

子どもの育つみちすじ

月齢 (歳)	9	10	11	12 1歳	13
	はいはい 	伝い歩き 			歩き始める 
育つみちすじ	<p>おもちゃの太鼓などをたたく → おもちゃの車を手で走らせて遊ぶ</p> <p>人見知り、父や母の後追いをする</p> <p>おとなの身振りをまねする</p> <p>自己主張をする</p> <p>音声をまねようとする ことばを正しくまねる</p>			<p>コップを自分で持つ</p> <p>ほめられると同じ行動を繰り返す</p> <p>指差して意思表示をする(欲)</p> <p>意味のあることばを2つ話す</p>	
お父さん・お母さんへ育児メッセージ	<p>★ハイハイでたくさん遊びましょう 無理に立たせたり、歩かせたりするのはやめましょう。</p> <p>★「歩きたい」「やりたい」を遊びにしよう!</p> <p>★できるようになった動作やまねっこを親子遊びにしよう! ☆P8、P9「子どもと遊ぼう」を参照 ※おとなとのやりとり遊びを一緒に楽しむことができます ※指先や体を使った遊びをたくさんしましょう</p> <p>★絵本を一緒に見ながら話しかけましょう ※P10「赤ちゃんと一緒に絵本を楽しもう!」を参照</p> <p>★子どもは様々な方法でおとなに自分の意思を伝えようとしてくるようになってきます おとなの注意をさかんに引こうとしたり、動作などをまねたり、指を差した方向を見たり、欲しいものや興味のあるものを指を差して伝えようとするので優しく声をかけましょう。</p> <p>★生活リズムを整えましょう</p> <p>★コップの練習は、ママやパパがサポートしながら少しずつ進めましょう</p>			<p>★靴を履いてお散歩や外遊びは、家の中ではできない</p> <p>★からだや指先を使った遊 運動能力がついてくる頃なシールを貼ったり、ぐるぐる</p> <p>★ことばかけをたくさんし 子どもは周囲のおとなの身の回りのことや景色、子 ※P9「ことばを育む関わり方」を</p> <p>★絵本を読んであげましょう</p> <p>★見守って「できる」を増 自分でやろうとする気持ち やすいものを準備し、「自分</p>	
	<p>こんなおもちゃはいかがですか?</p> <p>吹くと音が出るラッパ、太鼓、積み木、古新聞、ボール、人形や動物のぬいぐるみ</p> 			<p>しつけは気長に柔軟に</p> <p>しつけは、子どものやる</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ●お手本を見せる ●失敗しても叱らない ●意欲を示す時には自分 	
健診と予防接種	<p>健診 1歳6か月児健診は個別通知で、日程、時間、会場、準備する物などをお内容：問診、身体測定、内科診察、歯科診察、フッ化物塗布、育児相談、</p> <p>予防接種 小児用肺炎球菌ワクチン、五種混合（百日咳、ジフテリア、破傷風、ポリオ、（※BCGは、原則1歳になると接種費用が自己負担となります。） 1歳になったら、麻疹風疹混合ワクチン（MRワクチン）、水痘ワクチンを</p>				



14

15

16

17

18

1歳3か月

1歳6か月

早歩き

走る

積み木を2個以上積む

簡単なお手伝いをする

困ったことがあると助けを求める

おとなの視線を追って、おとなが見ているものを見る

しいものや興味のあるものを指差して伝える)

3つ話す

絵本を見て、ものの名前を言う

で遊みましょう

い砂遊びや水遊びなど、創造性を高める魅力的な刺激がいっぱいあります。

びをたくさんしましょう

ので、からだをたくさん動かしたり、紙をちぎったり、お絵描きなど指先を使った遊びをしましょう。



ましよう

ことばを聞きながら、理解できる単語の数を増やしていきます。理解している、していないにかかわらず、どもの気持ちなどを積極的に言葉にして伝えたり、指差しなど子どもの出すサインに応じてあげましょう。

参照

※絵本の選び方は、P10「赤ちゃんと一緒に絵本を楽しもう!」を参照

やしましょう

ちが芽生え始め、着替えや食事なども自分でやりたがります。食器や衣服など身の回りのものは子どもが扱いでやりたい気持ち」を認め、「できた」ことを褒めながら、子どもが難しい部分を手助けしましょう。

気を尊重し、達成感や自信を持たせることが大切です。

- 少しできたらほめて、自信を持たせる
- してはいけないことははっきり教える
でさせ、見守る



子育てに悩んだ時には…

保健師が、電話や窓口で相談に応じています。

(問合せ先 裏表紙参照)

