

おおきくな〜れ

発達と子育てのポイント



0

～

3カ月



体の動き	・自由に顔や体の向きを変えられない
あおむけ	・どちらか一方を向いていることが多い ・正面を向けるようになる ・左右横に動く物を目で追う
腹ばい	・腹ばいにさせると顔は横向き ・ときどき頭を上げるようになる
手の動き	・ほとんど握っている ・手のひらをゆるやかに開く ・手にふれたものを引っぱる ・自分の手をかざしてみる
言葉	・「ウッ」「アー」など声が出始める ・あやすと手足をバタバタさせて喜ぶ ・あやすとほほえむ ・あやすと声を出す ・自分からほほえみかける

子育てのポイント

生活

昼と夜の区別が少しずつついてきます。
目が覚めている時は、家族の中で過ごさせましょう。



視界が狭いので
しっかり
目を合わせて。

しっかりあやしてあげよう

- 向きあって声をかけてあやそう。赤ちゃんが声を出したらしっかり声をかけてあげましょう。

機嫌のよいときはうつぶせを

- お母さん・お父さんもうつぶせになって手をとって遊んであげると、喜んで頭を上げるようになるでしょう。こうした遊びは赤ちゃんのよい運動にもなります。
- 授乳直後やおなかがすいている時はさける。
- 柔らかいソファやふとんの上はさげ、目を離さないように。
- 腹ばい姿勢は、首や手足、背中中の筋肉の発達を促します。
- あおむけで寝ているより、物を見る範囲が広がって生活に楽しみが加わります。

授乳 母乳とミルク

(P.46 を参照してください)

健康

- 大きな音に反応したり、声の方に向きますか？
- お母さんの姿を追ったり、顔を見たりしますか？

生まれたばかりの赤ちゃんは、目・耳など五感を通して外からの刺激をいっぱい受けています。しっかり声をかけてあやしてあげましょう。

湿疹・あせも・おむつかぶれなど、皮膚のトラブルが目につきやすいころです。清潔に心がけましょう。



4 ~ 6カ月	
体の動き	<ul style="list-style-type: none"> ・首がすわる ・寝返りをしはじめる ・両足をついて背を丸くして座れる
あおむけ	<ul style="list-style-type: none"> ・足先を持って遊ぶ
腹ばい	<ul style="list-style-type: none"> ・90度近く頭を上げて肘でささえる ・肘で体を支え、胸まであげることができる
手の動き	<ul style="list-style-type: none"> ・手にふれたものを口へ持っていく ・自分の指を吸い始める ・ガラガラをしっかりと握る ・ガラガラを持たせるとふりならず ・欲しい物を手を伸ばしてつかむ
言葉	<ul style="list-style-type: none"> ・あやすと声をたてて笑う ・イナイナイパーを喜ぶ ・母親などの注意をひこうとして自分から声を出す ・「アー」「アウー」「ブー」などの声をだす ・歯が生え始める



子育てのポイント

遊び

おもちゃを見ると目で追ったり、手を出そうとします。おもちゃなどは清潔にして与えましょう。

- 口に入れても危なくないもの
- 赤や青などの色がはっきりしたもの(色落ちしないもの)
- 音や動きを目や耳で楽しめるもの
- 手でふれると自然に音が出たり動くもの

※赤ちゃんの視線に合わせながら話しかけ遊んであげましょう。



- 授乳中や食事中にテレビをつけないようにしましょう。

衣服

- 動きが活発になるので、動きやすい上着とズボンにしましょう。
- 薄着の習慣をつけるようにしましょう(服は大人より1枚少なめ)



つなぎの服は運動の制限がある。ゆとりのある服を着せる。

健康

- 3～5カ月児健診を受けましょう！ 体重の増え・発達の様子など育児で心配なことを相談しましょう。
- 股関節脱臼もみてもらいましょう。
- 予防接種を受けましょう！ 2カ月を過ぎたら、病院で相談しましょう。

離乳食

5～6カ月頃から、離乳食を始めましょう。(P.66を参照してください。)



歯と口

口の中をさわらせてくれますか？ 赤ちゃんが口の中をさわられることに徐々に慣れさせていきましょう。ガーゼなどで口の中をきれいに拭きましょう。離乳食を与えるときは、平スプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待ちましょう。くちびるを閉じる力が身につきます。



	7	~	8カ月
体の動き	・おすわりが少しずつしっかりする		・支えると立つことができる
あおむけ	・寝返りが自由にできる		
腹ばい	・おなかを中心にしてその場でぐるぐるまわる		・後ろへずりばいをする
手の動き	・片手で物をとる		・一つのものを持ちもう一方で他の一つをつかむ ・両手に物を持って打ち合わせる
言葉	・人見知りが始まる ・反復なん語がでてくる「マンマンマン」「ナンナンナン」など ・一人で遊ぶ姿がみられるようになる		

子育てのポイント (7~8か月健診対象)

人見知り

家族と見慣れない人が区別できるようになります。赤ちゃんによって時期はまちまちですが、このころから1歳頃までの間に起こります。お母さん、お父さんがお子さんを安心させるように声をかけてあげましょう。



遊び

- ハイハイは腕や足だけでなく、全身を使う運動です。動きやすいように安全なスペースを作ってあげましょう。
- 「タカイタカイ」や「ヒコーキ」など、体を使った遊びをしてあげましょう。
- 同じくらいの子と一緒にいる機会もつくってあげましょう。
- 外で過ごす時間を少しずつ増やしていきましょう。
- 散歩の時には赤ちゃんと大人の目線の高さを同じにして、見える物を赤ちゃんに話しかけてあげましょう。



