

FREE DOWNLOAD / 無料配布

【月齢別】0～2歳の遊びチェック表

「今週やってみたい遊び」を選んでチェックするだけ。知育は特別な教材より、月齢に合った関わりが基本です。冷蔵庫に貼って、迷ったときの“お守り”にしてください。

1

月齢を選ぶ

下のリストからお子さんの今の月齢に近い帯を確認します。

2

5つ選ぶ

「今週やってみたい遊び」にチェック。全部やる必要はありません。

3

できた日に印

できなかった日があっても大丈夫。発達は止まりません。

今の月齢は？

該当する帯に注目

0～3ヶ月

4～6ヶ月

7～9ヶ月

10～12ヶ月

1歳～1歳半

1歳半～2歳

2歳～2歳半

今週の遊びチェック / 発達の4つの柱（感覚・運動・言語・社会性）でまとめました

感

感覚あそび（見る・聞く・触れる）

視覚・聴覚・触覚

☐ 顔を近づけてゆっくり話しかける／表情を変えて見せる

0～3ヶ月

☐ 白黒・赤のコントラストのカードを見せる

0～6ヶ月

☐ 布のおもちゃ・ガラガラを握らせて音を鳴らす

4～9ヶ月

運

運動あそび（動く・つかむ・積む）

粗大・微細運動

☐ 腹ばい（うつぶせ遊び）を少しだけ取り入れる

4～6ヶ月

☐ 容器の出し入れ・ボール落として「入れる→落ちる」を体験

7～12ヶ月

☐ 型はめ・シール貼りで指先を使う

1歳～1歳半

語

ことばあそび（聞く・声を出す・話す）

言語の受容と表出

☐ 見たものを言葉にする「ワンワンだね」と応答する

10～12ヶ月

☐ 毎日同じ歌をくり返し歌う

1歳～1歳半

☐ 絵本で「次どうなる？」と問いかける

2歳～

社

かかわりあそび（まね・ごっこ・やりとり）

愛着・模倣・社会性

☐ 「いないいないばあ」を一緒に楽しむ

7～12ヶ月

☐ むいぐるみのお世話・おままごとのごっこ遊び

1歳半～2歳

☐ 「どうぞ」「ありがとう」のやりとりをくり返す

1歳半～

発達には個人差があります。この表は公開時点の情報をもとにした目安です。「できているか」より「親子で楽しめたか」を大切にしてください。気になる点があれば、かかりつけの小児科や各自治体の乳幼児健診・発達支援窓口にご相談ください。

SAFETY CHECK / 安全確認

手作りおもちゃ 安全チェックリスト

手作りおもちゃは「壊れないか」より「壊れたときに安全か」が大切です。0〜2歳のお子さんに渡す前に、次の6項目を必ず確認しましょう。

渡す前の6つの確認 / すべてチェックできてから手渡しを

☐ **小さな部品（4cm以下）がないか／外れないか**
トイレットペーパーの芯（直径約4cm）を通り抜ける部品は、3歳未満の手の届くところに置かないのが基本です。

☐ **鋭い角や切り口がないか**
牛乳パックや紙の切り口は、テープで包んで丸くしておきましょう。

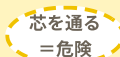
☐ **引っ張っても外れないか（接着部・テープ）**
ペットボトルのフタなどは複数回固定し、遊ぶ前後に状態を確認します。

☐ **磁石・ビーズ・ボタン電池を使っていないか**
磁石は複数誤飲すると腸を挟んで穴があくおそれがあると注意喚起されています。3歳未満には使用しないでください。

☐ **口に入れても有害でない素材か**
塗料・インク・接着剤の種類を確認。口に入ることを前提に素材を選びましょう。

☐ **定期的に状態を確認できるか**
破損・剥がれ・布のほつれは、遊ぶたびにチェックする習慣を。

4cmの目安は「トイレットペーパーの芯」



芯を通る
＝危険

芯（直径約4cm）を通り抜けるサイズの部品は誤飲・窒息のリスクがあります。手作り・市販を問わず、3歳未満のお子さんのそばには置かないようにしましょう。

わが家のメモ（試した遊び・気づいたこと）

出典：消費者庁「玩具による乳幼児の気道閉塞事故」／こども家庭庁「保育所保育指針」／一般社団法人日本玩具協会「STマーク」。本資料は公開時点の情報をもとに作成しています。