また、「母子健康相談」をご利用ください。



知らせいたします。(感染予防対策にもご協力ください)

栄養相談、歯科相談

ヒブ)、B型肝炎、BCGの予防接種は、登録医療機関で接種間隔を守り受けましょう。

受けましょう。おたふくかぜワクチンも一部助成がありますので接種をお勧めします。

子どもと遊ぼう

🌸 こんなに楽しくできちゃうよ！

10か月から1歳6か月頃のお子さんは、心身ともに成長が著しい時です。たくさんお父さんやお母さんに話しかけられたり、さわってもらうのが大好きです。遊びながら子どもとのコミュニケーションを楽しみましょう。

体を使った遊びが大好き

むかい合って座り、親子の間でゴムボールや風船、タオルなどを転がしてキャッチボールをして遊びましょう。何度もやっているうちに子どももまねして投げ返してくるようになります。

🎵 座ってキャッチボール



🎵 ギッコン バッコン お船をこぐよ♪



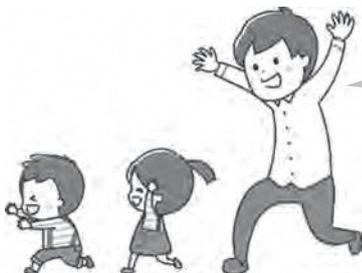
子どもを膝の上に乗せて手をつなぎ、「ギッコンバッコン」と言いながら、シーソーのようにゆっくり引っ張り合います。「大きく揺れるよ～」などと声かけしながら引っ張り方を変えてみましょう。

🎵 タオルで綱引き！

タオルやハンカチの端をお互いもって、かけ声に合わせて優しく引っ張り合います。子どもはおとなのまねを楽しむようになります。



🎵 まて まて まて～！



「はいはい」「伝い歩き」「歩く」ことができるようになったら「まてまて～」と言いながら追いかけます。子どもは喜んで逃げ回ります。

🎵 飛行機 ぶーん！

あお向けに寝て、手で脇の下を支え、足に子どもをのせます。優しく左右、上下に動かすなどしてみましょう。「びゅーん」といった声かけも忘れずに。



まねっこ遊びが大好き

♪ まねっこ遊び 楽しいよ！



いろいろな動物になりきり、動きや鳴き声をまねしながら一緒に遊びます。

むかい合って座り、一緒に歌を歌いながら、遊びましょう。赤ちゃんに出来そうなところをまねして遊んでみましょう。

♪ 一本橋こちょこちょ

♪ 大きなたいこ 小さなたいこ

♪ あたま かた ひざぼん など

♪ 手遊び歌も楽しいよ！



ことばを育む関わり方

ことばを使う力は、ことばを話さない時期から育ちます。ことばを話さない時期に、親子で楽しくコミュニケーションをすることが、その後のことばを育みます。「聞いてあげる」と「声をかけてあげる」のセットが大事です。ことばの豊かな発達のために、今日から出来ることをしていきましょう。

他の人とのやり取りを通して言葉を増やしていきましょう！

子どもの出すサインに応えよう

子どもが見ているものや指を差したものの、まだ言葉にならない発声を言語化し、ゆっくり、はっきり話しかけましょう。



子どものことばを広げよう

子どもが「リンゴ」と言ったら、「おいしそうだね」「赤いね」など保護者がリンゴから連想できることばを広げ、つなげていきましょう。



子どもの気持ちを代弁しよう

子どもの様子や行動を「楽しいね」「うれしいね」などと子どもが感じ取った気持ちとして代弁しましょう。自分の経験と重ね合わせてことばを覚えていきます。

子どものことばを反復しよう

子どもは「聞いてもらっている」という安心感を持って、ことばを増やしていきます。



聞き上手になろう

子どもが何かを伝えようと話し始めたら、最後まできちんと聞いてあげましょう。



メディアの使い方に気をつけよう

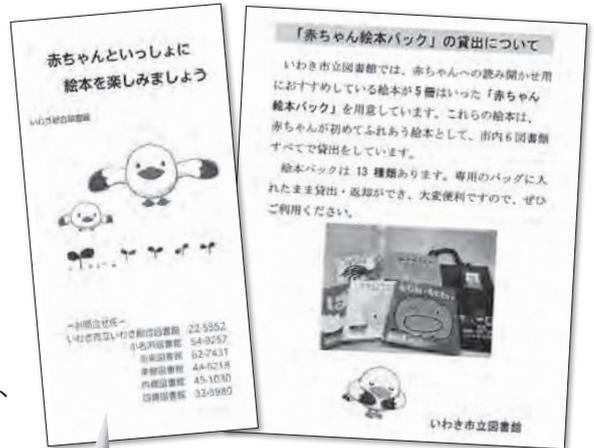
子どもは人とのコミュニケーションや実体験によって発達が促されるので、テレビなどは、長時間見せたり、つけっぱなしは避けましょう。

赤ちゃんと一緒に絵本を楽しもう!