離乳食

2回食になります。モグモグの練習をしましょう。赤ちゃんの様子を見ながら食品の種類を増やしていきましょう。(P.66を参照してください。)

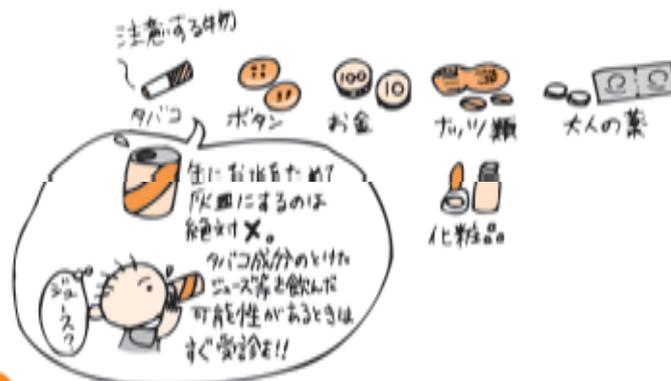


歯と口

そろそろ歯が生え始めます。口や口周辺に触れたり、機嫌のよいときにはガーゼなどで歯を拭いて歯磨きの準備をしましょう。歯が生えたら、歯ブラシを使って歯磨きを始めましょう。歯ブラシに慣れさせることを第一目標にしましょう。離乳食を食べる時、スプーンを上下のくちびるではさんで食べられていますか？

事故防止

この時期の事故は、高いところからの落下、異物(たばこ、ボタンなど)の飲み込み、やけどが多いので、家中を総点検して、赤ちゃんが遊べる環境にしましょう。(P.82~を参照してください)



体の動き	・つかまり立ちが始まる	・つたい歩きが始まる
あおむけ		
腹ばい		・ハイハイが始まる
手の動き	・両手に物を持って遊ぶ ・小さい物を3本の指でつまむ	・入れ物に入っている物を外につまみ出す
言葉	・自分の名前に反応する	・ダメがわかる ・後追いをする ・バイバイに反応する ・周りの人が指した方を見る ・簡単なマネをする

子育てのポイント

遊び

- ゆるやかな斜面のはい上がり（すべり台、マットの山など。「ヨイショ」などの声かけとともに一緒に登ったり上から呼びかける）

- 小さい物をつまむ、はがすなど細かい手の動きができるようになる。

- 外遊びを積極的にテレビに興味を示し、画面をじっとみつめたり音楽に合わせて体をゆすったりすることもあります。

だらだらとつけばなしにして、テレビやビデオに子守りをさせないで、外へでかけましょう。



言葉

- めいぐるみなどを使って呼びかけよう。オハヨウ、コンニチワ、〇〇ちゃん
- 箱などから「ポーン、ポーン」と声をかけながら出し、カラッポになったら「もうないね」を意識させましょう。
- 「ちょうだい」「どーぞ」「ありがとう」を遊びの中で楽しもう。



絵本との出会い

親子の気持ちを通わせ、心をつ結びます。身近なところに絵本を…

◆読み聞かせのポイント◆

- 子どもが何に関心を示しているか様子を見ながら。
- 字が読めなくても子どもの心には絵と物語とで様々なイメージが広がります。
- 心を込めてゆっくりと声を出して読んであげましょう。

◆選び方のポイント◆

- 最初に選ぶ絵本は、言葉が少なく、単純なもの。また、リズムカルな言葉のくり返しがあるものが好まれます。
- あまり大きくなく、重くなく、ページ数も多くなく子どもが自分で、触れることができるもの。
- 形や色のはっきりした挿し絵のもの。

離乳食

(P. 66～参照)

- そろそろ3回食になります。
- 鉄分が不足しやすくなるので、赤身肉や緑黄色野菜を取り入れましょう。
- 手づかみ食など「自分で食べる」意欲を促しましょう。
- 味付けはうす味を心がけ、大人の食事でも上手に利用しましょう。

歯と口

そろそろ前歯が生えそろいます。軟らかくて形の大きな食べ物をくちびるでとらえて、前歯で一口量をかじりとり、くちびるを閉じてモグモグ食べることを身につけていきます。

	1歳 ~ 2歳
体の動き	<ul style="list-style-type: none"> 一人歩きができる（1歳6か月頃までに） <ul style="list-style-type: none"> 階段をはってあがる <ul style="list-style-type: none"> 手を引くと階段を上がる 親指と人差し指で物を取る <ul style="list-style-type: none"> コップが上手に使える <ul style="list-style-type: none"> 積み木を3個くらい積む フォークで食べものをさし口へ運ぶ
言葉・社会性	<ul style="list-style-type: none"> 「マンマ」などの言葉が出始める <ul style="list-style-type: none"> 簡単な言いつけがわかる 「パパに持って行って」「〇〇持ってきて」など 絵本を見て知っている物をさす 意味がある言葉がいくつかでる

