

## 生後4か月～6か月の赤ちゃん

身体と同じように知能も急速に成長するこの頃から、泣き方にもバリエーションが増え、笑い顔も見せるようになります。

生後5か月くらいになった赤ちゃんは、母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなります。そこで栄養を補うために離乳食をはじめます。

### ◎ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

1歳未満の赤ちゃんが、ハチミツやハチミツ入りの食品を食べることにより「乳児ボツリヌス症」という重い病気にかかるおそれがあります。

### 育児のポイント

#### ●赤ちゃん与会話をしましょう！

生後3～4か月になると、例えば人を呼ぶように「あーあー」と声を出すなど、感情や表現を伴うようになります。意味はわからなくても、赤ちゃんの声に「そうだね」など積極的に語り返してみましよう。

#### ●赤ちゃんと遊びましょう！

生後5～6か月頃になると、普段世話をしてくれる人と、そうでない人の区別がつくようになります。パパとママの顔をちゃんと覚えていて、人見知りも始まります。これは、赤ちゃんが人間として成長している証拠です。この時期の赤ちゃんはパパとママの「いない、いない、ばあ」が大好きです。繰り返し遊んであげると大喜びします。



◎生後5か月の保護者を対象に、育児学級（離乳食づくりの実演と育児の話）を行っております。



育児学級

## 生後7か月～12か月の赤ちゃん

- まもなく1歳を迎えようとするこの時期、体重は生まれたときの3倍、身長は1.5倍になります。
- 「バイバイ」「ちょうだい」など大人の言っている言葉の意味も少しずつわかるようになります。
- お座りもできるようになって、ハイハイも盛んになります。夜泣きや人見知り、後追いといった行動も見られるようになります。
- 感情の起伏が激しくなったのも、ちゃんと心が成長している証拠です。昨日できなかったことが急にできるようになることもあるのがこの時期です。
- **誤飲ややけど、転落の事故に気をつけましょう。**  
口に入ると危険な物や、やけどの原因になるものは赤ちゃんの手の届かないところに片づけましょう。また、段差のある所には柵を取り付けるなど事故のない安全な環境を整えましょう。

### 育児のポイント

#### ● 赤ちゃんがたくさん遊びましょう！

生後7～8か月頃になると、お座りができ、ハイハイも始まります。好奇心が旺盛になり、興味があるものに積極的に手を伸ばしたり、「バイバイ」など大人のまねをするようになります。おもちゃなどを使って「これちょうだい」「ありがとう」とやりとりしたり、向かい合ってボールを転がしたりして遊びましょう。月齢や発達に合わせた絵本を読んで、赤ちゃんと一緒に絵本の世界を楽しみながら、絵本をとおしてたくさん語りかけましょう。



#### ● 他の子と比べないで、悩んだらまず健診や育児相談を

発育や発達のペースは、一人ひとり違います。お子さんのペースを他の子と比べてあせらないことが大切です。心配がある時には保健センター等にぜひご相談ください。



赤ちゃんだった子どもが、いつの間にかひとりで歩くほどに大きくなりました。これからの育児は、細やかな世話が必要だった赤ちゃん時代とは少し異なり、遊んだり、しつけをしたりといった育児に変わってきます。

## 1歳～1歳6か月のころ

- 体型がスマートになってきます。
- よちよち歩きから発達して、走れるようになる子もいます。
- 積み木を積んだりできるようになります。
- 周りの物への興味や関心も大きくなって探索行動が活発になります。
- 意味のある言葉も増えてきます。言い表せないことは「指さし」「身振り」など思いを伝えようとする姿も見られます。



### 育児のポイント

#### ●自我の芽生えは「イヤッ」

自己主張が激しくなり何にでも「イヤッ」と反発したり、そうかと思うと急に甘えるなど、子どもの中で自立に向けた葛藤が起こっています。対応に困ることもあります。お子さんへの対応でお悩みの際には、気軽に保健センターにご相談ください。



育児相談

## 2歳のころ

走ったり飛び跳ねたりするようになり、指先の動きも上手になります。言葉も「ワンワン、いた」などの2語文が話せるようになります。こころの発達としては、2歳半ごろから自己主張が強くなり「自分でやる」が増えてきます。まだまだうまくできないことばかりですが、お子さんの「やってみたい」という気持ちを応援してあげましょう。

## 3歳のころ

- 片足でケンケンしたり、でんぐり返しをしたりとバランスが必要な動きができるようになります。
- オムツがとれて自分からトイレにいけるようになり、服の脱ぎ着ができるようになります。
- 何に対しても「これなあに？」と聞いてくるが多くなります。子どもにとっては質問することも**楽しいコミュニケーション遊び**です。もし答えに困ったら、「〇〇ちゃんはどう思う？」など、いっしょに考えてみましょう。
- 人の役に立つことが嬉しい時期でもあります。ママやパパのお手伝いもしたくて仕方ありません。ちょっとした事でも、「これお願いね」と、声をかけて、子どもとの共同作業を楽しみましょう。