赤ちゃんの身体の成長にミルクが必要なように、赤ちゃんの「ことば」と「心」をはぐくむためには、あたたかなぬくもりの中でやさしく語りかけてもらう時間が大切です。

絵本を選ぶコツ

- **大きめの絵で色や形がはっきりとした絵本**
赤ちゃんの視力は発達途上です。大きめな絵で単純ではっきりした形や色で描かれているものを選びましょう。
- **短くてリズムがよいセリフの絵本**
「ぶーんぶーん」「ころころ」など、赤ちゃんが聞きやすく親しみやすい言葉や音の表現のものを選びましょう。
- **繰り返し同じものが出てくるストーリーの絵本**
- **赤ちゃんの身近なもの、ことばがでてくる絵本**
身近にある食べ物や普段身につけているものが出てくると、そちらに注目します。ものの認知にも役立ちます。



いわき市立図書館こどものページ

「おはなし会」や「おすすめ絵本」などの情報を掲載しています。



こちらの資料は、市ホームページ「乳幼児健康診査」からダウンロードできます。

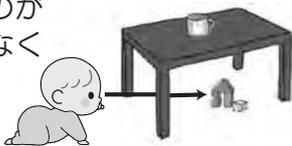


子どもの事故予防

1～2歳になると1人で歩けるようになり、興味も広がります。かわいい行動も増えますがいたずらもパワーアップ! 昨日できなかったことが急にできるようになるので、保護者の方もヒヤリとする場面が出てきます。

子どもの特性を知っておきましょう

ひとつのものに注意が向くと周りのものが目に入らなくなる。



ものごとを単純にしか理解できず、その時々気分によって行動が変わる。



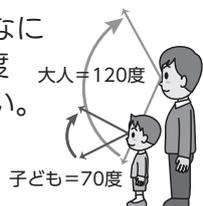
「危ない」「注意なさい」という抽象的な言葉は理解できない。



おとなや動物のまねが大好き。



子どもはおとなに比べて1/2程度の視界しかない。



頭が大きいので重心が高く、バランスを失って転びやすい。





起こりやすい事故防止対策

子どもが過ごしやすい環境を見直して、問題があるところはすぐに改善しましょう。

子どもはバランスが悪い（転倒・転落）

転落事故は成長するにつれて危険度がどんどん高くなります。

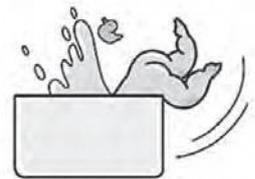
- ・ベットの柵は上げておくようにしましょう。
- ・階段の上り口に柵をつけましょう。
- ・ベビーカーはベルト付きのものにしましょう。
- ・ベランダには物を置かないようにしましょう。
- ・お箸や歯ブラシなどを手に持っている時は座らせましょう。



子どもは水が大好き（溺水）

0歳から2歳の水の事故（溺水）の8割はお風呂場で起きています。

- ・浴槽に水をためておかないようにしましょう。
- ・風呂場のドアにカギをつけましょう。
- ・洗濯機の中に子どもが入らないよう、チャイルドロック機能を活用しましょう。
- ・洗濯機の周りに台になるようなものを置かないようにしましょう。



熱さは目に見えない（やけど）

やけどはポット、なべ、やかん、お風呂、熱い食べ物によるものが多いです。

- ・電気製品は子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。
- ・テーブルクロスなどは使わないようにしましょう。
- ・熱い食べ物はじゅうぶん冷やしましょう。



あっ！飲んじゃった（誤飲・窒息）

家の中で起きる誤飲事故のほとんどは子どもの手の届くところに不用意に物が置いてあることが原因です。

- ・飲み込んだら危ないものは1m以下の低いところに置かないようにしましょう。
- ・3歳まではナッツ類（ピーナッツなど）、あめは食べさせないようにしましょう。
- ・おもちゃに使われているボタン電池のふたが空かないようにしてあるか確認しましょう。