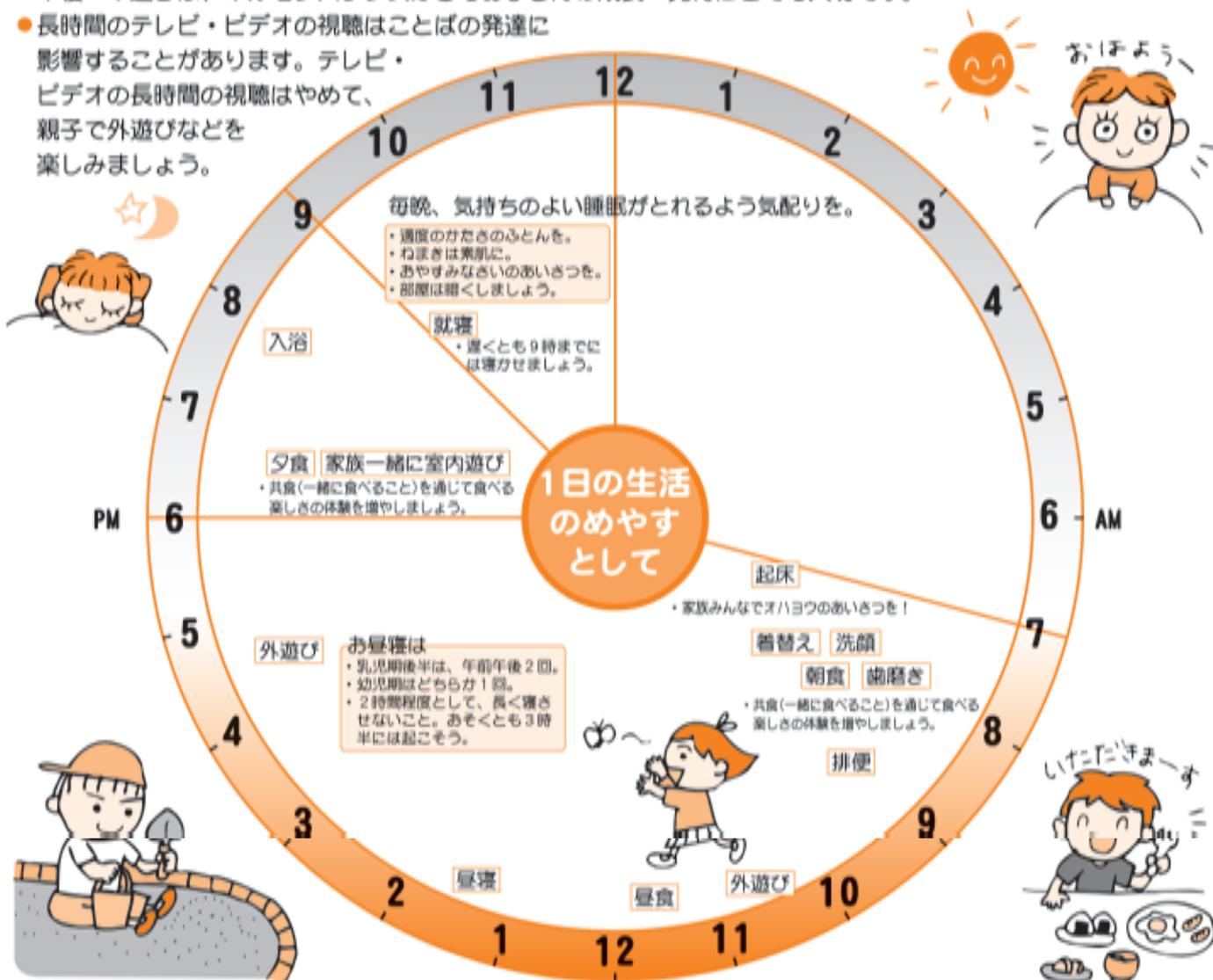


子育てのポイント

生活のリズム

- 起床・食事・間食（おやつ）・就寝時間など規則正しい生活リズムを作りましょう。
- 早寝・早起きは、ホルモンバランスからもお子さんの成長・発育にとっても大切です。
- 長時間のテレビ・ビデオの視聴はことばの発達に

影響することがあります。テレビ・ビデオの長時間の視聴はやめて、親子で外遊びなどを楽しみましょう。



自我

- 自分で何でも「やりたい」という気持ちが生まれてきます。思い通りにならず、「かんしゃく」を起こしたり、大泣きしたりします。
- 好奇心が旺盛で、何でも触れたりします。危険な物は手の届かないところに片づけ、事故防止に注意しましょう。
- ダメなことはダメと教えてあげましょう。体罰はやめて、しっかりと抱いて言い聞かせてあげましょう。それでもぐずっているときは、場所を変えて、気分をそらしてあげましょう。

言葉

- マンマなどの言葉が出始めます。話の相手をしてあげましょう。
(また、「きれいだね」「おいしいね」など、お子さんの気持ちを言葉で表現してあげましょう)
- 大人の言葉を聞き、自分で声をだしてみることで言葉を覚えます。
まわりの大人が楽しく語りましょう。
- 何か欲しい物があるときや、ステキなものを見つけたときなど、自分から伝えたくても言葉がうまく使えないので、言葉の代わりに指さして表現することが多い時期です。
- お子さんが指さしたものを言葉で話してあげたり、大人も指さしながら話してあげましょう。



絵本

～毎日少しずつ～

一緒に絵を見ながら読んであげましょう。
お母さんだけでなく、お父さんも、ほんの少しの時間でもいいですから、お子さんを膝の上に乗せて本を読んであげてはどうでしょうか？
あたたかい膝と優しい声で楽しい心ふれあう時間を持つてみてください。

