

# 6~7か月の赤ちゃん

# 生活リズムイメージ

## ※1体内時計をリセットしましょう

- ①太陽の光を浴びる（電気でもOK）
- ②元気にハッキリした声掛けで「おはよう」の挨拶
- ③布団から出して、顔を拭いて、着替える（皮膚刺激）



## ※2外に出てお散歩をしましょう

- 〈時間帯〉  
夏は涼しい朝早い時間か夕方、冬は暖かい正午ごろが◎  
パパママが赤ちゃんにとって「いいなあ」と思う時間帯を選びましょう。
- 〈散歩のメリット〉
- ・新鮮な空気に触れることで赤ちゃんの皮膚を刺激し、汗腺や毛穴の開閉機能が育ちます。
  - ・外気を吸い込むことで、気管や肺などの粘膜が鍛えられ、抵抗力がつきます。
  - ・外からの色々な刺激をうけることで、疲れて眠りやすくなります。

## ※3離乳食は2回になります



- 離乳食2回+乳800ml  
2回の離乳食は同じ時間にしましょう。
- ①赤ちゃんは期待して待つようになります。食事のリズムができると、お腹がすく間隔が作られます。
  - ②消化のリズムも整うようになります。

○は胃袋の大きさ。200ccを表します。

## こんな遊びが大好きです

- ★いないいないばあ 「ばあ！」でだれかが出てくるのを期待して待っています。
- ★鏡も大好き
- ★音遊び：つみきや打楽器などを鳴らして音を楽しみましょう。段ボールを太鼓にして鳴らしても◎  
まずは、おうちの人がお手本を！
- ★体を使って遊ぼう  
「たかいたかい」やパパママが抱っこをしてくるくる回るなど、色々な高さや動きを体験させる
- ★腹ばい遊び  
30cm先にこどもの気になるものを置いて、本人の取りたい！という気持ちから動いて遊ばせましょう



生活の様子	6~7か月	時間	9~10か月	生活の様子
		5:00	5:00	乳
朝の光で体内リセット	※1起床	6:00	6:00	朝の光で体内リセット
・ベランダや外に出て、一緒に外の空気を吸う※2 ・知らない顔を見て人見知り	乳	7:00	7:00	離乳食
	※3	8:00	8:00	・手を伸ばし、見て！ ・いないいないばあ ・ラップをぷーと鳴らす
・あやされて声を出して喜ぶ ・おもちゃや人を求める	離乳食	9:00	9:00	
		10:00	10:00	
		11:00	11:00	離乳食
	※3	12:00	12:00	・見つけたものめがけハイハイで移動 ・お座りで遊ぶ ・あちこちなめて確認 ・手づかみでお口へ ・音楽に合わせて体をゆらゆら
・寝返りゴロゴロ ・腹ばいで回転 ・目で見えたものを手に取って持つ	離乳食	13:00	13:00	
		14:00	14:00	
		15:00	15:00	
		16:00	16:00	
		17:00	17:00	
	乳	18:00	18:00	離乳食
		19:00	19:00	
眠くなります	就寝	20:00	20:00	
体づくり 脳や体を休め、成長や修復	乳	22:00	22:00	乳
		23:00	23:00	寝る子は育つ 体づくり
		0:00	0:00	
		1:00	1:00	
寝ている間に「成長ホルモン」が分泌されます。		2:00	2:00	乳
	乳	3:00	3:00	夜泣き
		4:00	4:00	

○は200mlを表しています

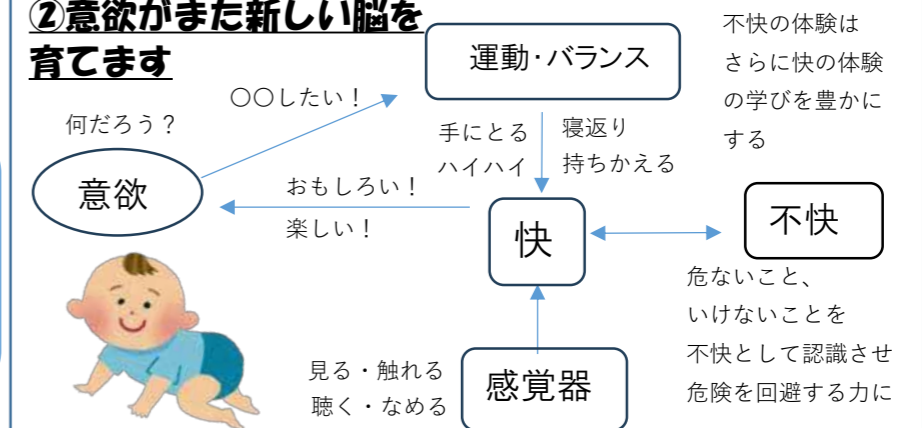
## ①ハイハイする準備ができました

ハイハイするとどここの筋肉が育つか？  
→腕や肩、背中、足の筋肉が育ちます。

ハイハイって一生の中でどれくらいの期間しているのかな？  
**早く歩かなくてもいいんです。**  
**1歳6か月までに歩けていれば大丈夫！！**

部屋を片付けて、ハイハイがたくさんできる空間を作りましょう。

## ②意欲がまた新しい脳を育てます



## ③記憶する脳が育ってきました

①あやしてもらうことを期待して「いないいないばあ」などの遊びを楽しむことができます。これらは、**記憶と予測の力を育てます。**

②記憶ができるようになり、知らない顔を見分け「人見知り」がはじまります。

③「夜泣き」も始まります。夜寝ている間に、日中の学習の記憶を整理します。しかし脳の発達が途中なので、たくさんの刺激は整理が追いつきません！  
そのため、脳がぐたびれて、興奮し夜泣きが起こります。

