



9～10か月児健診

子どもの成長と子育てのポイント



この資料は9～10か月児健康診査の講話でお伝えしている内容です。

4か月の頃と比較して、行動範囲が広がり、できることも増えてくる時期です。
この時期に大切にしてほしい、子育てのポイントについてお伝えします。

赤ちゃんはどんな風に成長するの？ (運動発達)



9～10か月ごろ

- ・はいはいをする（ずりばい→四つ這い→高ばい）
- ・つかまり立ちをする
- ・つたい歩きをする

1歳ごろ～

- ・ひとり歩きをする



成長発達は個人差が大きいことを忘れずに

ハイハイをしっかりと

～自由に動けるスペースをできるだけ広くしてあげましょう～

胸筋・腹筋・
背筋が鍛えら
れます

手指を上手に
使えるように
なります



腕の力、足
の力が鍛え
られます

噛む力が鍛
えられます

ポイント

ハイハイをしっかりと行うことで、バランスよくからだを動かすことができるようになります。たくさんハイハイができる環境を整えましょう。

思わぬ事故に注意しよう

●誤飲



トイレット
ペーパーの
芯を通る
大きさは
注意！

●転落

階段だって
台だって、
よじ登れるよ



子どもの視点にたって
危険な箇所を探してみましよう。

ポイント

- ・ 何でも口に入れようとしたり、大人のマネをしようとしたりする時期です。目に見えるところ、手の届くところに物を置かないようにしましょう。
- ・ 棚や机等を踏み台にして、高いところによじ登ろうとします。

危ない箇所がないか、今一度確認しましょう。

赤ちゃんはどんな風に成長するの？（言葉の発達）

「マンマンマン」などの声を出す
↓
興味のある方に視線を向ける
↓
誰かに伝えようとする（手や指でさす等）
↓
簡単な指示が動作にうつせる
↓
意味のある言葉が出てくる



言葉のキャッチボールを楽しもう

● 自然に話しかけよう

朝起きて「おはよう」 お風呂の時「お風呂入ろうね」
オウム返しでもO.K.

● 赤ちゃんの視線の先に注目する

赤ちゃんが興味を持っている物を共感し、言葉にしてあげよう

● 赤ちゃんの気持ちに寄り添う言葉をかける

「おいしいね」「気持ちいいね」「さみしかったね」



テレビ、スマホに頼りすぎず
親子の対話を大事にして

ポイント

言葉の発達には、言葉のやりとり＝「キャッチボール」が大切です。赤ちゃんが『話したいなあ』『話すのが楽しい♪』と思える(赤ちゃんの笑顔が増える)ような、やり取りを増やしましょう。

テレビやスマホは、赤ちゃんが反応しても応えてくれないので、ことばを話したい!という意欲は生まれにくいです。親子の対話を楽しみましょう。

赤ちゃんと身近な人との間に生まれる 心の絆

(心の絆ができていると・・・)

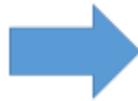


親しい人との信頼関係が
コミュニケーションの土台となります。

ポイント

- ・ 赤ちゃんが安心できる身近な大人(親)との信頼、心の絆が作られてくると、心の絆が出来ている人と、それ以外の人との区別がつき、後追いや人見知りが出てきます。
- ・ 後追いや人見知りは一つの発達段階なので、やさしく受け止めてあげましょう。
※その時期や、その程度には個人差があります。
- ・ 赤ちゃんは、うまくいかないことや不安なことがあった時に、心の絆が作られている大人の所に戻ってきます。そこで、安心したらまた次のステップにチャレンジすることができるようです。この心の絆が、これからの成長発達にとっても大切です。

生活リズムを整え、子どもの体や脳の成長発達を助けてみましょう



昼間は活動、夜は休む

人は、太陽のリズム
(自然のリズム)に合わせて
色々なホルモンを出している



どんなホル
モン?

- ★体の成長を促す
- ★情緒の安定や意欲につながる
- ★睡眠・目覚めに関する
- ★体温調整につながる

早起きして

生活リズムをつくっていきましょう



朝は一定の時間に起き
朝の光を浴びましょう

昼間(特に午前中)は
体をいっぱい動かそう



顔を洗ったり、着替えたりして
皮膚に刺激を与えましょう

昼寝は遅くとも午後3時位まで

朝食を食べて内蔵
(消化や代謝のリズム)を
目覚めさせましょう



夜は電気を消して暗い静かな
ところで寝かせよう



この時期は、まだまだ夜泣きも盛んです。
寝てくれない時もあります。思いつめないでね。

ポイント

- ・生活リズムを作っている脳は「食欲」・「睡眠と覚醒の調整」・「体温・血圧の調整」の働きをします。
- ・人は太陽のリズムに合わせて色々なホルモンを出しています。
- ・そのホルモンは、子どものからだを大きくしたり、免疫力を高めたり、情緒の安定ややる気を出したり、子どもの成長にはとても大切な働きをします。
- ・そのホルモンを上手く分泌させ、健康なからだを作るためにも、「早起きし、日中は体を使った遊びをし、夜は早く寝る」という生活リズムを作りましょう。

1歳6か月頃までに大切に育てたいこと



まとめ

これまでにお伝えした『親と子の絆(安心)』『体を使ったあそび』『生活リズム』を大切に生活していただくことで、自然とお子さんのこれからの心とからだの発達につながっていきます。

次は、1歳6か月児健康診査です。

保健福祉センターより通知があります。

子育ての心配ごとや相談、予防接種についての問い合わせがあれば、**赤ちゃんテレホン相談**、**地域保健課**まで気軽にご連絡ください。

あまっ子元気ブックも参考に



次回は1歳6か月児健康診査です。その間に気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。