- 言葉の理解を深める
- 言葉を豊かにする
- 子どもの生活を豊かに広げ、情緒を育て、親子のふれあいができる



お友達遊び

- 他のお子さんに興味をもち始める時期です。お友達と外遊びを充実させてあげましょう。

食生活

- 朝・昼・夕の1日3回の食事のリズムを大切にしましょう。
- しっかり体を動かし、食事の時間には空腹になるようにしましょう。
- 間食は食事の一部です。時間と量を決めて与えましょう。(P. 70を参照してください)
- 食事に集中できる環境を整えましょう。
- いろいろな食材を経験させましょう。
- 歯の生え方に合わせてしっかりカミカミ(歯ぐきでかめる固さ)の練習をしましょう。
- スプーンを持たせ始めましょう。

1歳になったら歯科検診を受けましょう

- 乳歯が生えてきてムシ歯ができやすくなります。
- かかりつけ歯科医を決めて、フッ素塗布をはじめましょう。
- 食後の歯の清潔に注意し、歯磨きの練習をしましょう。だらだら食いをしないように。
- 食事以外に飲食するのは2回までにしましょう。哺乳びん・母乳もムシ歯の原因になります。
- 転んで口の周りを打ったりして、歯が抜けたり折れたりしたときは、そのまま牛乳につけてすぐに歯科医院へ行きましょう。
- 乳歯の生える順序や早さには個人差があります。
※歯について心配な時は、歯科医院や保健所に相談しましょう。
- 仕上げ磨きを嫌がる時期ですが、慣れさせることを目標に続けましょう。
- 一口量を覚えられるまで手づかみ食べを続けましょう。フォークはスプーンを上手に使えるようになってから、使いはじめましょう。

1歳6か月児健診を受けましょう

1歳6か月になる月の月末までに、日時、会場を個人通知でお知らせします。

健診票にお子さんの普段の様子を記入し健診会場に行きましょう。

2歳～

からだの動き

- ・走る
- ・転ばずに大きなボールを蹴れる
- ・その場で両足でジャンプができる
- ・スプーン・フォークを上手に使い始める



言葉・社会性

- ・二語文ができる
- ・友達の名前を言う
- ・クレヨンで○をぐるぐる描き始める
- ・簡単なやりとりができる（「パパは？」「カイシャ」）



子育てのポイント

言葉



- 簡単なおしゃべりができるようになります。
- まわりの大人が楽しく語り合いましょう。
- くり返してリズムカルな言葉で語りましょう。
- 大人は聞き上手になり、無理に言わせないようにしましょう。

自我

- 自己主張がはっきりできてきます。「イヤ」「ダメ」を連発します。頭ごなしに叱りつけたりせず、しっかり抱いて「どうしたの？」「～なの？」と子どもの言い分を聞いてあげましょう。体罰は禁物です。



排泄

排泄のしつけは、まずお子さんの排泄のリズムをつかむことです。食事の前後、外遊びから帰った後、寝る前など決まった時にみはからってトイレに連れていき「シィよ」「シッコね」などの決まった言葉をかけてあげましょう。もし上手にできたらほめてあげましょう。失敗してもできるようになるまで、あせらずに見守っていきましょう。

食事 (P. 70～参照)

- 食事の前には手を洗うことを習慣にしましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 「手づかみ食べ」から「食具食べ」（スプーンなどを使って食べる）にしていきましょう。

歯と口

定期的な歯科検診とフッ素塗布でムシ歯を予防しましょう。

くちびると前歯で食べ物をとりこみ、くちびるを閉じて奥歯で食べ物を噛むことが上手になっていきます。

かんしゃく
閉食



遊び

- お友達と遊ぶ機会をたくさんつくってあげましょう。
- お友達との遊びの中で「ゆずる、貸してあげる」ことや「待つ」ことが少しずつ理解できるようになります。大人と一緒に遊びながら「貸してあげようね」などの声をかけてあげましょう。

3歳

<p>からだの動き</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・はさみを使う ・足を交互に出して階段を一段ずつあがり下るときは一段ずつ足をそろえておりる ・低いところから飛び降りる ・片足で数秒立つ ・簡単な靴を履く
<p>言葉・社会性</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉をその場にに応じて使い始める ・「これなあに？」とたずねることが多い ・簡単なごっこ遊びを始める ・まねして○を描く ・大小が分かる ・色に興味を持つ



子育てのポイント

生活習慣

3歳になると、衣類の着替えなど、何でも一人でしたがりが、頑張るようになります。

あまり手を出さないで自分でやらせ、失敗しても叱らないようにしましょう。早寝早起きに心がけましょう。

テレビ・ビデオ等は時間をきめて視聴させましょう。

お友だち

●お友だちとよく遊びたがるようになりますので、たくさん機会をつくってあげましょう。

●お互いが自己中心的に遊ぶため、よくケンカをします。そのような経験をしながら社会性が育っていきます。ケンカをしたときはお子さんの気持ちを汲み取ってあげた上で、相手の気持ちを大人が代わりに伝えてあげましょう。

順番を待ったり社会性を育てる経験もこの時期からです。

三歳児健診を受けましょう

●3歳6か月になる月の月末までに、会場を個人通知でお知らせします。健診票や目と耳のアンケートにお子さんの普段の様子を記入し、会場に行きましょう。

家庭でできる目のチェックポイント

1. 目がよることがありますか。
2. 目が外や上にずれることがありますか。
3. テレビを見るときに近くで見ますか。離れると見にくいようですか。
4. ものを見る時、次のような様子をしますか。
 - ・顔をしかめたり、目を細めて見る。
 - ・頭を傾けて見る。
 - ・顔を回して横目で見る。

