

○ この頃の赤ちゃんの様子

首がすわり、からだがりっかりしてきて、自分から見たいものを目で追ったり、声のする方へ見て大人を探したり、びっくりするほどいろいろなことができるようになります。これからの赤ちゃんの成長の目安をみていきましょう。



3か月～6か月頃

- くびが坐り「目と手の協応」が始まる
- 寝返りができる
- 手に取ったものを舐めて確認する
- 特定の人の語りかけに反応する
- 笑う・泣くなどの感情を表出する
- 「あー」などの母音に加えて、「くー」「ぶー」などの子音が出るようになる



6か月～9か月頃

- 寝返りを繰り返しながら移動する
- ずりばいやよつばいで移動する
- 指先を使ってものをつかむ
- 人見知りが始まる
- 声を出して意思表示をする
- 「まんまんまん」などの喃語が出る

9か月～1歳頃

- つかまり立ちをし始め、しばらく立ってられる
- 伝い歩きを始める
- 容器のなかのものを次々に出したり、容器にもものを入れたりする
- 特定の大人への後追いが始まる
- 欲しいものや興味をひくものがあると、声を出しながら手や指を向けて示す



* 赤ちゃんの成長発達には個人差があります。

成長発達や育児について、気にかかることがあれば当課（保健師）までご相談ください。



○ 赤ちゃんの遊びのはなし

表情が出てきて、あやす張り合いのあるこの時期、大人がひざの上でゆらゆらさせたり、こちょこちょ遊びをしたりすることが丈夫なからだ作りにつながります。新しいことを学んでいく前向きな気持ちは、そばに大好きな人の笑顔があり、安心した気持ちでいられることが欠かせない条件。どんなことをしたら赤ちゃんが注目し嬉しそうな顔をしてくれるか、色々試してみましょう。

【まっすぐ抱っこ】



これまでの横抱きから立て抱きの姿勢に変えて、歩いたり軽く揺らしたりしてみましょう。

立て抱き姿勢や縦向きでの揺れは、からだをしっかりさせ、バランスを取る為の良い経験です。高い位置だと視野も広がり、両眼で物を見る働きがうながされていきます。

【いないいない ばあ】

「いないいない」と「ばあ」のタイミングや声の調子をいろいろに変化させて赤ちゃんが注目するように工夫しましょう。

赤ちゃんは顔が見える・見えないの変化にひきつけられます。

「ばあ」は赤ちゃんが発音しやすく、覚えやすい音でもあります。



【こちょこちょ】



手のひらやわきの下、くび元、おなか、足の裏など、触られたら喜びそうなところを探して「こちょこちょ」とくすぐります。

ほかの人に触られることで自分のからだの部位を意識します。、親しい人と笑い合える関係は気持ちの安定を促し、外界への好奇心を育てます。

【お散歩にでかけよう】

そろそろ外気浴が楽しめる頃です。

ベビーカーに乗せたり、抱っこして外にお散歩へいきましょう。

視野が広がり、日ごろ見慣れないものが見えたり、

いつもとは違う音が聞こえたりと、興味をかきたてられます。



＜元気な体と安定した気持ちがことばの基礎になっていきます＞

ことばは赤ちゃんに接するすべてを通して、知らず知らずのうちに赤ちゃんのことばの発達を促しています。赤ちゃんは目で見て、からだで感じていることと、耳で聞く声とを何百回となく同時に体験することによって、ことばがわかるようになります。

抱っこするとき、お風呂のとき、赤ちゃんとも目を合わせて

体験していることを（見たり、聞いたり、触れたり）

ことばで語りかけましょう。



○ 乳児期の生活と成長

睡眠時間は生後3か月頃で、1日平均15時間くらい。
6か月を過ぎると夜型に定着するようになります。



☆彡 早起き・早寝が大切なわけ ☆彡

- ①ヒトは朝の光をキャッチして体内時計をリセットします。
- ②「朝は明るく、夜は暗く」という規則正しい刺激を受けることで、成長や生活の土台となるホルモンの分泌が促進されます。
*朝の光を浴びることで心を穏やかにするホルモンが分泌されます。逆に夜に照明等の明るい光を浴びることで睡眠を促すホルモンの分泌が減ってしまうと言われています。

