

# 生後4か月から10か月に向けて

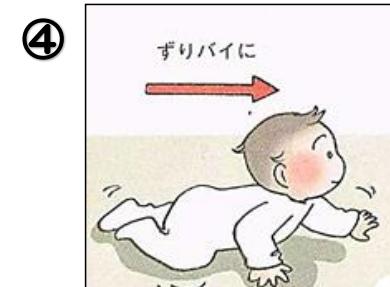
～寝返りからハイハイへの大事な時期！～

## [発達の目安]

	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳
大きな運動		寝返り 			ひとり座り 		はいはい 		つかまり立ち 
手の動き		物に手をのばす 		手全体で物をつかむ 		親指を使って物をつまむ 			
ことば		声の方に振り向く 			ぱぱぱなどの赤ちゃんことばができる 		発音をまねる 		
周囲との関わり		いないいないばあを喜ぶ 	おもちゃを取ろうとする 		人見知りをする 		後追いをする 		まねをする 

## [ハイハイができるようになるまで]

イラスト:赤ちゃんのからだBOOK(株)海竜社より引用



そして四つんばいの姿勢ができるようになります。  
たくさんの段階を経て、ハイハイができるようになるのですね！

4か月から10か月へと成長する時期には、どんな関わりが大切なのかな？

裏面をご覧ください♪



赤ちゃんは体を動かすことが大好き！  
初めは上手にできないことも繰り返すことで、できるようになります。  
さらに大人が関わることでたくさんの楽しい体験・経験ができます。

周りの人やものに興味が広がり、お父さんお母さんと他の人の区別がつき、人見知りがでてきます。「何だろう？」という気持ちが遊びやことばにつながります。

発達には個人差があるので、焦らずに、発達を十分に体験させてあげましょう！

## 【赤ちゃんと関わる時のポイント】

### ①床の上でいっぱい遊ぼう（腹ばいの好きな子に！）

- ・腕、足、背中など体の筋肉が付く時期です。
  - ・まずは仰向けで手足を持ち上げたり、寝返りをしようとします。床の上でコロコロできるよう、おもちゃなどを使い遊びましょう。
  - ・腹ばいの姿勢は腕や背中に筋肉が付きます。腹ばいで頭をしっかり上げたり、お腹を中心に回ったり、すりばいをしたりと徐々にハイハイの準備をしていきます。
- ★ 腹ばいのさせ方は「健診問診票つづり（すぐすぐ手帳）」をご覧ください。



### ③ふれあい遊びをしよう

- ・この時期は人の行動や気持ちに興味を持ち、心を通わせようとしています。周りへ働きかけている赤ちゃんの気持ちに気づき、大人が応えていくことで、赤ちゃんの気持ちを育てていきます。

★ 特別なおもちゃよりも、人との関わりが何より大切です。

例) いないいないばあ  
(生後6か月は、お母さんお父さんなど身近な人の存在に興味を持ち始めます。この遊びを通して、さらにお母さんお父さんを意識するのです。)



いないいな～い…  
ばあ～！！



いろんな顔で「いないいないばあ」をすることで表情が持つ感情までも理解することにつながります♪

### ②生活の中でたくさん話しかけよう

- ・ことばは周りの人たちとのやり取りの中で育っていきます。
- ・お母さんお父さんが赤ちゃんに声をかけると、じっと聞いたり、声をまねて「あーあー、うーうー」など声を出します。

★ 腹ばい遊びをしている時や授乳の時など、いろいろな場面で赤ちゃんに話しかけてあげましょう。

赤ちゃんが笑顔になると、お母さんお父さんも嬉しいですね。



### ④朝の光をたくさん浴びて、決まった時間に起きよう

- ・4か月になると昼と夜の区別が付き、生活リズムも整いつつあります。
- ・朝の光を浴びることで体が起き、夜に眠くなるホルモンも出るため、質のよい眠りにもつながります。
- ・生活リズムを作ることで脳も育つのです。

★ まずは、朝の光をしっかり浴びて起きることから始めましょう。



お問合せ先

彦根市母子保健課

TEL: 0749-24-3931

FAX: 0749-24-5870