歯と口

乳歯が20本生えそろう時期です。定期的にフッ素塗布をうけたり、フッ素入りの歯磨き剤を使うこともムシ歯予防に効果的です。

普段から口が閉じていますか？うがいの水をビューッと吹き出したり、笛や吹き戻しなど口を使った遊びもとり入れましょう。

歯並びや指しゃぶりなどで心配なときは、歯科医院で相談しましょう。

遊び

体を使って外で、しっかり遊びましょう。電車ごっこやままごとのような「ごっこ遊び」、泥、砂、水、粘土やブロックを使った遊びを取り入れましょう。また、絵本は筋道が分かるようになります。生活の中で経験したものなど簡単な物語を読んであげましょう。

食事

食事の時間は楽しい時間です。のびのびとした雰囲気でお食べられるように心がけましょう。お箸の練習をはじめましょう。

5. 明るい戸外で片目をつぶりますか。
6. まぶたが下がっていますか。
7. じっと見ている時に、目が揺れていますか。
8. 暗い所では、いつまでも動きがにぶいですか。
9. 瞳（黒目の中央）が白っぽく見えることがありますか。
10. 黒目の大きさが左右でちがいますか。
11. 一日のうちで、朝はよいが夕方になるとまぶたが下がったり、あごを上げるようなことがありますか。

(二歳児健診 目に関するアンケートより)

★弱視と治療について

視力の発達する期間に、強い屈折異常などがあると視力が悪い状態のまま発達が止まってしまいます。これを弱視といいます。弱視は早く発見して早く治療を始めることで、治る可能性は高くなります。弱視の治療用器具（眼鏡等）を購入した場合、加入している健康保険への申請により、療養費又は家族療養費として支給されることがあります。

4歳

からだの動き

- 一段ずつ足を交互に出して階段を下りる
- 片足でケンケンをする
- 両手でボールをなげる
- 上着の下の方のボタンがとめられる



言葉・社会性

- 大人と同じように話せる
- 外であったことを話す



子育てのポイント

遊び

- 友達と役割を持ったごっこ遊び（ままごとや怪獣ごっこなど）やルールのある集団遊びを楽しむようになります。
- はさみやのり、セロハンテープをつかった簡単な工作をするようになります。

自我

- 親の手元から少しずつ離れ、子ども自身の世界がひろがってきます。
- まだまだ、甘えてお母さんやお父さんの膝や背中にくっついてくることもあります。そんな時はいつでもあたたかく受け入れてあげましょう。

生活習慣

自分のことは自分でやれたがる時期です。上手にできなくても、やさしく励ましてやらせてあげましょう。



お母さん・お父さん！

上の子にとっても、赤ちゃんの誕生はうれしいものです。しかし、お母さん・お父さんをとられたような感じがしてさみしく感じる場合があります。上のお子さんとの時間を少しでも持ったり、たっぷり相手をしてあげましょう。

食事

- 買い物や親子で料理をするなど食の体験を増やして、関心を持たせましょう。
- 野菜は、うまみのある食品（肉、しらす干しなど）と組み合わせる、少量から使って慣れさせる、ごまなどの香ばしい香りを利用するなどの工夫をして食べやすく調理しましょう。
- 箸を正しく持って、使えるようにしましょう。

歯と口

定期的に歯科検診とフッ素塗布を受けましょう。また、食事以外に飲食する回数が増えてませんか？ 午後一度、食事を補うための間食を与えるようにして、それ以外の時間は、しっかりおなかをすかせるようにしましょう。歯ブラシも上手に使えるようになっていますが、まだひとりではきちんと磨けません。仕上げ磨きを忘れずにしてあげましょう。

しっかりぶくぶくうがいをする事は、口の周りの筋肉の発達にも役立ちます。

おねしょ

遊び疲れしたり、よその家に行って気疲れしたときや、寝る前に食べたり飲んだりするとおねしょをすることがあります。尿意を感じて目を覚ますようになるには5歳頃までかかる場合があります。夜中に起こしたり、おねしょを叱るのは逆効果です。

	5歳	～	6歳
からだの動き	<ul style="list-style-type: none"> ・でんぐりかえしをする ・ブランコをこく ・はさみで線の上を切る 		<ul style="list-style-type: none"> ・地面にボールをつくことができる ・スキップする
言葉・社会性	<ul style="list-style-type: none"> ・発音がはっきりしてくる 		<ul style="list-style-type: none"> ・約束やルールを守って遊べる

子育てのポイント

言葉

発音もはっきりしてくる頃ですが、サ行がタ行に混乱したり、言葉がつかえることがあります。このようなときは、言い直さず、ゆっくりと聞いてあげ、大人は正確な発音で話してあげてください。

遊び

自分で話を作ったりして、想像遊び、空想遊びをよくするようになります。

約束やルールを次第に守り、「僕のだけれど貸してあげる」こんな自制心が育つように励ましましょう。

生活

家庭で、手伝いなど、自分の役割をもたせたり責任をもたせるようにしましょう。



生活習慣

- 早寝早起きの習慣をつけて、朝食をきちんと食べられるようにしましょう。
- ひとりで衣服の着脱をしましょう。時間がかかっても励ましてやらせてあげましょう。ウンチの始末が自分で出来るようになってきます。不十分な場合は少しずつ手伝いながら練習しましょう。

歯と口

永久歯が生え始めます。一生使う大切な歯ですから、歯を大切にするという自主性を養いましょう。奥に生える6歳臼歯は生えたことに気づきにくく、また、溝が深く複雑なので大変ムシ歯になりやすい歯です。6歳臼歯には、歯科医院でシーラントをしてもらうとムシ歯予防に効果的です。

永久歯が生える前からフッ素洗口を始めるとムシ歯予防に大変効果的です。歯並びや咬み合わせが気になる時は、歯科医院で相談してみましょう。

お母さん・お父さん!

