

からだところの発達

おおよその目安です。個人差がありますので様子をみましょう

	発達の部位	からだの発達	こころの発達	やってみましょう！
4か月 【体重】 生まれたときの約2倍	首	<ul style="list-style-type: none"> 首がすわる うつぶせの姿勢にすると、両腕で支えて頭を45度まで上げることができる あおむけの姿勢で両手を合わせて遊ぶ 物を見つめてゆっくりと動くものを、目で追うことができる 手にふれたものをつかむ  	<ul style="list-style-type: none"> 昼と夜の区別がつくようになる 機嫌がよいときに、かん高い声をだす あやすと笑う 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝早起きをこころがけましょう うつぶせの姿勢にして、目の前で音の出るおもちゃを鳴らしたり、声をかけたりしましょう うつぶせをする際は必ず大人のいる前でおこない、うつぶせ寝はやめましょう 「おんぶ」、「抱っこでゆらゆら」、「こちょこちょ」、「たかいたかい」などで遊んであげましょう  
5か月 ～ 6か月	肩 腕	<ul style="list-style-type: none"> 左右に寝返りをする あおむけからうつぶせ、うつぶせからあおむけの順でできるようになる おすわりをさせると、手をついて少し保てる ものに手をのばして自分から取ろうとする 目の前からなくなったものを目で追う  	<ul style="list-style-type: none"> 声がする方に振り向く いないいないばあをすると喜ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> 自分でつかんだり、口に入れたりしてもよい赤や黄色など色がはっきりしたおもちゃで遊ばせましょう 興味を持っているものを、簡単な言葉で伝えてあげましょう 例：「わんわんがいるね～」など
7か月 ～ 9か月 【身長・体重】 のびがゆるやかなになる	腰	<ul style="list-style-type: none"> 座らせると手を使わずにおすわりができる 積み木などを両手に持ったり、もちかえたりすることができる はいはいをする ティッシュペーパーなどを引っ張り出すことができるようになる 下の乳歯が生え始める 	<ul style="list-style-type: none"> 記憶の脳が発達し、知らない人を意識するようになってくる（人見知り） 泣き方で感情や要求をあらわす 夜泣きするようになる 見たり、聞いたり、いろいろなものに触れた多くの体験が驚きや気づきとなり、意欲を育てる 	<ul style="list-style-type: none"> 「いないいないばあ」で遊んであげましょう 「とんとんとんとんひげじいさん」など繰り返しの音楽を歌ってあげましょう 口の動きが見やすい位置（目の前など）で「べろべろばー」などの声をかけてあげましょう 自分で叩いたり、押ししたりすると音のでるおもちゃを使いましょう 夜泣きは脳の成長とともにおさまります まずは生活リズムを整えましょう 乳歯が生えてきたら、ガーゼ等で拭いたり、事故が起きにくい歯ブラシではみがきに慣れさせましょう 「ほしいおもちゃに手をのばし、手にとれる」など、様々な楽しい体験をさせてあげましょう
10か月	足	<ul style="list-style-type: none"> 立たせると、つかまって立っていることができる つかまって立ち上げられる はいはいの姿勢から起き上げられる つたい歩きができる 親指と人差し指を使って、ものをつまめる 欲しいものを指さす 	<ul style="list-style-type: none"> 名前を呼ばれると振り向くようになる 昼寝の習慣がつくようになる 意味もなく「パパパパ」「マンマンマ」などの声を出すようになる 	<ul style="list-style-type: none"> 転落、誤飲など、事故に気を付けましょう 危険のない範囲で「見る」「触る」などのたくさん体験をさせてあげましょう 手遊びやボールを転がしてやり取りしましょう 赤ちゃんの動きをマネしたり、赤ちゃんが注意を向けたものについて声をかけたり、赤ちゃんの気持ちを言葉にしてあげましょう 例：「ブーブいたね」「おいしいね」など
1歳 【体重】 生まれたときの約3倍	太もも	<ul style="list-style-type: none"> 一瞬であれば、つかまらずに立ってられる ひとりで上手に立てる つかまらずに歩ける コップで飲める なぐり書きをする   	<ul style="list-style-type: none"> 好き嫌いがはっきりしてくる 「イヤイヤ」「バイバイ」などをマネして言えるようになる パパやママ以外に1語、意味のある言葉を話す 泣かずに欲しいものを指さす 生活リズムが整う 	<ul style="list-style-type: none"> コップで飲む練習を始めましょう 手づかみ食べをしてみましょう TV、DVD、スマートフォンなどの長時間の視聴は脳や視力、発語に影響が出る場合がありますので見せすぎに注意しましょう 

Let's早寝早起き

生まれたばかりの赤ちゃんは昼夜関係なく眠ります。脳の視床下部が発達することで、昼間は起きて、夜は寝るという生活リズムが徐々に作られます。夜の睡眠中には成長ホルモンが出て、脳や体を休め修復し、成長させます。お子さんの成長の上でとても大事な生活リズムですが、お子さんの力だけではうまく作ることはできません。大人が意識して、日中はたくさん体を動かし、夜は暗く静かな環境を作り、早めに眠りにつかせ、朝は6時頃には起こしてあげましょう。



うつぶせやハイハイをたくさんしましょう

赤ちゃんは、首(首すわり)、肩(ハイハイ)、腰(おすわり)、足(立つ)の順で「筋肉と神経」を育てます。それらを育てる方法の一つが「うつぶせ」です。うつぶせで過ごす時間をたくさん作りましょう。ひじは肩の真下より少し前方に来るようにし、ひじの左右差がないように気を付けましょう。授乳直後は避け、窒息しないか、必ず大人がそばで見ながらおこないましょう。ハイハイができるようになったら、ハイハイを十分におこないましょう。