◎生活リズムは、自然には身に付きません。赤ちゃんは勝手に早起き・早寝にはならないので、小さい頃からの習慣づけが大事になってきます。

○ メディア漬けの予防は乳幼児期から

小中学生のメディア漬けの子どもたちは、乳幼児期にメディア接触がコントロールされていないお子さんに多いことがわかっています。親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味や関心、安全面に意識が向いていないことはないですか？むずがる赤ちゃんに、子育てアプリで対応していませんか？親子でメディア漬けを予防しましょう！



大事にしてほしいこと

- 乳児期は視聴覚以外の触覚、嗅覚、味覚における探索活動が非常に盛んな時期です。五感に働きかける関わりをもち、メディア接触はできるだけ控えましょう
- 視聴する場合は時間を限定する（30分程度まで/回）
- 動画等を消すとぐずる場合には「シール貼りしようか」、「公園行こうか」など、次の遊びを提案し、気持ちの切り替えを促す
- 約束のできる年齢（4～5歳）になれば、「何時まで」、「この動画でおしまい」等約束ごとを決めてから見せる（視聴は2時間以内/日が目安）



○赤ちゃんの抱っこのはなし

赤ちゃんは抱っこされるのが大好きで、不安なときに抱っこしてもらえると安心します。抱っこは赤ちゃんとの大切なスキンシップで、コミュニケーションのツールになります。

赤ちゃんも大人も快適で安全な抱っこの必須条件

- ◎ 赤ちゃんの膝がお尻よりも高い位置にある
- ◎ 背中はややゆるいCカーブを保てる
- ◎ 高い位置で密着できる

よい抱っこ姿勢をとるためのポイント

脚はM字に開脚している

赤ちゃんの膝がお尻より高い位置にくるように抱っこすることで、健康な股関節の発達を促します



赤ちゃんの背中はややゆるいCカーブ

赤ちゃんの背骨はややゆるいCカーブをしており、くびがすわり、ハイハイや1人歩きを経た後、だんだん大人のS字カーブへ変化していきます。背骨を真っ直ぐ伸ばすと背骨や骨盤に無理な負担がかかってしまうので、抱っこをするときは、背骨が自然な丸みを保ったまま支えることがポイントです。

赤ちゃんの位置は高めに密着して抱く

赤ちゃんのおでこにキスができるくらいの距離（高さ）が目安です。赤ちゃんの体重を上半身全体に分散させることで大人も快適に抱っこできます。

抱っこひもから赤ちゃんが転落する事故が発生しています！

転落事故は、抱っこひも（おんぶひも）の着け外しするとき、抱っこの状態で前かがみになったときに多く起きており、注意が必要です



事故を防ぐポイント



抱っこで前かがみになるときは赤ちゃんに手を添えましょう

とっさのときに赤ちゃんを守れるように、抱っこときは片手をあけておきましょう。かがむときは膝を曲げ、赤ちゃんが前に倒れないように手を添えるなどの動作を、日頃から練習しておきましょう



抱っこひも（おんぶひも）を使うときは確認しましょう

- バックル類の留め忘れがないか
- ウエストベルトの位置が腸骨の上になっている
- 赤ちゃんの位置が下過ぎないか
- 赤ちゃんが苦しそうではないか
- 全体にベルトの緩みがないか



取り扱い説明書をしっかり読みましょう

抱っこひもを使用するときの注意事項が記載されています。正しい使い方を確認しましょう。

○赤ちゃんの事故予防について

4か月～6か月頃 首すわり、寝返りのころ

身近にあるものに手を伸ばし舐めて確認することが増えていきます
また、寝返りなど移動することができるようになります

起こりやすい事故

○ソファ・ベッドからの転落

→寝かせているときは傍を離れない、離れる時は床に寝かせる、ベッド柵をあげる

○小さなおもちゃやボタン、お金、タバコなどの誤飲

→誤飲しそうなものは手の届かない場所に置く



7か月～12か月頃 ひとりすわり、はいはい、つかまり立ちの頃

興味の幅が広がり、目に付いたものに向かって自分で移動することが多くなります。
高いところに登ることや机の上のものに手を伸ばす、
ごみ箱を漁るようになります。

起こりやすい事故

○浴槽や洗濯機での転落やおぼれ、閉じ込め

→入れないようにロックをかける、水は抜いておく、踏み台になるようなものを置かない

○階段や椅子からの転落

→階段や段差のあるところには柵をつける、椅子にベルトをつけるなど転落防止を行う

○ストーブやヒーター、アイロンでの火傷

→ベビーゲートで囲むなど赤ちゃんが触れないよう対策する（熱源を赤ちゃんの手の届かないところへ置いて、コードを引っ張り火傷する危険性があります）