子どもの成長による「親離れ」を応援し、親も「子離れ」を考える必要が出てきます。夫婦で自分たちの人生設計について考えたり、じっくり話し合う機会を少しずつつっていきましょう。

お子さんの育児でこんな心配や困りごとはありませんか？

1歳頃までに…

- 家族（主に母親）がいなくても平気で一人にいる。
- あやしても顔を見たり笑ったりしない。
- 抱かれるのを嫌がる。
- 人見知りが見られない。

1歳6か月頃までに…

- ことばが遅い。（意味のある単語が出ない）
- 視線が合いにくい。
- 名前を呼んでも声をかけても振り向きにくい。
- 周囲に関心を示さず、独り遊びにふけっている。
- 指さしをあまりしない、または、親の指差した方に注意を向けない。
- ある動作、順序、遊びなどを繰り返したり、著しく執着したりする。
- 睡眠のリズムが定まらない。

3歳頃までに…

- ことばが遅い。（単語が増えない、文章にならない、会話になりにくい、理解が悪い、1～2歳頃までに話していた意味のある単語を話さなくなったなど）
- 落ち着きがなくよく動く、じっとしてられない。
- 手先が不器用。
- お友達と遊べない（人への関心が薄い、マイペースな行動が多いなど）
- 視線が合いにくい。
- ある動作、順序、遊びなどを繰り返したり、著しく執着したりする。

発育・発達心配や困りごと、育児が難しいと感じられるお子さんの中に発達障害の場合があります。

主な発達障害について

●自閉症スペクトラム（ASD）

- 規則的なことや目で見て覚えることが得意な一方で、耳から入ることばを理解しづらく、目の前にないことを想像することが苦手。
- 人間関係をつくるのが苦手。（相手に共感することが難しい、感情や意図を理解することが難しい、場面や人に合わせるのが難しい、マイペースなど）
- ことばで気持ちを伝えたりするのが苦手。（ことばが遅い、オウム返しが多い、会話が一方的、やりとりを継続しにくいなど）
- 興味や関心に偏りがある。（こだわりがある、興味の幅が狭い、変化に強い不安や興味を示すなど）
などの傾向がみられます。

●注意欠陥／多動性障害（AD／HD）

- ・じっとしていることが難しい、おしゃべりが抑えられない。
- ・ひとつのことに集中することが難しい。
- ・自分の要求や気持ちを我慢することが難しい。（気になることや目に入ったことはすぐに反応し行動してしまう、順番が待てないなど）などの傾向がみられます。

●学習障害（LD）

「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」などのどれか、あるいはいくつかに知能に比べて苦手さが目立ちます。

原因は…はっきりと特定された原因は明らかになっていませんが、脳の中枢機能の発達に偏りがある状態と考えられています。行動の特徴を、努力不足、わがまま、しつけができていない、育て方が悪いなどと誤解されやすいのですが、本人や家族の責任・育て方が原因ではありません。

お子さんの発達状況に合わせた対応を行い、得意なところを認めながら苦手なところを伸ばしていくことが大切です。

発達を促していくための日常生活

●お子さんが人と一緒に遊んで楽しいと感じられるようにしましょう。

人と一緒に遊んで楽しいと感じることが「人に注意をむける」ことにつながります。人と触れ合ったり一緒に頑張ることの楽しさを親子でしっかり経験していきましょう。

●わかりやすい伝え方をしましょう。

- ・目で見てわかりやすいようにしてあげましょう。（身振りや指差しをそえる、実物・絵・写真・文字などを見せながらことばをかけるなど）
- ・ことばかけは簡潔にはっきりと、叱るよりもすべきことを伝えていきましょう。
- ・予定などは、あらかじめ伝えておき、見通しを持たせてあげましょう。

●しっかりほめてあげましょう。

注目される行動は強まります。できたことはしっかりほめてあげましょう。

●生活リズムを整えましょう。

一定の生活の流れが決まっていることで見通しがつき、待つ・準備するなど自発的な行動につながります。

●刺激を整理してあげましょう。

動きが多いお子さんの場合は、刺激を整理してあげましょう。叱るよりも動きを止めてあげることや落ち着いてできる遊びを見つけてあげることも大切です。

上記のような心配や困りごとがありましたら、ご相談ください。

（相談先：健康づくり課、各保健センター等※P.15参照）

離乳食のすすめ方

【離乳食をはじめるめやす】

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- 支えてあげると5秒以上座れる
- スプーンなどを口にいれても舌で押し出すことが少なくなる
- 食べ物に興味を示す

【開始1か月の進め方(例)】

日数	1~2日	3~4日	5~6日	7~8日	9~10日	11~13日	14~16日	17~18日	19~20日	21~30日	
つぶしがゆ	1さじ	2さじ	3さじ	→			4さじ	→		5さじ	7さじ
じゃがいも				1さじ	2さじ	3さじ	→				
にんじん								1さじ	→		2さじ
豆腐											1さじ

