

# 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 ～元気な子を育てる基本～

①早寝 ②早起き ③日中の活動 は1セットで

## 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

# からだの発達

6～8か月頃

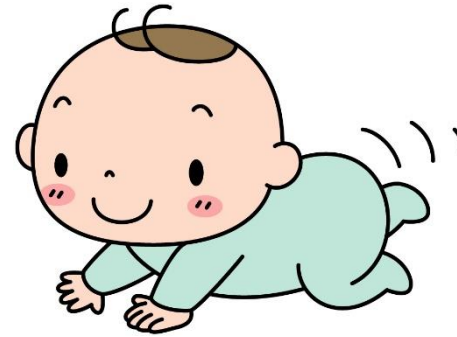


ひとりすわり

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。

# 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、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。

# 事故予防～すこやか子育てガイドP18も参考に～



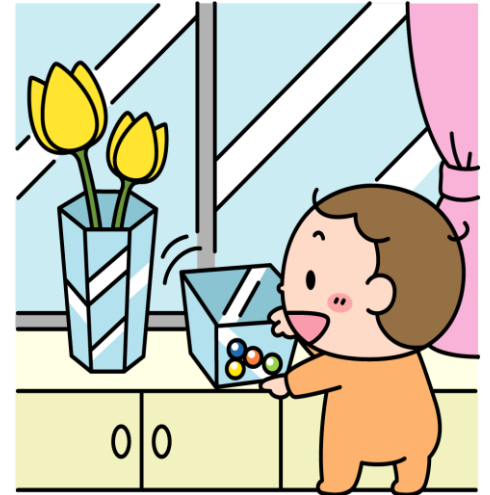
## 「ガッシャン・ペろり」

- ・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。

- ・「ダメ!」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。



起こりやすい事故についてホームページに掲載しています

## 「予防接種」

- ・体調をみながら、計画的に進めていきましょう。


## 「9～11か月児健康診査」～節目の大切な健診です～

- ・「母子健康手帳別冊」内の受診票を使って受診しましょう。

医療機関によっては混雑が予想されます。早めの予約をお勧めします。



# 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ます。

次のがん検診の予定は立てていますか？

 市のがん検診についてホームページに掲載しています

・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。





# 少し先のお話…

## 1歳6か月頃の成長 ※個人差があります

～こんなことができるようになってきます～

生活リズムが  
整っている

ひとりで  
歩ける

なぐり書き  
ができる

指をさして  
伝えてくれる

歯みがきの  
まねが  
できる

「ワンワン」等  
意味のある  
言葉を話せる

牛乳が  
飲める

ストロー、  
コップで  
飲める



# 1歳6か月児健診ではこんなことをします

## ①まず集団検診を受けます

 むし歯は大丈夫かな？

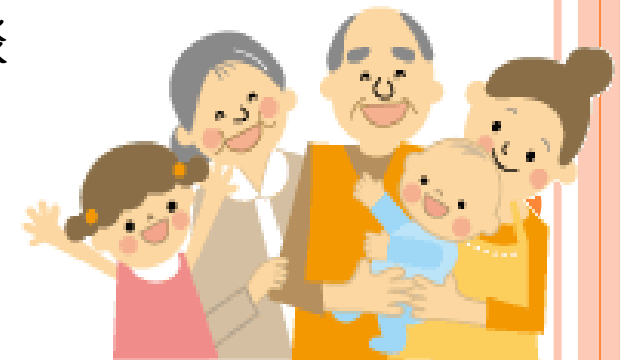
歯科医師が歯科健診を行います。

 保健師・看護師が、問診票をみながら  
お子さんの発達を一緒に確認します。

<ご希望の方>


- 心理相談員による心理相談・・・「かんしゃく」「人見知り」「大人の言う事が伝わらない」などの相談
- 管理栄養士による栄養相談・・・「好き嫌い」「少食」「遊び食べ」などの相談

※ 対象者には個別に通知します



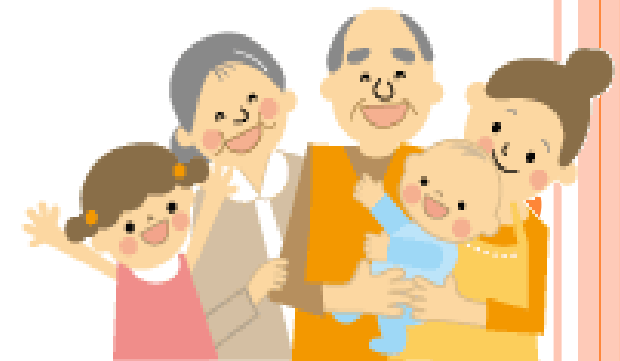
# 1歳6か月児健診ではこんなことをします

## ②病院で個別健診を受けます

 集団健診を受けた方に、病院で受ける健診受診券をお渡しします。

### < 医科個別健診で行うこと >

- ・ 身体計測
- ・ 医師による診察





お子さまの成長・発達について  
心配なことがあれば  
お気軽に健康支援課へ  
ご相談ください