



## 事故予防

子どもの月齢によって起こりやすい事故を知り、あらかじめ予防策を講じておきましょう。

新生児期    1 か月    2 か月    3 か月    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～											
○家庭内での思わぬ事故が多い時期						○お座り・ハイハイ・つたい歩きなど行動範囲が広がり、 転倒・転落しやすい時期 ○何でも口に入れるので家庭内での事故が増える時期					
<b>窒息</b> 寝返りができず、手もうまく使えないため、枕ややわらかい布団に顔が埋もれることで窒息する危険性があります。						<b>誤飲・窒息</b> たばこや医薬品、化粧品など小さな物をのどに詰まらせる危険性があります。子どもの手の届かないところに置きましょう。					
<b>転落</b> 抱っこしている時や抱っこひもの装着時に子どもが落ちる事故があります。						<b>転落</b> 寝返りができるようになりベッドやソファからの転落の危険性があります。					
 						<b>転落</b> 玄関や階段からの転落事故が増えます。柵をつけるなど					
						<b>浴槽での溺水</b> ハイハイで浴室に入り込み、浴槽に残っているお湯で溺れる事故が起こっています。残り湯は絶対にせず、浴室にはカギをつけておきましょう。					
						<b>やけど</b> ストープ・アイロン・コンセント・炊飯器の蒸気などによるやけど、ポットや電気ケトル、熱い食べ物をひっくり返す事故があります。					

### よくある相談① ☆皮膚トラブル

乳児期は皮膚が薄く、水分を保つ能力が低いため、皮膚トラブルが多くみられる時期です。「清潔」「保湿」が基本です。皮膚のしわまで伸ばして泡で優しく洗い、肌を清潔に保ち、入浴後や起床時に保湿剤を塗りましょう。バリア機能を保つことで皮膚トラブルを防ぎます。湿疹がでた場合には早めに医師に相談しましょう。

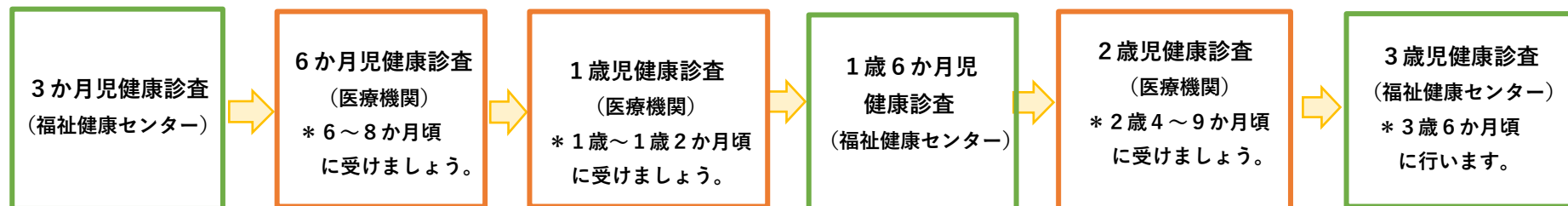
### よくある相談② ☆便秘（生後4か月頃～）

消化吸収能力がついてくるため、ミルクや母乳をほとんど吸収できるようになり、便の水分や量が少なくなることがあります。2～3日便が出なくても、腹部の張りがなく、ミルク・母乳の飲みもよく、機嫌もよければ様子を見ましょう。苦しそうであれば、腹部マッサージや綿棒等での刺激を行い、それでも改善しない場合は医師に相談しましょう。

### よくある相談③ ☆歯の手入れ（生後7か月頃～）

7～8か月ごろ歯が生え始めたら、大人の膝にあお向けに寝かせ子どもの歯を観察します。歯の生え方を見ながらガーゼで汚れをふきとりましょう。8～9か月頃上下の歯が生えてきたら、歯ブラシを使って軽くこすりましょう。歯をきれいに磨くことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯磨きを好きになってもらうことが重要です。