※つぶしがゆにプラスするものは、すりつぶした野菜や白身魚、固ゆでの卵黄などもよい。

離乳食プログラム例		離乳初期 (生後5~6ヵ月頃)	離乳中期 (生後7~8ヵ月頃)	離乳後期 (生後9~11ヵ月頃)	離乳完了期 (生後12~18ヵ月頃)	
	朝	母乳やミルク	母乳やミルク	離乳食(3回食)	朝食	離乳食(3回食)
	午前	離乳食(1回食)	離乳食(2回食)	母乳やミルク	補食(間食)	(軽食の形態) 母乳・ミルク・牛乳
	午後	母乳やミルク	離乳食(2回食)	離乳食(3回食)	昼食	離乳食(3回食)
					補食(間食)	(軽食の形態) 母乳・ミルク・牛乳
	夕	母乳やミルク	母乳やミルク	離乳食(3回食)	夕食	離乳食(3回食)
夜	母乳やミルク	母乳やミルク	母乳やミルク	夜	母乳やミルク	

☆離乳食のあとは、母乳や育児用ミルクを飲ませましょう。

		5~6ヵ月	7~8ヵ月	9~11ヵ月	12~18ヵ月
穀類	米	全がゆ (10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆと固さを調整)		全がゆ→軟飯	軟飯→ごはん
	パン	食パン		ロールパン	
	麺類	うどん、そうめん	マカロニ、スパゲティ		
	いも	じゃがいも、さつまいも	さといも		
野菜・果物	淡色野菜	だいこん、かぶ、キャベツ、はくさい、たまねぎ	レタス、きゅうり、なす、カリフラワー、ねぎ	煮てもやわらかくならない野菜(ごぼう、たけのこなど)以外、ほとんどの食材を使うことができる	
	緑黄色野菜	かぼちゃ、にんじん、トマト(皮なし)、ブロッコリー(つぼみの部分)、ほうれんそう(葉先)、こまつな(葉先)	ピーマン、さやいんげん、さやえんどう、にら、オクラ、アスパラガス		
	海藻類		わかめ、のり		
	果物	バナナ、りんご、なし、もも、みかん、いちご	ぶどう、キウイ		
たんぱく質性食品 (十分に加熱する)	魚	白身魚、しらす干し ※しらす干しは、熱湯に通して、よく塩抜きする	赤身魚、ツナ缶 ※ツナ缶は熱湯をかけて、油分・塩分を抜く	青皮魚、貝類(やわらかい部分)	
	肉	穀類や野菜に慣れてきたら魚や豆腐、卵黄を試してみる	鶏肉(脂肪の少ないささみから使う)	豚肉、牛肉(脂肪の少ない赤身から使う)、レバー(鶏レバーがやわらかく、調理しやすい)	ハム、ウィンナー、コンビーフ ※添加物や塩分の少ないものを加熱して使う
	大豆製品	豆腐、きな粉 ※豆腐は、ゆでて使う	納豆、高野豆腐	大豆	油揚げ、がんもどき、生揚げ ※油抜き(熱湯を回しかける)して使う
	卵	卵黄(固ゆで)	卵黄(固ゆで)→全卵		
	牛乳・乳製品		牛乳(調理のみ)、プレーンヨーグルト、塩分・脂肪の少ないチーズ	プロセスチーズ	牛乳(飲用もOK)
	調味料	昆布だし ※天然のだしがよい ※調味料は必要ない	昆布だし、塩、しょうゆ、砂糖、みそ	ケチャップ、マヨネーズ、すりごま	酢
			※調味料を使用する場合は少量のみ。食品のもつ味を生かして薄味で調理する。		

離乳食の知っておきたいポイント

ハチミツを与えるのは **1歳** を過ぎてから

赤ちゃんのお母さん・お父さんやお世話をする方へ

1. 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
2. ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
3. ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161461.html>



手づかみ食べの環境づくり

- 自分で食べる意欲を引き出し、またスプーンやはしなどの食具を使った動作を学ぶためにも、手づかみ食べを十分に行いましょう。

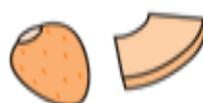
★ 手づかみ食べに向いているもの



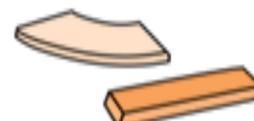
おにぎり



ロールサンド



くだもの（丸ごとか、くし形などに切る）



野菜（うす切りやスティック状にして加熱調理する）

ベビーフード

- 子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認しましょう。
- 離乳食を手づくりする際の参考にしましょう。
- 用途にあわせて上手に選択をしましょう。
- 料理や原材料が偏らないようにしましょう。
- 開封後の保存には注意が必要です。食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

母乳やミルク以外の水分

- 果汁や甘味飲料は、離乳食がすすまなくなったり、むし歯や肥満の原因になることもあるので、与え過ぎには注意しましょう。
- イオン飲料は、発熱、下痢、嘔吐など体調の悪い時だけ利用しましょう。

衛生面のポイント

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、衛生面に注意が必要です。

- ① 調理の前に手を洗いましょう。
- ② 調理器具（まな板・包丁など）も清潔に。
- ③ 食品は必ず加熱処理をしましょう。
- ④ 加熱調理後冷凍した食品は、再加熱してから食べましょう。
- ⑤ 食べ残した離乳食は与えないようにしましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<http://www.mhlw.go.jp/topics/isyokuchu/dl/po1nt.pdf>