関連情報

（公財）日本中毒情報センター 中毒110番

化学物質（たばこ、洗剤や化粧品などの家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによる中毒事故が実際に起きて、どう対処したらよいか迷った場合にご相談ください。

◆大阪中毒110番（24時間対応） ☎ 072-727-2499

◆つくば中毒110番（9時～21時対応） ☎ 029-852-9999

子どもを事故から守る！事故防止ポータル（消費者庁）

子どもの事故防止に関する注意喚起などの様々な情報を発信しています。事故の詳しい対策などが掲載されたWEB版もございます。





「子どもが生まれたら何をすればいいの?」「どのような子育てサービスがあるの?」「子どもの遊び場や保育園・幼稚園はどこ?」「夜、子どもが熱を出したけど、どうすればいいの?」などの疑問にお子様の年齢から検索したり、様々なコンテンツで必要な情報をお届けします。

QRコード  または 
  で検索

母子手帳アプリ 母子モ いわきおやCoCoアプリ

お子様の成長や日々の育児の記録ができ、またその記録を家族間で共有できたり、地域の子育て情報を受け取ったり、お住まい地区の子育て施設を検索することができたり、予防接種の時期をお知らせする機能があるアプリです。
アプリをインストールしご利用ください。

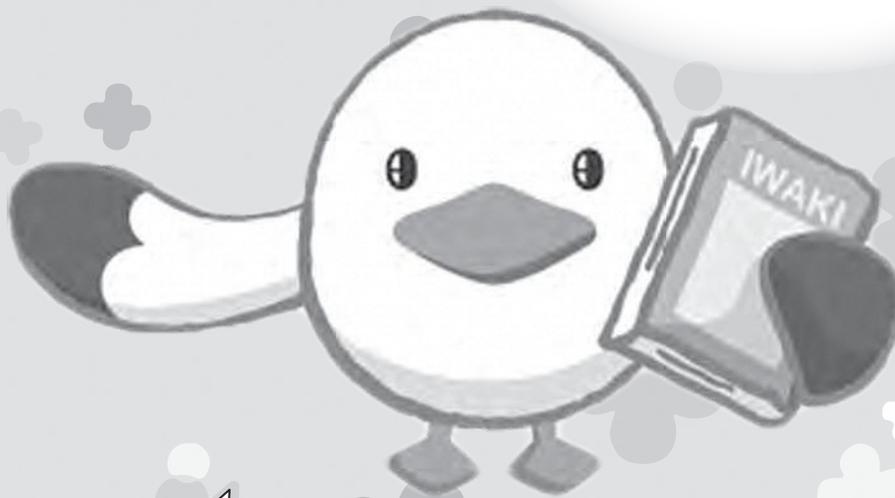
QRコード  または 
  で検索

 App Store からダウンロード
 Google Play でダウンロード
 共通  または 
 iPhone/Android対応

- ・仕上げみがきを嫌がる。
- ・歯が生えてこない。
- ・歯の生える順番が違っている。

- ・離乳食がうまく進まない。
- ・離乳食を食べてくれない。

- ・いやいやがひどい。
 - ・夜寝てくれない。
 - ・夜泣きがひどい。
 - ・おとなのまねをしない。
 - ・呼んでも振り向かない。
- など



子育てについてご心配なこと、気になることがありましたら、お気軽にお住まい地区の保健福祉センター健康係へご相談ください。

～ 10か月児健康診査を受診された皆様へ～

健診を受けて頂きありがとうございました。
今回の健康診査の受診結果で確認事項がある方などに対し、お住まいの地区の保健師より改めてご連絡いたしますので、ご対応くださるようよろしくお願いいたします。

10か月からの赤ちゃん
編集・発行：いわき市こども家庭課母子保健係
令和5年3月作成
令和6年4月改定



各地区保健福祉センター相談窓口

平地区保健福祉センター	健康係	0246-22-7621(直通)
小名浜地区保健福祉センター	健康係	0246-54-2111(代)
勿来・田人地区保健福祉センター	健康係	0246-63-2111(代)
常磐・遠野地区保健福祉センター	健康係	0246-43-2111(代)
内郷・好間・三和地区保健福祉センター	健康係	0246-27-8692(直通)
四倉・久之浜大久地区保健福祉センター	健康係	0246-32-2114(直通)
小川・川前地区保健福祉センター	健康係	0246-83-1329(直通)