

# ひよこ会(赤ちゃん教室) 保健師からのメッセージ

## 1. 早寝早起きのすすめ

赤ちゃんの生活リズムは大人が環境を整えてあげましょう。

脳の発達にも早寝早起きは大切とされています。



### 体内時計

体内時計を整えましょう。朝は一定の時間に起こし、やさしく「おはよう」と声をかけましょう。理想は6時。7時までには起きて午前中におひさまの光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。20時就寝を目指し、遅くても21時には寝るようにしましょう。

### 日中の活動

生後4カ月ころには昼夜の区別がついてきます。昼間は明るいお部屋で過ごしたり、お散歩に行ったり、昼と夜との生活のメリハリをつけましょう。

### お昼寝

赤ちゃん時代にたくさんしていたお昼寝の回数は、1歳を過ぎると午後の1回だけに減っていきます。1歳を過ぎてお昼寝が1回になったら、夜の睡眠に影響するため、15時ころには起こしましょう。

### 寝る前のリラックスタイム

寝る前の明るい光は眠りに影響するため厳禁です。寝る前のルーチンタイム。

絵本を静かに読む、今日の楽しかったお話、子守歌を歌う、手をにぎにぎしたり、優しく抱きしめたり、親子でリラックスタイムを過ごしましょう。



### 生活リズムの乱れの影響

生活リズムの乱れは、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・易疲労感などをもたらします。子どもの場合、眠気をうまく意識することができずに、イライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくありません。また睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることも示されています。

## 2. からだの発達

ねんねばかりの赤ちゃんも2~3カ月頃になると自分で「物が欲しい」「つかみたい」という気持ちが原動力になりうつぶせにすると肘を支えに体を起こせるようになります。筋肉の張りが柔らかい赤ちゃんは、うつぶせを嫌がるがありますが、支える力を育ててあげましょう。

### 腹ばい

2~3カ月ころから毎日腹ばいで遊ぶ時間を作りましょう。

苦手な赤ちゃんはバスタオルを丸めて脇に入れて高さを作ります。肘が耳の下に来るように、背中が反り返るときはお尻を少し抑えて背中の中の緊張を取ります。



### ハイハイ

10カ月ころにできるようになります。ハイハイの動作は、体を交互に交差して動かす協調運動の滑らかな動かし方の基礎です。また指先の細かい動きも育てます。

幼児期の「走る」「ジャンプする」「階段を上がる」などの体を大きく使う動きや「ボタンをはめる」「はさみを使う」など手先を器用にするためにもハイハイをたくさんさせましょう。

### 3. 赤ちゃんの心に添ったことばかけ

赤ちゃんに語りかけてコミュニケーションの力を育てましょう。赤ちゃんのしぐさや表情から赤ちゃんの気持ちを代弁するように話しかけましょう。「泣いていたの?」「おなかがすいたの?」「おむつ変えようね」と短いことばで抑揚をつけるのがポイントです。「ボールコロコロ」「ニコニコ」「お水ジャージャー」など赤ちゃんに届きやすい「擬音語」「擬態語」を使ってみましょう。「わかることば」が増えると「話せることば」につながります。2人以上の人と同じものに興味を向けることを共同注意(ジョイントアテンション)と言います。共同注意の経験が多いほど語彙が増えていきます。

指さしとことばの発達:

10カ月ころ 大人が指さしたものを一緒に見ます。バババ、マンマンマンなど話し始めます。

1歳ころ 欲しいものや自分で見つけたものを指さします。マンマなど単語が出てきます。

1歳半頃 ○○どれかな?と聞くとことばを理解して○○を選んで指をさします。

マンマ、ブーブーなどの単語を話し始めます。



### 4. こどもの「安全基地」になろう

「こどもの愛着」を育てることで、こどもの安定した心を育てます。不安な気持ちを安心させてくれる、特定の大人が守ってくれる環境が、心の土台を作ります。土台ができると安全基地の大人が居なくても、心に安心できるイメージを持てるようになり、自立ができるのです。



「ヘルプ」と「サポート」: 生まれたての赤ちゃんはできないことがたくさんで「ヘルプ」が必要です。赤ちゃん時代を卒業するころからは、子どもの成長に合わせて「ヘルプ」を「サポート」に変えていきましょう。子どもは本来やりたがり得意な気に満ちています。子ども自身の、自分で学び、発見する姿勢を尊重することが大切です。

「愛着障害」について: 子どもに対する養育者の態度が、無関心であったり、暴力暴言などが続くと、子どもは大人になっても、好意を持ってくれる人に攻撃的になったり、逆にむやみに人を信じたり、人との距離がうまく取れないなどの症状「愛着障害」が現れます。小さい頃の愛着形成はとても大切です

### 5. 地域に出よう ～子育ての仲間や先輩の経験を、見て、聞いて、体験しよう～

核家族化が進み、一昔前の子育てと異なり、具体的な子育ての知恵の伝承が難しくなっています。周囲の親子の様子を見たり、いろいろな経験談を聞いたり、一緒に体験したりすることで、育児の不安が解消されたり、子ども自身の成長を促したりします。同じ子育て世代はもちろん、多くの世代の方々も子育てを応援しています。積極的に地域の事業などに参加し、親も子も声を掛け合える知り合いを増やしましょう。

参考資料

厚生労働省 e-ヘルスネット: 「小児科 Wisdombooks 子供の睡眠外来」 神山 潤

「赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド」 清水悦子; 「やさしく学ぶからだの発達」 林万里

「子どもの発達に合わせたお母さんの語りかけ」 中川信子; 「虐待が脳を変える」 友田明美 藤沢玲子

「子どもの心を育てるコーチング」 菅原裕子: 「あたりまえが難しい時代の子育て支援」 土谷みち子 小川清美