## 健康診査のご案内



※1歳になったら、早めに麻疹・風しんの予防接種を受けましょう。

## 金沢子育て情報

月齢ごとの育児のポイントを『金沢子育て講座』で配信中です。



「のびのびビ〜ノ」には子連れスポットや託児サービス、こども園などの情報が載っています。



「かなざわ育みアプリ」では、月齢や季節に応じたお知らせを受け取ったり、お子さんの健康を記録できます。ぜひご登録ください。



令和7年1月作成

# 育児のしおり

## ～生後4か月から1歳頃まで



○子どもが健やかに育つためには、身長や体重だけでなく、脳をはじめとするからだの機能を育てていく「からだづくり」が大切です。

○毎日の生活のなかで、「飲む・食べる」「寝る」「遊ぶ」ことを基本に、経験や周囲の方の関わりにより、たくさんの刺激を受け発達が促されていきます。



離乳食についてはパンフレット「もぐもぐごっくん」をご覧ください。



このしおりは、子育ての目安としてご活用ください。

福祉健康センターでは、乳幼児の健康や発育発達、子育て、予防接種などに関する個別相談を行っています。お気軽にご連絡ください。

駅西福祉健康センター  
電話 (076) 234-5103  
FAX (076) 234-5104  
子育てほっとライン  
電話 (076) 234-3500

泉野福祉健康センター  
電話 (076) 242-1131  
FAX (076) 242-8037  
子育てほっとライン  
電話 (076) 244-4500

元町福祉健康センター  
電話 (076) 251-0200  
FAX (076) 251-5704  
子育てほっとライン  
電話 (076) 251-3500

栄養ほっとライン  
電話 (076) 234-1498

金沢市



子どもの発達・発達

月齢		新生児期	2 か月	4 か月	7 か月	10 か月	1 歳	1 歳 6 か月
からだの育ち	体格	体重は出生時から約2倍に！						
	消化吸収能力（胃の大きさ）	糖質の消化酵素（唾液）の分泌がよくなる						
		30～50㎖	120㎖	200㎖	200㎖	200㎖	200～250㎖	
	運動発達	発達には順番があります（筋肉は頭から足先に向かって育ちます）						
こころの育ち	認知	快・不快の感情が出てくる						
	言語発達	アー、ウーなどの発声						

