

## マイルストーンチェック表

運動	<input type="checkbox"/> 一人歩きが安定 <input type="checkbox"/> シャがんで立つ <input type="checkbox"/> 階段をのぼろうとする <input type="checkbox"/> ボールを蹴ろうとする
摂食	<input type="checkbox"/> スプーンを使い始め <input type="checkbox"/> 奥歯ですりつぶし <input type="checkbox"/> ストロー・コップ安定 <input type="checkbox"/> 好き嫌いが出始め
呼吸	<input type="checkbox"/> 意味のある単語が増える <input type="checkbox"/> 口呼吸に注意が必要な時期
感覚統合	<input type="checkbox"/> 積み木2～3個積む <input type="checkbox"/> 殴り書き <input type="checkbox"/> 簡単な指示を理解（「持ってきて」など）

## やさしいタッチ技法

名前	やり方	時間	タイミング
でこぼこ道散歩	芝生・砂利・坂道など変化のある地面を歩く	10～15分	外遊び時
しゃがみ遊び	地面のものを拾う→立つを繰り返す遊び	3～5分	遊び時間
スプーン練習	すくいやすい器＋粘度のある食材で成功体験を	毎食	食事時
口の体操遊び	シャボン玉・ラップ・ストローなど口を使う遊び	2～3分	遊び時間
リズム遊び	音楽に合わせて手拍子・足踏み・体揺らし	3～5分	機嫌のよいとき

## 口呼吸の注意サインと対応策

## ⚠️ 注意サイン5つ

- 日中いつも口が開いている
- いびきをかく・睡眠中の口呼吸
- 食事中に口を開けて噛む
- 唇がかさかさ・乾燥しやすい
- 風邪をひきやすい・鼻づまりが多い

## ✅ 対応策4つ

- 鼻をかむ練習（片鼻ずつ）
- シャボン玉・ラップなど口を閉じる遊び
- よく噛む食事（硬さの段階アップ）
- 耳鼻科への相談（アデノイド・扁桃肥大）

## ⚠️ 相談のめやす

- 15ヶ月を過ぎても一人歩きしない
- 歩行が極端に不安定・よく転ぶ
- スプーンに全く興味を示さない
- 意味のある単語が出ない（18ヶ月以降）
- 指さしがない・大人の言葉を理解しない
- 常に口呼吸・いびきが大きい

## 次のステージへのつながり

- ▶ 一人歩き安定→走る・ジャンプへ
- ▶ スプーン使用→フォーク・箸への移行へ
- ▶ 奥歯すりつぶし→大人と同じ食事へ
- ▶ 単語の増加→二語文・三語文へ
- ▶ 殴り書き→丸を描く・形の認識へ

## 📝 気づいたこと