**夜泣きは長く続きません。**  
**脳の成長とともに、1~3か月の間にはおさまってきます。**



## ④事故に注意

手を伸ばして、触ったり、口に入れたり、行動範囲が広がります。赤ちゃんの目線になって、室内を見回してみましょう！

転落・やけど・誤飲・窒息など注意！！

約4cm×5cm以内のものは、誤飲の危険があるため、赤ちゃんの手の届かない高さに置きましょう。



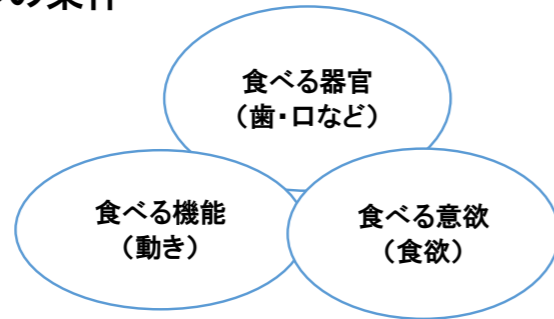
# 6-7か月の赤ちゃん ~お口の発達と成長~

## ★噛むことの大切さ

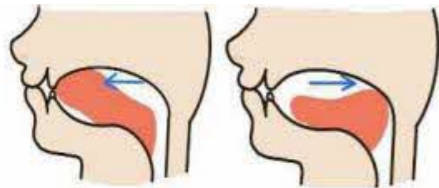
母乳やミルクなどの液体を飲む力は生まれつき持っている  
しかし、噛んで食べる力は離乳食を通してつけていく  
⇒お口の機能の発達に合わせて離乳食を進めていくことが大切



## ★上手に食べるための3つの条件



### ①離乳初期(5~6か月頃)



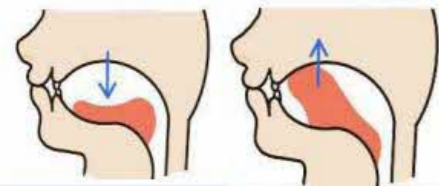
器官 【舌の動き】前後運動  
機能 【食べ方】食べ物を唇で取り込み、舌で後ろへ送りこみ、口を閉じてゴクンと飲み込む

機能 意欲

寝返り/うつぶせ運動⇒首や背中筋力アップ!  
◎うまくできないようなときは…  
お気に入りのおもちゃを目の前に置くと、本人の「とりたい!」という気持ちを活かすこともできる。



### ②離乳中期(7~8か月頃)



器官 【舌の動き】口腔内が広くなり、上下の動きがでてくる  
機能 【食べ方】つぶした食べ物を飲み込みやすくひとまとめにする動きを覚え始める

器官 機能

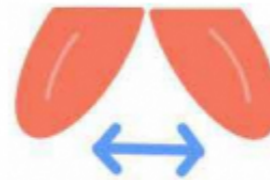
おすわりをする⇒重力がかかり口腔内が広がることで舌の動きが変化し飲み込みやすくなる。グラグラする間はサポートを。

### 注意

活動範囲が広がる時期。転落や誤飲などの事故に注意!



### ③離乳後期(9~11か月頃)



器官 【舌の動き】左右の動きがでてくる  
機能 【食べ方】舌を左右に動かして、食べ物を歯ぐきの上へのせ、歯ぐきでつぶすことができるようになる

機能

よく噛んで食べる⇒言葉の発達につながる  
喃語(「あ〜」「う〜」など)から、意味のある単語を話すようになる時期。名前を呼んであげたり、「きれいだね」「楽しいね」など、たくさん言葉かけをしましょう。

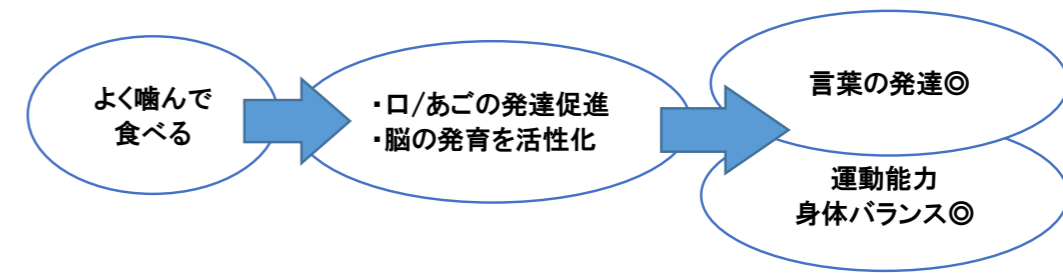


### ④離乳完了期(12~18か月頃)



器官 【食べ方】舌を左右に動かして、形のある食べ物を歯の上へのせ、噛みつぶすことができるようになる

★よく噛んで食べることは将来の言葉・運動機能の発達にもつながります



お困りのことがありましたら、いつでもご相談ください

荒尾市こども家庭センター(すこやか未来課)  
Tel: 0968-63-1153

