

1歳6カ月ごろの
お子さんについて

子どもの 心と身体を 育てよう！



市民健康ガイド

この時期のお子さんの特徴としては…

- 興味が広がり、気になるものや欲しい物など、指をさして教えてくれます。
- 人に関わることが活発になり、やりとりを楽しむことが増えます。
- 物の名前を理解し、ことばを話すようになります。



| | |
|-----|---|
| 運 動 | ▶ 物をもって歩いたり、しゃがんだり、障害物を避けて歩きます。 |
| 遊 び | ▶ おもちゃのシャベル・コップ・包丁など、道具を使って遊びます。 ▶ 電話をする「ふり」などをして遊びます。 ▶ 大人とのやりとりを楽しむようになります。 |
| ことば | ▶ 名前を呼ぶと振り向きます。 ▶ 「持ってきて」など大人の言うことを理解し行動できます。 ▶ 「わんわん」「ブーブー」「ねんね」など意味のあることばを話します。 |



ワンポイント
アドバイス

人とのやりとりの中で、コミュニケーションが豊かになり、ことばの理解・発語が広がります。泣いたときに「痛かったね」など**その時の気持ちを代わりにことばにしてあげるなど、子どもの興味や気持ちを感じ、優しく共感した関わり**が大切です。

膝にのせ一緒に絵本を見たり、読んであげる。積み木など指先を使う遊び。ボール投げなど、人と関わる遊びがおすすめです！

このような時は、保健師へ相談しましょう！



| | |
|-------------|---|
| 運 動 | ▶ 片手を持って階段がのぼれない。 ▶ 親を振り返らず、一人でどんどん行ってしまう。 ▶ コップを持って飲めない。 |
| 遊 び | ▶ 一人遊びが多く、手がかからない。 ▶ 回るものや光るものを見る。おもちゃを横目で見るなど、見え方を楽しむことが多い。 ▶ 次々と他のおもちゃに興味に移る。反対に同じもので遊び続け、遊びが広がらない。 ▶ なんでもないような音を極端に嫌がる。 |
| 人との やりとり | ▶ 視線が合わない。 ▶ 名前を呼んでも振り向かない。 ▶ 周りの人のまねをしない。 ▶ バイバイをしない。 ▶ 指さしをしない。 |

健康づくり推進係
☎32-5665



今月の
お知らせ



高血圧が起こり始める平均年齢は30歳から35歳ぐらいからなんですよね…



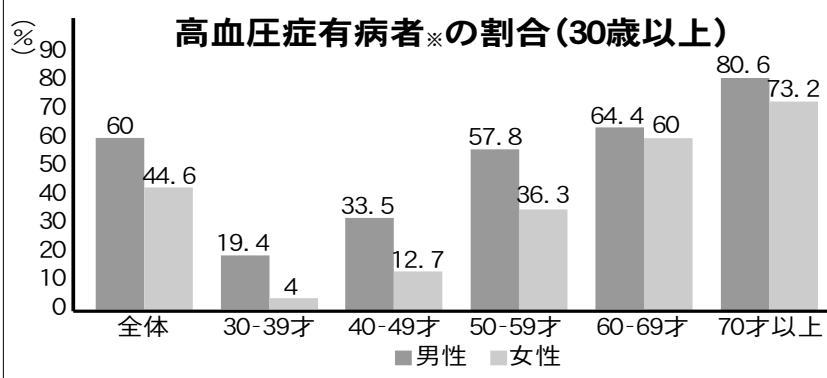
30歳になったら

血圧に注意しましょう！



30歳以上の男性の約6割、女性の約5割が高血圧症の有病者です。(平成22年国民健康・栄養調査より)

特に、男性は40歳から、女性は50歳から有病者の割合が増えてきます。血圧は高くなっても自覚症状が出にくいので、若いうちから定期的に血圧を測る習慣を身につけましょう！



「高血圧症有病者」とは…
収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している者。

市内3カ所に全自動血圧計が設置されています！



市民の健康づくりに役立つようにと、各団体から全自動血圧計を寄贈していただき、市内3カ所に設置しています。お気軽にご利用ください。

献血車ひまわり号がやってきました



献血車ひまわり号が右記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

献血をすると後日血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。糖尿病関連の検査もありますので、この機会に献血で健康チェックをしてみませんか？

| 日程 | 場 所 | 時 間 |
|----------|--------------|-------------|
| 2月25日(月) | 赤平市役所 | 10:00~12:00 |
| | 平岸病院 | 12:40~13:30 |
| | 市立赤平総合病院 | 14:45~16:30 |
| 2月26日(火) | ふれあいホール前 | 10:00~11:20 |
| | 空知単板工業(株) | 12:00~12:50 |
| | コープさっぽろあがびら店 | 14:30~16:30 |