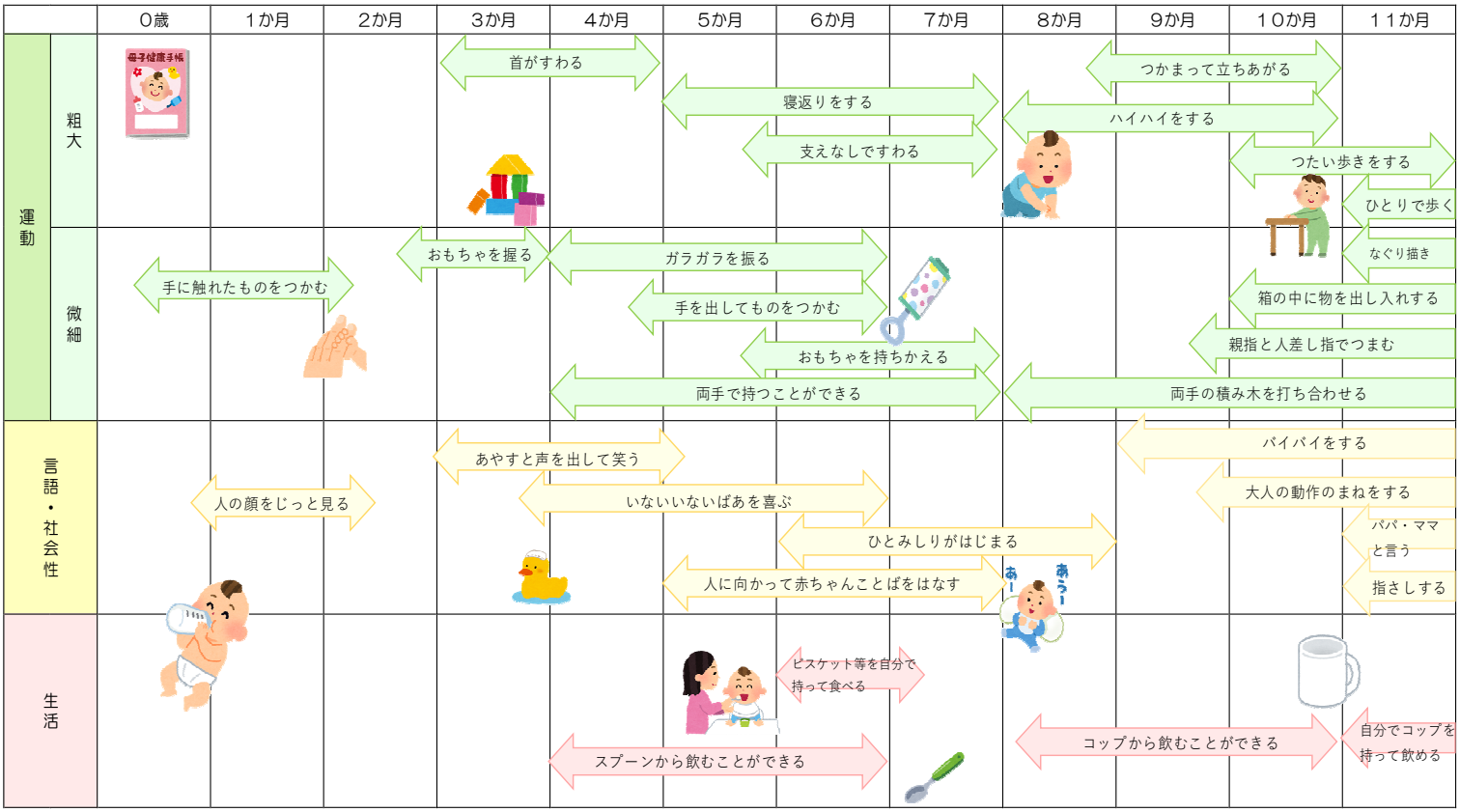
～黒潮町子育て世代包括支援センターだより～　　Vol.2　2024.10

赤ちゃんの発達と遊び

生まれたばかりの赤ちゃん。月齢を追うごとにめざましく成長し、できることがどんどん増えていきます。
毎日の遊びの中で、赤ちゃんの心と身体の発達を促すことができたら嬉しいですね。
発達には個人差がありますので、赤ちゃんの発達段階にあった遊びを親子で楽しみましょう！

こどもの発達のめやす(0～1歳)



