

# 孩子的身心健康

~1岁6个月起的育儿~

## ●1岁6个月是这样的时期

孩子的学习过程就是从周围的环境中获取的。特别是1岁6个月左右，是从「婴儿」迈向「儿童」的转换期。运动能力开始发展，会在强大的好奇心驱使下扩大行动范围。

会开始懂得「自己」，也会开始明确主张自我。

这是身心同时发育的非常关键的时期。

比如

●学会一个人顺畅地走路 学会利用扶手攀爬台阶 	●学会乱涂乱画 	●用积木搭小塔 
●会说「妈妈」「车车（ブーブー）」 等一些有具体含义的单词 	●会用手指出画本中的猫猫狗狗 	●被人叫了名字 会回头看 

开始表现出以上这些情况。

## ●推荐玩的游戏

### 灵活运动身体来玩游戏

体验身体活动起来得快乐和方式。在外面玩耍要穿上合脚和方便运动的鞋子。



- 边走边跨过绳子或者棒子
- 玩滚球或扔球游戏
- 横躺着在房间滚动



- 接触大自然和动物昆虫
- 玩粘土
- 唱歌、玩乐器
- 看画本

### 刺激孩子的好奇心

给孩子读画本、教孩子唱歌，启发他们的创造力。

## 要谨防事故的发生

过了1岁半活动范围会变广。请通过下列清单来检查平时的生活。

### ●日常生活

- 不要将孩子一个人留在家中或车里
- 小的、危险的物品要放到孩子接触不到的地方  
(香烟和烟灰缸 暖炉器具 热水壶和电饭煲 花生和糖 药和化妆品 洗衣液 等等)

### ●在家中

- 购买婴儿用品和玩具时要重视产品的安全性
- 在楼梯台阶处要装上防摔倒的围栏
- 要把蓄满的浴缸水放空

### ●在车里

- 要让孩子坐在后部座位的儿童座椅里

## ●预防蛀牙

1岁半左右是乳牙开始长出来的时期。乳牙特别容易变成蛀牙。所以，这个时期长蛀牙的孩子会变多。在这个时期要请爸爸妈妈帮忙，多多关心孩子的牙齿清洁问题。

### ① 在都城市的1岁6个月儿童得蛀牙的比例有多少呢？

宫崎县是全国排名前三得蛀牙最多的县。

都城市内「得蛀牙的孩子」也在县内排名靠前。所以为了保护牙齿防止得蛀牙，大家都要勤刷牙噢！



【得蛀牙的孩子比例（数字为%）】

	1岁6个月儿童			3岁儿童		
	H28	H29	H30	H28	H29	H30
全国	1.47	1.31	1.15	15.8	14.4	13.2
宫崎县	1.70	1.20	1.38	21.8	19.9	18.9
都城市	2.19	1.20	2.7	22.8	24.8	22.9

