

10か月児の こころとからだ



10か月の頃は、
こころとからだの発育発達において、
ひとつの節目を迎えます。

生活リズム



～心もからだも元気な子を育てる基本～

5つの定点

就寝

お風呂 遊び



ねんね

夜はしっかり休もう

部屋を暗くして、
21時までには寝よう！

夕食

散歩

遊び

同じ時間に起こし、
陽の光を浴びよう！

昼はたくさん活動しよう

昼食

昼寝

遊び

起床

朝食

親子のふれあい①

「きーきー」

自我が出てくる時期です。

泣いたり怒ったりすることで、自分の気持ちを表現することを学び、やりとりすることを覚えていきます。

「うーうー、まんま」

喃語をさかんに言いますか？

あかちゃんのおしゃべりに応えてあげましょう。

深呼吸…



親子のふれあい②

🍀「にこにこ」



この時期にたくさんコミュニケーションをとることで、あかちゃんは、「愛されている」「自分は大切なんだ」と感じます。

手遊びや絵本の読み聞かせ、地域の遊び場など、あかちゃんとの遊びを楽しみましょう。

からだの発達

6～8か月頃

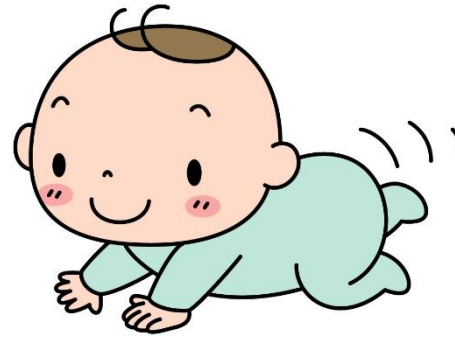


ひとりすわり

8～11か月頃



ずりばい



はいはい



つかまり立ち

ひとりすわりをしていますか？

母子健康手帳の「9～10か月頃」の保護者の記録のページを記入し、お子さんの発達を確認してみましょう。

事故予防

「ガツシャン・ペろり」

- ・行動が活発になっていきます。

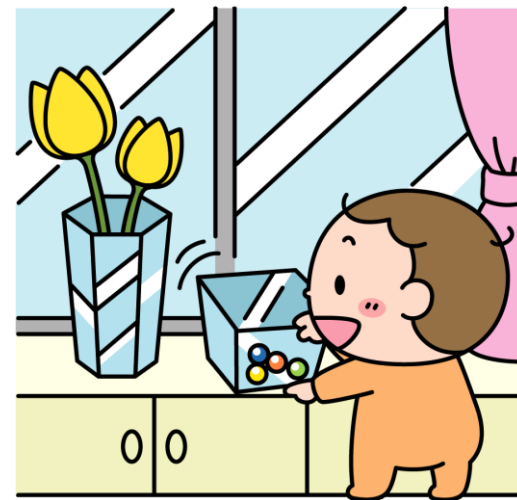
あかちゃんにとっては探検で、いたずらではありません。

好奇心の芽を大切に育てていきましょう。


- ・「だめ」よりも、部屋の中はあかちゃんの目の高さでチェックしましょう。

「予防接種」

- ・体調をみながら、計画的に進めていきましょう。



家族の健康

 お子さまの健康を守るためには、家族みんなが健康であることが大切です。

・乳がん、子宮がんは子育て世代の女性に増えていきます。がん検診を受けるようにしましょう。

・家族みんなで生活習慣を振り返り、健康に過ごしていきましょう。

