

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	物に手をのぼす		手全体で物をつかむ		親指を使って物をつかむ				
ことば	声の方に振り向く				ババなどの赤ちゃんことばがでる		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		人見知りをする		後追いをする		まねをする

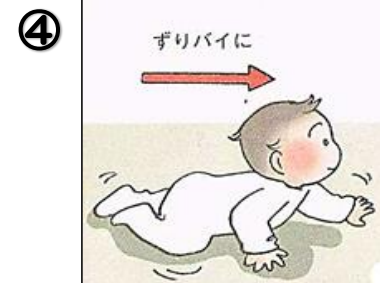
赤ちゃんは体を動かすことが大好き！
初めは上手にできないことも繰り返す
ことで、できるようになります。
さらに大人が関わることでたくさんの
楽しい体験・経験ができます。

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との区別が付き、
人見知りができます。「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、
できることを十分に体験させてあげま
しょう！

【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♪



【赤ちゃんに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て。床の上でコロコロできるよう、おもちゃなどを使い遊ばせよう。
 - ・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、ず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（すくすく手帳）」をご覧ください。



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」など声を出していきます。

★ 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。



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。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。)



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、朝の光をしっかりと浴びて起きることから始めましょう。



いないないばあ～い…
ばあ～！！



いろんな顔で「いないないばあ」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♪

お問合せ先

彦根市健康推進課

TEL:0749-24-0816

FAX:0749-24-5870