

この頃の赤ちゃんの様子

赤ちゃんの育ちには2つの側面があり、身長が伸びる、体重が増えるなどの物質的な変化を「成長」、言葉を獲得すること、身体の動きがしっかりすること、人とのかかわりが上手になることなどを「発達」といいます。「成長」・「発達」の両方からみていくことが大切です。

内面（こころ）の育ちも大切な時期なので、ゆっくりと、あたたかく見守っていきましょう。

赤ちゃんの育ちには個人差が大きいので、他の赤ちゃんと比較しなくても大丈夫。

それでも迷われたときには気軽に保健師に相談してくださいね。

からだ

- 首がすわる
- うつぶせにしても顔をあげる

*腹ばい運動をしましょう

腹ばいは、全身の筋肉をきたえるとともに、肘や膝からの刺激が脳に伝わり、運動機能の発達が促進されます。はじめは1回5分、1日3回程度で慣れてきたら回数を増やしていきましょう。

腹ばいは、目の前のことに集中して遊ぶために欠かせない姿勢です。視野が広がり、

「次はこれしたい」という意欲がふくらみます。

柔らかすぎず硬すぎない場所で
床の上にバスタオルなどをしいて



肘は肩より前にくる
ようにします

こころ

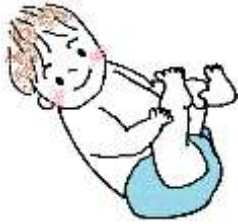
- 見えるものに手を伸ばす
- 口に入れて確かめる
- おもちゃや人の顔を目で追う
- 「あー」「うー」と声をだす、笑う

* 赤ちゃんは言葉を発していなくても、たくさんメッセージを伝えています。赤ちゃんが発する何かしらの合図を少しずつ受け止め、応じてあげることからコミュニケーションが始まっていきます。赤ちゃんの声を真似して笑いかけたり、「おなか、空いたね。」など、動作実況のつもりで話しかけてみたり、スキンシップをとりながら赤ちゃんとお話しましょう。

- 物と自分を見分ける力や、相手と自分の関係がわかるようになります。自分から笑いかける様子も見られます。これは、自分からまわりに働きかけていく力に繋がっていきます。

からだ

- 自分の足を手で持つ



*寝返り運動をしましょう

寝返らせる方の腕を伸ばし、音のなるおもちゃなどでそれを取りたいという気持ちにさせてあげましょう。次に両方の足を持ち、上になる方の足を曲げ、お腹につけるようにしてゆっくり寝返らせてあげます。両方できるよう、苦手な方も積極的に遊んであげることが大切です。



こころ

- いつも一緒にいる人とそうでない人の区別がつくようになり、知らない人に対して不安げな表情をみせたり、泣き出すことがあります。

からだ

- ずりばい
- 手のひらで床を押して体を起こす（お座りの始まり）
- おすわり



*赤ちゃんの目線の高さで確認し、危険なものは片付けましょう。やけどや誤飲、転落などにも気をつけましょう。



*お座りが安定すると両手が自由になり、遊びの幅がぐんと広がります。



向かい合ってボールを転がしたり、積木を渡すなど「やりとり遊び」を楽しみましょう。



こころ

- 大人のしぐさの真似が始まります。
生活習慣や社会性を身につけていくうえで欠かせないものです。
- 身近な大人の姿が見えないと追いかける「後追い」が始まります。
- 夜泣きが始まる赤ちゃんもいます。
- かまってもらいたいときには抱っこを求めたり、今まで以上に気持ちを表現するようになります。怒るとキーキー言ったり大泣きすることもあります。そこまで心が成長したということです。あたたかく見守ってあげましょう。

●四つんばい→**はいはい**→つかまり立ち→つたい歩き と運動発達がすすみます。



だっこやおんぶが中心の「ねんね」の時期が過ぎたら、ぜひ「はいはい」をたっぷり。はいはいは、腹筋や背筋、腕などの全身のあらゆる筋力を使います。腰の筋力を強くし、バランス感覚を高めます。手足の末端も使うため、脳の発達も促されます。

考える力や行動する力など、ひとりのひとになるための土台となるのが「しっかり動けるからだ」です。からだがしっかり育っている子は、集中して遊び込んだり、学びに向かうことができます。

※早く歩けるようにと歩行器を使うことはおすすめしません。

発達段階を飛び越えて練習するよりも、はいはいを充分に行うほうが大切です。

乳幼児の動きには、発達の土台となる要素が詰まっています。

日々の生活と遊びを通して動きを積み重ね、子どもが自然に新しい動きを獲得するのを待ってあげましょう。