知っておきたい調理の基本・離乳食のつくり方

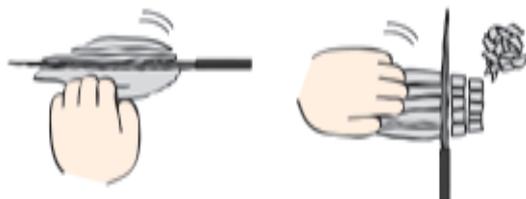
ゆでる

離乳食に使う食材は「つぶす」ことが基本。
食品を2cm角くらいに切り、軽くゆびでつまむとつぶれる
くらいの固さにゆでる。



切る・刻む

葉野菜は、筋が残っていると食べにくいので細かく刻む。
筋に沿って切り、次に垂直に包丁を当てて刻む。



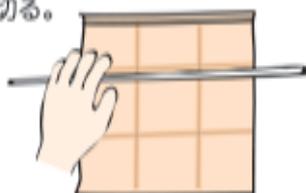
つぶす

5～6か月頃では、食品をやわらかくゆでた後、スプーンの
背、すり鉢とすりこぎ、裏ごし器、すりおろし器などを使っ
てつぶす。7～8か月頃になったらフォークで粗めにつぶす
こともできる。



フリージング

すばやく凍るように、1回分ずつ小分けにし、
空気にふれないように密閉する。
よく冷ましてから冷凍し、
1週間から10日を目安に使い切る。
解凍後は再び凍らせない。
必ず再加熱してから与える。



取り分ける

大人用の味つけをする前に取り分けて、赤ちゃんの食べや
すい大きさややわらかさに仕上げる。

★煮物
味をつける前のやわらかく煮た野菜を取り出す。

昆布だし混合だしのとり方

3カップ（仕上がり量600ml）の目安

①だし昆布（6g）は水（660ml）と一緒
に鍋にいれ、30分ほどおいてから鍋を
弱火にかける（フタはしない）。
沸騰する直前に昆布だけ取り出す。

②沸騰したらかつお節（12g）
を加え、1～2分煮る。

③火を止めて、かつお節が沈むのを待つ。

④万能こし器やペーパータオルでこす。

★これが昆布だしです



★これが混合だしです

5～6か月ごろ

献立	材料及び調理法
やわらかいかゆ つぶし野菜	米の10倍の量の水でゆっくり炊きこみつぶす。 にんじん、じゃがいも、かぼちゃ等やわらかく煮てつぶす。
フレッシュジャム	すりおろしたにんじんをからいりし、にんじんの2倍量のりんごをすりおろして加え、よく火を通す。
青菜の刻み煮	青菜の葉先をやわらかくゆで、細かく刻む。だしを入れて弱火で煮る。

7～8か月ごろ

全がゆ	米の8倍の量の水でやわらかく炊く。
魚のしぐれ煮	白身の魚を1口大に切り、だし汁とごく少量のしょうゆで煮て、大根おろしを加えて煮る。
とり肉ピューレー	ささみをみじん切りにしてすり鉢ですりつぶし（冷凍したささみをおろし金ですりおろしてもよい）水少々を加えてのぼし火にかける。ごく少量のしょうゆで味をつけ水溶き片栗粉でとろみをつける。
湯どうふあんかけ	豆腐をさいの目に切りざっと湯通しして引き上げる。すりおろしたにんじんをだしで煮て、しょうゆで味つけし、水と溶き片栗粉を加えてとろみをつけて豆腐にかける。
さつまいもとりんごの重ね煮	さつまいもとりんごの皮をむいてうすく切り、別々に水にひたす。ひたひたの水でやわらかく煮る。
納豆野菜煮	納豆を水洗いして粘りを取り、きざむ。だいこん、にんじん、かぼちゃをさいの目切りにし、だしでやわらかく煮て、納豆を加えしょうゆ少々で味をつける。

9～11か月ごろ

やわらかごはん	米の3倍の量の水でやわらかく炊く。
ひじきオムレツ	水でやわらかくもどしたひじき、にんじんをそれぞれみじん切りにしてひき肉と一緒にバターで炒め、塩少々で味つけて溶き卵に混ぜて焼く。
いためうどん	うどんを1～2cm長さに切り、野菜を7～8mm長さのせん切りにしてバターで炒める。水を注ぎふたをして蒸し煮にしてしょうゆ少々で味をつける。
青菜のみぞれ和え	青菜はゆでて1cm位に切る。熱湯をかけてきざんだしらす干しと青菜をすりおろしたりんごで和える。
魚のムニエル	魚にごく少量の塩をふり、小麦粉を軽くまぶし、バターまたはしょうゆで表面を焼く。
クリーム煮	肉、野菜、しいたけのみじん切りをバターで炒めて小麦粉少々をふり、牛乳を加えてとろりと煮る。おろしごわにやわらかいグリーンピースを加える。塩少々で味つけする
フレンチトースト	卵をよく溶きほぐし、牛乳とさとう少々を加え、その中に食パンを浸しておく。バター少々をひいたフライパンで両面を焼く。

12～18か月ごろ

お好み焼風	小麦粉を同量の水でとき、ミンチ肉と野菜のせん切りを加えて混ぜ、さらに溶き卵と花かつおを加える。フライパンに油を熱して生地を流し、両面を焼く。
ポークビーンズ	豚ひき肉と1cm角のたまねぎ、ピーマンといちょう切りにしたにんじんを炒め、水とゆで大豆を加えやわらかくなるまで煮る。さとうとケチャップで味つけをする。
魚のからあげ	ひとくち大にそぎ切りした魚をしょうがの絞り汁を加えたしょうゆに15～20分つける。汁気を切り、片栗粉をまぶし、160度の油で揚げる。
牛乳くずもち	牛乳100ml、さとう大さじ1弱、片栗粉大さじ1をなべに入れ、混ぜながら煮る。もち状になったら火を止めて器にとり、冷やし固める。食べやすい大きさにスプーンでちぎる。