## 4・5歳のころ

- 片足跳びやスキップができるようになります。
- 前後左右がほぼわかり、言葉で自分の気持ちを伝えたり、経験したことを説明できるようになります。
- 同年齢の友だちと役割を決め協力して遊ぶようになります。
- ファスナーやボタンの着脱ができるようになります。また、顔や身体を自分で洗えるようになります。

## 子どもの心を育てる「子育てのコツ」

### ●子育てのコツ●

#### 〈根気よく、わかるように教えましょう〉

同じ動作を何回も繰り返すことによって、自然にその行動が身に付いてきます。わかりやすい言葉で丁寧に何度でも教えましょう。

#### 〈親がお手本をみせましょう〉

親は身近にいるお手本です。子どもは実際に見たり聞いたり行動したりしながら、一つ一つ覚えていきます。

#### 〈子どもの自発性を大切にしましょう〉

親から言われて行動するのではなく、自ら進んで行動できるように仕向けることが大切です。たとえ失敗しても、励まし、自分で決定して行動させるように心がけましょう。

#### 〈努力を認めましょう〉

少しでも良い点や前より進歩したことがあったら、ほめましょう。子どもの自信と意欲を育てるため、子どもの努力を認めてほめましょう。

#### 〈一貫性を守って対応しましょう〉

同じことをしているのに、昨日と今日の対応が違ったり、パパとママの方針や厳しさが異なっていると、子どもを混乱させます。一貫した対応が大切です。

#### 〈周りの人の力を借りましょう〉

おじいちゃん、おばあちゃんや地域の人など親とは違う立場・目線でかわれる人も子どもにとっては大切な存在です。いろいろな人とかわかることが、子どもの豊かな心を育てます。

#### 〈危険なことは叱りましょう〉

道路などで遊んだり、火遊びや刃物を持って遊んでいるような場合は、叱る必要があります。その時は、自分やほかの人を危険にさらしてしまうことを納得させることも忘れないでください。

#### 〈愛情をもって対応しましょう〉

叱ることは、悪い行為を改めさせることが目的です。度が過ぎたり、体罰を与えることは、子どもを萎縮させ、怖いからという理由だけで善悪のけじめが身に付きません。また、子どもの自尊心を傷つけることもあります。子どもと目線を合わせて、話し合うことが重要です。そうすることによって、一層親子の絆が深まります。

## 相談事業

### 子育てとママとパパのこころと体の相談

保健師や栄養士、助産師による電話相談を随時行っています。

お子さんの健康や発育など、育児や生活習慣、食生活、しつけのこと気になること心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

☆月1回、身長体重を測りながら、保健師、助産師、栄養士と相談ができる「育児相談」もあります。日程は区ホームページをご覧ください。各保健センターへお問い合わせください。



### アレルギーの相談

#### 乳幼児のアレルギー

お子さんの湿疹やアトピー性皮膚炎でお悩みの方に、入浴やスキンケアの方法、衣類の選び方などの相談を行っています。

保健センター 保健師

#### 食べ物のアレルギー※

栄養士を中心に食生活の相談を行っています。

保健センター 栄養士

※アレルギーを含む原材料を使って製造・調理した食品(容器包装されたもの)には、表示をするよう食品関係事業者へ指導しています。

生活衛生課 食品衛生担当係

#### 気管支ぜん息

大気汚染による気管支ぜん息などでお困りの方は、医療費助成の制度があります。(18歳未満の方)

また、ぜん息の「治療方法及び発作予防」を目的とした講演会などを実施しています。

地域保健課 地域医療係

#### 住まいの健康

カビやダニ等が発生しにくい環境づくりについて相談をお受けします。相談の内容によっては、ダニやホルムアルデヒドの測定を行います。

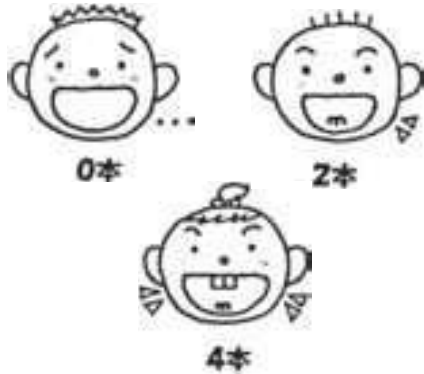
生活衛生課 環境衛生担当係

#### 〈問い合わせ先〉

青戸保健センター	☎03-3602-1284
金町保健センター	☎03-3607-4141
新小岩保健センター	☎03-3696-3781
水元保健センター	☎03-3627-1911
生活衛生課	☎03-3602-1242
地域保健課 地域医療係	☎03-3602-1231