参考：「遠城寺式・乳幼児分析的発達検査表（九大小児科改訂版）」

０歳児といっても生後１か月と 11 か月では発達に大きな違いがあります。ここからは、月齢ごとに見ていきましょう。

赤ちゃんの発達	あそびのポイント
ねんね期（０か月～２か月） 【からだの機能】 ・口に乳首や指を入れると吸い付く(吸てつ反射) ・人の指やものが触れるとぎゅっと握りしめる(把握反射) ・耳はよく聞こえている ・目はぼんやり見える(30 ㎝程度の焦点) ・腕は W のかたち、足は M のかたち ・出生後 5～10%の体重減少があるものの、その後は１週間に 150～200g ずつ増加 【社会性・認知機能】 ・不快感や不安感などを泣いて知らせる ・大きな音に両手を広げて抱きつくような動きをみせる(モロー反射) ・２か月頃から「アー、ウー」などの声をだす ・あやすと笑う ・目の前のものを目で追う 	まだまだ眠っている時間が長い時期です。 この時期は、スキンシップがとても大切です。 起きている時には目を合わせて声をかけ、優しく触れましょう。 【遊びの例】 **〇スキンシップ** ・おむつ替えやお風呂の時などの機会に素肌に優しく触れましょう。 ※親子の愛着形成のために大切な時期です。なでたり、抱きしめたりすることで、赤ちゃんは愛されていることを実感し、親子の信頼関係を築くことができます。 **〇おめめとおめめでこんにちは** ・赤ちゃんのすぐそばに顔を近づけて笑顔でじっと見つめてみましょう。 **〇お話しましょう** ・赤ちゃんが声を出すようになったら、「アーアー」「ウーウー」と同じ調子で返事をしてあげましょう。「会話」を楽しむやり取りはことばの発達を促します。
くびすわり・ねがえり期（３か月～５か月） 【からだの機能】 ・体重が出生時の約２倍になる ・くびがすわる ・うつぶせの姿勢で顔を持ち上げる ・興味の向くほうをじっと見る ・立体感や遠近感が身につき、おもちゃを握って、振って、音を出せる ・昼夜のリズムが整い、昼寝が１日２～３回程になる 【社会性・認知機能】 ・「あぅあぅ」「ばぁー」などの喃語を話すようになる ・笑う、泣くなど感情の表出ができるようになる ・こどもによっては、人見知りや夜泣きがはじまる 	くびがすわり、ねがえりができるようになれば、畳や床の上でいろいろな姿勢が取れるようにしましょう。また、人に興味を示し、あやすと声を立てて笑うようになるため、「いないいないばあ」も楽しめるようになります。 **〇ジャンプあそび** ・大人のひざの上に赤ちゃんを向かい合わせで座らせ「ジャンプ」と言いながらゆっくり上に持ち上げてみましょう。 **〇らっこの親子** ・あおむけに寝た大人のお腹の上に赤ちゃんをうつ伏せで寝かせ、からだを左右にゆっくり揺らします。 **〇リズムあそび** ・生活の中で名前を呼ぶときに抑揚をつけたり、リズムに合わせて肌に触れてみましょう。 ・「あたまかたひざポン」など赤ちゃんが喜ぶあそび歌で、何度も繰り返し遊んでみましょう。

赤ちゃんの発達	あそびのポイント
おすわり・はいはい期（６か月～８か月） 【からだの機能】 ・ひとり座りをする ・ずりばい、はいはいができる ・指でものをつまんだり、挟むことができるようになる 【社会性・認知機能】 ・相手の表情を区別できる ・知らないものに興味を示し、「なめる」などの行動で確かめる	おすわりができるようになると、両手を使った遊びができるようになります。また、はいはいができるようになると、行動範囲が広がり、身体を使った遊びが楽しめるようになります。 **〇はいはいレース** ・転がしたボールや大好きなおもちゃに向かって赤ちゃんと一緒にはいはいをしてみましょう。
つかまりだち期（９か月～11 か月） 【からだの機能】 ・つかまり立ちをする ・つたい歩きをする ・はいはいで階段をのぼる ・指先を使って小さいものをつまむ 【社会性・認知機能】 ・「マンマ」「バイバイ」など、意味のある単語が出だす ・大人の行動や言動を真似する ・音楽合わせて体を動かす 	つたい歩きがしやすいように、低いテーブルなどを設置して、動きやすい環境を整えてあげましょう。自我がめばえ始める頃です。ひとり遊びに集中している時には、見守ることも大切です。 **〇ペットボトルマラカス** ・空いたペットボトルにビーズを入れた手作りマラカスを振ったり転がしてみましょう・ ※誤飲の危険がないかチェックしましょう **〇風船あそび** ・不規則な動きをする風船を一緒に追いかけてみましょう。 **〇おやこでダンス** ・赤ちゃんが好きな音楽に合わせて、大人も一緒にダンスをしてみましょう。

成長に合わせて周囲の環境を整え、遊びを通して楽しみながらさまざまな経験をさせてあげましょう。

〇お問い合わせ
黒潮町役場健康福祉課内黒潮町子育て包括支援センター　電話:0880-43-2836