★母子健康手帳の身体発育曲線で成長を見ていきましょう！

### 4 か月頃

～昼と夜の区別がついてきます  
脳の視床下部が働き始めます～

6

乳

10

乳

12

乳

14

乳

20

乳

睡眠

○愛着形成の大事な時期です。授乳時は目を合わせる、声をかける、たくさん抱っこをするなどのかかわりがお子さんの安心感につながり愛着の形成に大切です。

○泣いたり、笑ったり、声を出した時などに応えてくれる人がいることが、外界に働きかける意欲につながり、興味を広げていくきっかけになります。

○はらばい遊びは筋肉の発達を促し、ハイハイなどの運動機能の発達につながります。大人の見守りのもと、はらばいの時間をつくってあげましょう。

遊び

♪お散歩  
♪絵本の読みきかせ  
♪はらばい遊び

### 7 か月頃

～自分の欲求で動けるようになります～

6

乳

10

乳

12

乳

14

乳

20

乳

睡眠

○目で追って「見たり」、声を「聞いたり」するなかで、興味・意欲がわき、「触れたい」「確かめたい」という気持ちから、運動機能の発達（ハイハイ）も促されていきます。

○「夜泣き」は夜寝ている間に、昼間の記憶を整理しているために起こります。徐々に記憶の整理がうまくできるようになると夜泣きが見られなくなっていきます。

遊び

♪いないいないばあ  
♪くすぐり遊び  
♪おもちゃを握る・なめる

### 10 か月頃

～自由に動いて、触って、なめて  
確かめるようになります～

6

乳

10

離乳食

12

乳

14

離乳食

20

乳

睡眠

○ハイハイは全身の筋肉をたくさん使う運動です。たくさんハイハイすることで運動機能が発達し、つかまり立ちや、つたい歩きにつながります。

○子どもが興味を向けたものや指差しなどで要求したものを大人が言葉にして伝えることで、徐々に脳が言葉と「物」や「気持ち」を結びつけていきます。

遊び

♪抱っこやおんぶ  
♪手遊び パチパチ  
♪歌に合わせて体を動かす  
♪おもちゃなどを使ったやりとり遊び

### 1 歳頃

～自分でできることが増えていきます  
快・不快がはっきりし、感情表現も豊かに～

6

食

10

間食

12

乳

14

食

20

間食

睡眠

○体の動かし方や使い方は、体験しながら脳で学習していきます。子どもは興味・関心のあるところへ移動することで、足の筋肉も育ち、歩行が安定してきます。しっかりと歩けるようになるまで、無理に歩かせるのではなく、見守ることも大切です。

○言葉は、普段子どもが目にして耳で聞く言葉から覚えていきます。体験を繰り返すことで「言葉の理解」→「発語」につながっていきます。

○子どもにとって、新しい体験は不安ですが、小さな冒険をして、保護者のもとへ戻り、安心し、再び挑戦することで、世界が広がります。

遊び

♪外遊び、砂や水、土などに触る  
♪おもちゃ・道具を使った遊び  
♪「ちょうだい・どうぞ」などの言葉を使ったやりとり遊び

## 子どもの体や脳の成長には「飲む・食べる」「寝る」「遊ぶ」の生活リズムが大切です

①

呼吸・食欲など  
生命維持

②

生活リズム  
体温調整、快・不快

③

運動機能  
バランス

脳幹

視床下部  
扁桃核

小脳

大脳新皮質  
前頭葉

こたばを理解し使う  
総合的に考える

脳は神経が下から上に伸びながら育ちます

① 脳幹：お腹の中にある時から機能しています。

② 視床下部：「飲む・食べる・寝る・遊ぶ」を通して、五感が刺激を受けることで育ちます。

③ 体験が②の土台づくりとなり、大脳という人らしく生きていく脳（大人の脳）の働きへとつながります。

### 飲む・食べる

～栄養が脳やからだの成長に大きく影響します～

**栄養**

○子どもが成長していくには、母乳やミルクだけの栄養素では不足します。骨や筋肉を作るために生後5か月頃から離乳食で、タンパク質等の必要な栄養素をとるようにします。

**食のリズム**

○朝の明るい光で目覚め、離乳食を決まった時間に食べることで生活リズムが整います。

○生活リズムが整うことで、自律神経が育ち、消化酵素の分泌調整ができるようになり、消化のリズムが整います。

**味覚**

○繰り返し食べる体験で味覚が育ちます。

甘味・旨味→本能的に好きな味

酸味・苦味→経験することで覚える味

### 寝る

～体内時計の基礎づくりは  
早寝早起きから始まります～

眠りの深い時間に成長ホルモンがたくさんでます

6

20

0～1

朝起きてから14～16時間後に眠りのホルモンが出ます

メラトニン（眠りのホルモン）

成長ホルモン

明るい光を浴びる

暗く静かな環境にする

○生活リズムをつくっているのは主に脳の視床下部です。視床下部がスムーズに働くと情緒が安定し、理性などを司る大脳の育ちにつながります。視床下部は4歳頃に完成します。

○人の体内時計は25時間で、普段生活している時間と1時間のずれがあり、朝の明るい光（太陽や電気の光）を浴びることで、ずれをリセットしてくれます。また、皮膚への刺激（顔を拭く、着替え）により脳を起こし、規則正しい生活リズムをつくっていくことが大切です。

○テレビやスマートフォンなどの強い光を夜に浴びると、メラトニンの分泌が減少します。夜寝る時は暗く静かな環境にしましょう。

### 遊ぶ

～五感への刺激が脳の育ちを促し、  
心とからだの成長につながります～

○おむつ替えや抱っこ、授乳など、普段の生活の中での触れ合いや声かけが五感を刺激し、脳の育ちを促します。生活リズムや環境を整えて、いろいろな体験をたくさんできるとよいですね。

○五感を刺激するいろいろな遊びや体験・触れ合いを通して、嬉しさや楽しさを味わい、満足することで子どもの興味や関心が広がっていきます。

見る

味わう

触れる

におう

聞く