## むし歯のない子に育てるために

### 歯がはえてきたら…!



生後7～8か月頃に乳歯が生え始めます。下の前歯から生えてくることが多いようですが、上の歯から生えてくることもあり、歯の生える時期、順番はかなり個人差があります。

この頃はまた、口のまわりや口の中を触られることに慣れていないので、触ると嫌がります。離乳食の後などに少し湿らせたガーゼなどで、歯の表面を拭くなど、あせらずに、少しずつできる範囲から口のお手入れを始めてみましょう。離乳食が3回食となり、順調に進んできたなら、コップ飲みの練習を始めましょう。

### 1歳すぎから2歳ごろまでは…!

#### むし歯のできやすいところ



#### この2つに注意!

##### 1 食生活に気を付けて

だらだら食べにならないようにし、甘い物は控えましょう。

##### 2 母乳・哺乳びんの卒業

1歳6か月過ぎてからの寝る前や夜中の哺乳習慣は、乳歯のむし歯の大きな原因になっています。



### 3歳から4歳ごろは…!

乳歯が20本全て生えそろう、何でも食べられるようになってきて、甘い物の味も覚えだす時期です。

むし歯が増えるのもこの頃です。おやつとの与え方や量に注意するとともに、歯みがきは子ども任せにせず、1日1回は口の中を見てあげましょう。

#### フッ化物でむし歯予防



フッ化物はエナメル質に溶け込んで、酸に強い歯をつくることにより、むし歯を予防します。年齢に応じた利用法があるので、かかりつけ歯科医または健康推進課にご相談ください。

フッ化物入りの歯みがき剤もむし歯予防に有効です。

### 5歳から就学前までは…!

5～6歳頃になると、下の前歯が抜けかわり永久歯が生えてきます。また乳歯の一番後ろから6歳臼歯も生えてきますが、乳歯からの抜けかわりではないので、気が付かないことも多いようです。しかし、この歯は一生使う永久歯のかみ合わせの中心になるとても大切な歯です。生えきるまでに1年～1年半もかかり、歯ブラシが届きにくく、みがき残しが多くなります。仕上げみがきもおろそかになる年齢ですが、特別ていねいに仕上げみがきをしましょう。



※区ホームページ「歯科保健」では、区で実施している歯科健診や歯科相談および、口の健康に関する情報を掲載しています。




# 子どもの食生活

## 5～6か月には離乳食を始めましょう

乳児期は少しずつ食べ物に親しみながら飲み込むことや噛むことを体験し、家族とおいしく食べた満足感を体験することで食べる意欲が育ちます。


離乳食についてもっと詳しく知りたい方や動画についてはこちらをご覧ください

葛飾区ホームページ  
「離乳食の進め方」




葛飾区公式YouTubeチャンネル


「離乳食の進め方と気をつけてほしいこと」




「5, 6か月頃の離乳食」



「7, 8か月頃の離乳食」



「9～11か月頃の離乳食」



**Q. どうして離乳食が必要なの？**  
A. 赤ちゃんは成長とともに母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなります。そのため、食べ物から栄養をとれるように、少しずつ練習する必要があります。

**Q. 開始の時期とサインは？**

- ・生後5, 6か月頃
- ・首がしっかりすわる
- ・食べたそう
- ・舌でスプーンを押し出すことが少なくなる

**Q. はじめは何をあげる？**

お米のつぶしがゆ      野菜のペースト



粒が残らないように、なめらかにすりつぶしたポタージュ状にします。

**Q. 開始から1か月頃までの増やし方は？**

(例) 10日目 20日目 30日目 40日目 50日目

つぶしがゆ(米) 1さじからスタート



野菜を加える (じゃがいもやにんじん等)

A. 小さじ1杯程度の少量から始め、少しずつ量と種類を増やします。

1か月後の目安は 子ども茶碗1/3杯くらい

次の食品を試します (1種類1さじずつ)



**Q. あげる時間や回数は？**      A. 開始後1か月は、日中の同じ時間に1日1回

授乳と離乳食の時間 (一例)