### ② 蛀牙要怎么预防？

造成蛀牙的原因是「细菌」「宿主」「饮食」这三方面。

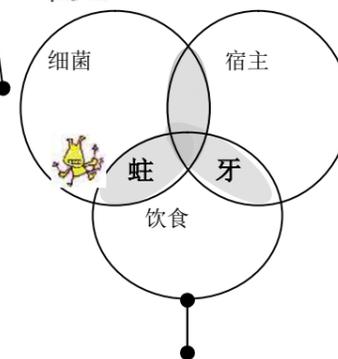
针对每一个原因都有应对的预防方法。从力所能及的方法开始做起来。

预防方法：刷牙

饭后和睡前都要刷牙。

孩子还不能独立完成刷牙时，需要大人边检查边帮助刷牙。

孩子不愿意大人帮助刷牙时，可以试着从大牙开始刷。门牙上端有和嘴唇连着的部分，有许多孩子不喜欢牙刷碰到那部分，所以可以轻轻地用手指抵着刷。



预防方法：使用氟素

氟素可以坚固牙齿、减少牙菌的滋生，对预防蛀牙有很好的效果。

可以在牙科医生那里涂氟素，也可以在店里买含氟牙膏和含氟漱口水来使用。

预防方法：对饮食的控制

- ① 养成充分咀嚼后再咽下食物的习惯。
- ② 尽量少吃甜食。
- ③ 饼干点心要规定好时间吃。

吃完甜食喝完甜饮料，还有在随时都能吃点心的环境下，时间一久就会滋生牙菌，很容易长蛀牙。

### 另外

- 不能完成刷牙的情况时，在饭后喝水或者茶等一些不含糖的饮料也有一定的效果。
- 可以增加咀嚼次数的食材有，根茎类蔬菜（莲藕·牛蒡·胡萝卜等）和鱼类贝类食物。

## ●在饮食上需要注意的事 ~孩子的「挑食」「吃饭不定量」「边玩边吃」的问题~

### 要点1 记得要清淡。

- 调味料的用量控制在大人的1/2~1/3。
- 为了发展孩子的味觉，也为了预防将来不良的生活习惯，也要记得清淡饮食。

### 要点2 在做法上下功夫。

为什么？

在乳牙长出来的时期，牙齿还很小，没办法做到像大人那样用牙齿「碾碎」和「撕开」。所以，不吃饭的原因可能不是因为不喜欢，而是没办法顺利地吃下去。

- 观察孩子吃饭的样子来确认是不是「食材很难咀嚼？」「没有嚼就直接咽下去了？」
- 为了方便咀嚼吞咽，将食材的硬度、大小和切法做个改变吧。

## ~常见的关于孩子吃饭的咨询~

### 烦恼1：不愿意吃饭……

试着在外面（公园或庭院里）喂饭，在装盘和装饰上也下点功夫吧。  
稍微改变一下环境和外观，心情会随之改变，于是注意力就能转移到吃饭上。

### 烦恼2：无法顺利地吃饭，好生气……

因为还是无法灵活吃饭的年纪。  
现在这个时期，要让孩子觉得「吃饭很开心」。  
如果吃得好被表扬的话，就能克服不喜欢的食物，进而获得成长。  
多夸夸孩子，让孩子伴随着自信与成就感，去享受吃饭，从而对吃饭有一个好的印象。

☆可以让孩子在做饭时做些力所能及的帮忙。  
让孩子自己与食物有联系，能激发对食物的兴趣。☆

### 烦恼3：准备儿童零食的注意点是什么？

#### 要点1 规定好量和时间段。

- 磨磨蹭蹭地吃零食会造成十分容易长蛀牙地口腔环境。
- 将分量控制在不影响早中晚饭的量。
- 一直没有空腹的时间会降低食欲，成为「吃得少」的原因。

#### 要点2 零食也是正餐。

- 儿童的零食时间，是补充碳水化合物、蛋白质和维生素的绝佳机会。
- 不要给孩子吃太多甜食和油腻的甜点类。



## ●请查阅母子健康手册了解疫苗接种的情况



为了保护孩子不被疾病感染，打疫苗是非常高效的方法之一。

请再看一遍母子健康手册，如果有没打的疫苗要及时去接种。

1~2岁是可以接种麻疹、风疹混合疫苗的时期。

如果还未接种请尽早安排接种吧。

## 妈妈·爸爸的烦恼和有关育儿的咨询 ~让孩子在大家的帮助下茁壮成长~



觉得育儿不快乐的  
我是不是很奇怪？

孩子挑食怎么  
办……。

想要咨询但我应该去  
哪里呢？

感觉孩子说话学得很  
慢，这样下去会不会有  
问题？

活泼好动是好事，但  
是过于多动了好难  
办！

不知道疫苗接种应该  
从哪一个先开始。

怎么办，孩子怎么都不  
听话！

虽然经常说每个孩子情况  
都不一样，但是具体应该观  
察到什么时候呢？



育儿会产生以上种种的烦恼。如果您有担心或者在意的事情，请尽情地说出来。保健师和营养师等专业人士会帮您解答。



### 育儿相关的咨询处

- |                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 都城市保健中心<br>(在中心市街的 MallMall 内) | ☎ 36-5661 |
| 东部保健中心<br>(高城保健中心)             | ☎ 58-6800 |
| 西部保健中心<br>(高崎福祉保健中心)           | ☎ 62-4411 |

在问诊日以外的日子也可以通过电话和来窗口咨询。欢迎致电。

### ♪在家里试着做……『日式微波炉蛋糕(胡萝卜)』……♪

<食材>直径5cm的小纸杯15个

鸡蛋：1个

白砂糖：50g

色拉油：2大勺(24g)

胡萝卜：50g

A

低筋面粉：80g

烘焙粉：1小勺(4g)

热量(每1个)55卡路里

<做法> ※因为会膨胀，所以不要加太多♪

① 胡萝卜去皮，磨成泥。

② 在碗里打入鸡蛋，加白砂糖，用打泡器打出白泡。  
一点一点加入色拉油搅拌，和①的胡萝卜混合。

③ 将A也撒入②中、用搅拌勺简单混合。

④ 将③倒入小纸杯，大约到纸杯的一半。  
不用封保鲜膜，直接放入微波炉看情况转2~4分钟。