないようにします。
- 毎日、**3食と2、3回**の健康的なお菓子をあげましょう。カップで飲んだりスプーンやフォークを使ったりすることを促しましょう。哺乳瓶を卒業させましょう。
- 乳児に比べ、幼児の成長は穏やかなため、必要な食べ物の量が減ります。お子様が食べ物を選り好みしたり食べるタイミングが不規則になったりしても、ご安心ください。お子様に健康的な選択肢から選ばせましょう。

睡眠

- **24時間**の中で、日中の**1、2回**のお昼寝も含め、お子様は最大**12～14時間**眠る場合があります。
- 入眠用に一貫したルーティンを設けましょう（入浴、歯磨き、読み聞かせ、睡眠）。睡眠前の時間は静かにしましょう。お子様に寝床で哺乳瓶やカップを渡すのは避けてください。
- お子様は夜中に起きてても、楽しませるようなことはしないでください。安心するような言葉をお子様に向け、ブランケットやおもちゃを手にとらせて安心させましょう。

デジタルメディアの使用

- 画面を見ている時間を制限します。**2歳未満**のお子様には、スマートフォン、タブレット、テレビはお勧めしません。誰かと話しているときや遊んでいるときが、お子様が最も学ぶ時間です。

ウォーターセーフティ（水上安全）

- 溺れることは、静かで速やかに起こる可能性があります。絶対にお子様を水場の近くで一人にさせないでください（バケツ、バスタブ、トイレ、プール、池、渦を含む）。自宅のプールの周囲に、自動で閉まって鍵が掛かる門を備えた、**1.2メートル（4フィート）**のフェンスを設けてください。

ウォーターセーフティの詳細については、次のQRコードをスキャンしてください（英語のみ）

車両安全

- お子様のチャイルドシートは、お子様の体重／座高がチャイルドシートの製造業者が定めた上限に達するまでは、バックシートに面して後ろへ固定する必要があります。チャイルドシートの安全性と設置の詳細については、次のQRコードをスキャンしてください（英語のみ）

家の安全

- 薬とクリーニング用品は施錠管理してください。Poison Help Line（毒物相談ライン）の番号（1-800-222-1222）を、すべての電話に登録してください。
- ボタン電池を使用する小型電子機器は、お子様の手の届かない場所に保管してください（リモコン、キーフォブ、電卓、音声再生型グリーティングカード、小型ジュエリーライトなど）。誤飲の危険性については、次のQRコードをスキャンしてください（英語のみ）
- 銃はマガジンを外し、安全な場所に施錠管理してください。弾薬は別個に施錠管理してください。

家族のための役立つ安全性に関するヒントについては、以下をご参照ください。

Cincinnati Children's Blog（シンシナティ・チルドレンズ・ブログ）

ホームページ:blog.cincinnatichildrens.org（英語のみ）

Young & Healthy Podcast（ヤング&ヘルシーポッドキャスト）

ポッドキャスト:[ポッドキャストのプラットフォームのアイコンを表示]

この情報は、お子様の小児科の主治医による検診のサポートを目的としています。担当の小児科医のアドバイスに代わるものではありません。

出典:アメリカ疾病予防管理センター、*Bright Futures* [ブライト・フューチャー] (第4版) 米国小児科学会発行