時 間	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (7～8か月頃)	離乳後期 (9か月～11か月頃)	離乳完了期 (12か月～18か月頃)
午前 0時頃	母乳又は母乳用ミルク (1さじ0～20U/ml)	母乳又は母乳用ミルク	母乳又は母乳用ミルク	母乳 7時頃
午前 10時頃	母乳又は母乳用ミルク	母乳又は母乳用ミルク	母乳又は母乳用ミルク (母乳に代わります)	母乳 12時頃
午後 14時頃	母乳又は母乳用ミルク	母乳又は母乳用ミルク	母乳又は母乳用ミルク (母乳に代わります)	母乳 15時頃
夕方 18時頃	母乳又は母乳用ミルク	母乳又は母乳用ミルク	母乳又は母乳用ミルク (母乳に代わります)	夕食 18時頃
夜 22時頃	母乳又は母乳用ミルク	母乳又は母乳用ミルク	母乳又は母乳用ミルク	母乳+母乳用ミルクは減らす(母乳は減らす)

離乳食の後は母乳(ミルク)でおなかいっぱいに

**注意** 1歳未満では乳児ボツリヌス症を防ぐために「はちみつ」や「はちみつを含む食品」は与えないでください。

# 1歳半頃の食事

卒乳して活動量が増える時期。十分に遊んで「おなかがすいた」感覚を持つことで、食べることへの興味が育ち、食の体験が広がっていきます。



「幼児期の食事」

### 1日にとりたい食品の目安量

<p>ごはん 子ども茶碗軽く2杯</p> <p>食パン 1枚</p>	<p>肉 20g</p> <p>卵 1/2個</p> <p>魚 20g</p> <p>豆腐 50g (1/6丁)</p>	<p>緑黄色野菜 50g</p> <p>その他の野菜 100g</p> <p>いも 30g</p>
----------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

食べる量は個人差があります。他の子と比べないで。

1日3食、<sup>しゅしょく</sup>主食・<sup>しゅさい</sup>主菜・<sup>ふくさい</sup>副菜を組み合わせます

主食・主菜・副菜のほかに、これらも食べます。

牛乳・乳製品 300ml  
果物100g

大人の料理よりも薄味にし、少量の油も使えます。

## 食事で気を付けたいポイント

### 皆と一緒に食べたいよ！

家族と一緒にの食卓。  
色々な料理に興味を持ち、大人の真似をしてマナーも学びます。

### 苦手な食べ物がある！

パサパサ、ボソボソするものや葉もの野菜などは苦手です。  
水分やトロミを加えるなどの調理の工夫を。

### 与えたくないもの

- ・生もの・味の濃いもの
- ・ピーナツなど誤嚥しやすいもの
- ・こんにゃくゼリーなど、のどに詰まりやすいもの

### 食事量が多い？少ない？

食事量が多い場合  
早食いや丸のみにならないよう食材の大きさや固さを見直して口を動かして食べる練習を

食事量が少ない場合  
食事時にしっかりお腹を空かせる生活リズムに。

食事量には個人差があります。成長曲線のカーブに沿って伸びていけば大丈夫。

## おやつ(間食)は食事の不足を補うものを

子どもは体が小さく1度に食べられる食事量が少ないため、3度の食事だけでは必要な量がとれません。

おやつはお菓子ではなく、軽い食事にして不足を補えるようにしましょう。食事に差し支えないよう、時間や量にも気を付けましょう。

## おやつの時間と量 …年齢と活動量で考えます



### 回数の目安

2歳までは、午前と午後1回  
3歳以降は、午後1回



遊びに夢中だったり、卒乳直後は、この限りではありません。

### おやつはいつから？

離乳食を1日3食しっかり食べられ、卒乳してからあげましょう。

### 何をあげれば良い？

乳製品・果物・芋類などがおすすめです。  
単品より組み合わせてあげましょう。

### 例えば

- ・いちご(2、3個)とヨーグルト(小1個)
- ・サンドイッチ(小1切れ)と牛乳(コップ半分)
- ・ふかし芋(1切れ)とお茶



### おやつの目安量は

1日の中で  
約100～200kcal

味の濃いお菓子やジュースはなるべく控えましょう。

市販のお菓子の場合は、栄養成分表示等を確認し、量に注意しましょう。



### 栄養成分表示(例)

1袋(60g)当たり  
エネルギー 336kcal  
たんぱく質 3.1g  
脂質 21.6g  
炭水化物 32.3g  
食塩相当量 0.7g

### のどが渴いたら

お茶や水を飲む習慣をつけましょう



### 食生活相談を実施しています

電話相談は随時ご利用いただけます。

乳幼児期のお子さんの食事について、保健センターで予約制で実施しています。  
お申し込みは電話、またはこちらから

<https://logofom.jp/form/Ehiz/79717>



青戸保健センター 03-3602-1284  
金町保健センター 03-3607-4141

新小岩保健センター 03-3696-3781  
水元保健センター 03-3627-1911