

発育・発達お役立ちカレンダー

	1～2か月ごろ	3～4か月ごろ	5～6か月ごろ
親子のふれあいポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● 声かけや音などに反応するようになります。「ア～」など声を出しはじめたら、しっかり目を見てお返事してあげましょう。コミュニケーションを通じた刺激が発達を促します。 ● おもちゃを渡すと、口に入れて遊ぶことがあります。口を使うことで食べたり話したりする機能が発達していきます。清潔なおもちゃを与えるようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● お母さんのことを目で追うことが出来るようになり、「声を出して呼ぶ」という行動につながっていきます。 ● 首がすわるようになり、見える世界が広がります。好奇心が刺激される時期なので、お天気の良い日は散歩などをつづけて家族でたくさんお話をしあげましょう。話しかけるような声を出すこともあるので、「あー」「うー」などの“なん語”に、同じ様に繰り返してこたえあげるのもよいでしょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 触りたいものに手を伸ばした拍子に寝返りをしたり、自分のからだを移動させる手段を少しずつ学ぶ時期です。「はいはい」につながる動きになりますので、興味がありそうなおもちゃを見えるところに置いてあげたり、「いないいないばあ」で赤ちゃんの興味をひいたりなど、一緒に楽しく遊びましょう。物が持てるようになったら、赤ちゃん用のおもちゃを持たせてみましょう。
親子のふれあい遊び	<p>ねんねのころ</p> <p>お口でプーッ 大人の口を赤ちゃんの体にくっつけて息をプーッと吹き音を出します。反応したらリズムを変えてみるのも面白いかも！</p>	<p>手足曲げ伸ばし わらべ歌に合わせてバンザイしたり手を叩いたり、足のかかとを合わせたり、膝の曲げ伸ばしをしたり！</p>	<p>お座りのころ</p> <p>おうまさん 赤ちゃんと向かい合い、太ももの上に乗せる。両脇をしっかりと支え「パッカパッカ」とリズムに合わせて親の足を上下左右に揺らしてみましょう！</p>



スキンシップの効果

- ・温もりを感じることで親子の絆を深める
- ・お互いに安らぎや安心をもたらす
- ・赤ちゃんのストレスが減る
- ・心身の発達を促す
- ・表情が豊かになる
- ・寝つきがよくなる

スキンシップのポイント

- ・赤ちゃんの目を見て話しかけましょう
- ・手順ややり方にはこだわらないで楽しみましょう
- ・赤ちゃんの動きやペースに合わせてゆっくり遊びましょう
- ・赤ちゃんの好きな動きに合わせてやってみましょう
- ・赤ちゃんの体調が悪いときや嫌がるときはやめましょう

発育や発達が心配なときはいつでもご相談を！

保健相談所では通知制の健診の他にも発育や発達の相談を行う経過観察健診や育児相談を行っています。

	7～8か月ごろ	9～10か月ごろ	1歳ごろ
	<ul style="list-style-type: none"> ● 少しずつおすわりが出来ようになり、両手が自由になります。 ● ほしいものに手を伸ばしながら、お母さんを見て声を出します。赤ちゃんのお願いにはぜひ応えてあげてください。お願いをきいてもらえたという達成感から、赤ちゃんのコミュニケーション意欲がより育ちます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「はいはい」や「つかまり立ち」をするようになり、行動範囲が広がります。周囲に危険なものがないか注意しましょう。 ● 感情を伴ったやりとりも、少しずつできるようになってきます。言葉はなくとも、しっかり気持ちのやりとりができます。 ● 自分で食事をしたがる場合があります。危なっかしい、汚れる…など思うかもしれませんが、温かく見守りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● つたい歩きをするようになります。出来るが増えるごとに、しっかりとほめてあげてください。 ● 大人と自分が「共に」「同じ」ものを見る、「共同注視力」を身につけるようになります。「指差し」をしたらしっかり共有しましょう。また、逆に大人から指示されたものを見るという行為は、学習の基礎となる「まね」の基礎となります。
	<p>絵本の読み聞かせ 親の膝の上に赤ちゃんを座らせ、本を前に広げて読んであげましょう。オノマトペ(擬音)や色に敏感に反応してくれるので、大きくカラフルな絵本を感情豊かに読んであげましょう。</p>	<p>ハイハイのころ</p> <p>ハイハイレース 「早いねー」「まてまて！」と声をかけながら一緒にハイハイ。ときどき赤ちゃんに追いついて、ぎゅっと抱きしめてあげると喜びます。</p>	<p>まねっこ 赤ちゃんと向かい合って座り、「ばんざーい」「拍手」など真似したりされたりする楽しさを共有しましょう。</p>



スキンシップが大切なワケ

脳の発達には、親や家族、経験、対話、栄養など様々な要素が影響します。また、スキンシップを受けた赤ちゃんは、オキシトシンというホルモンが分泌されて情緒が安定し、生後6か月までに親からの愛情をたっぷりもらった赤ちゃんは、扁桃体を中心とした大脳辺縁系の神経がうまく育つことが分かっています。オムツを替えるとき、お風呂に入れるとき、母乳やミルクをあげるときなどはスキンシップのチャンス！ 新生児期から、遊びを通してスキンシップを活発に行い、赤ちゃんの成長も促していきたいですね。

医師や保健師等が相談に応じます。詳しくはお近くの保健相談所へお問合せください。