

乳幼児健診

＜対象＞4 か月児, 10 か月児

＜実施場所＞委託医療機関

※対象者へ個別に健診案内を通知します。

予防接種

病気にかからないように、またかかっても重症にならないようにするためのものです。

お子さんの体調の良い時を選んで受けましょう。

＜実施場所＞市内の予防接種実施医療機関

発育・発達

身長や体重は、乳幼児身体発育曲線に沿って増えていけば大丈夫。個人差があるので他の子と比べないように。

(発達の流れ)

4 か月頃…首すわり

5 ～ 7 か月頃…寝返り

7 か月頃…おすわり・人見知り

9～10 か月頃…ハイハイ・つかまり立ち
人まね

12 か月頃…ひとり立ち・発語



虫歯予防

＜生後7 か月頃から1 歳頃＞



下の前歯が生えたら、人肌のお湯に浸したガーゼで歯のまわりを拭きましょう。何でも口の中に入れるようになったら、おもちゃのかわりに乳児用歯ブラシを持たせてみましょう。上の前歯が生えたら、仕上げ磨きの練習を始めましょう。

離乳食



母乳やミルクなどから、食べ物を噛みつぶして飲みこめるようになるまでを指します。その間も、児の様子にあわせて食事回数や食事の形態・量を変えていきます。離乳食教室も開催しています！



あそび



- たくさんのスキンシップと「見る」「聞く」「触る」体験を♪
- 繰り返し遊びに付き合っ、ひとり遊びは見守って
- 天気が良ければ外に出て季節を感じましょう。
- 公民館や子どもプラザを活用しましょう。

生活リズム

家族みんなで早寝早起きの生活を！

起床：6～7時にカーテンを開ける
窓際で光や風に当たる
ぐずってもしっかり起こす！

離乳食：間隔を4時間以上あける
最後は19時まで済ませる

昼間：体を使ってたくさん遊ぶ♪ 外遊び

昼寝：1～2時間が目安、15時までには起こす

お風呂：ぬるめのお湯で、同じ時間帯で
20時まで20分位で済ませる

睡眠：20～21時には寝る態勢に入る
睡眠儀式(パジャマに着替えて、歯磨きして
絵本を読んで、電気を消して…)



*「寝かしつけること」はしつけです。
眠れる環境を作って、生活の
ON・OFF スイッチを
切り替えてあげましょう。

寒さ対策

- 部屋は暖めすぎず、20～22度が目安です
衣類の着せすぎに注意！
- カーテンやラグマットで底冷えの防止を
- ホットカーペットには直に寝かせないで！
(低温やけどの危険性があります)
- 乾燥しやすい冬は加湿が大事
- お出かけは日差しの暖かな時間帯を選びま
しょう。いつもの服装に+1アイテムで防
寒を(帽子やミトンなど)
- 人込みを避けましょう



事故予防

0歳児の事故死の原因で1番多いのは窒息です。幼児の死亡原因の1位は不慮の事故となっています。子どもの事故の多くは、ほんの少し注意するだけで防げるものです。

発達に伴いできることが増えると、事故にあう危険性も高まります。余裕のある時に自宅内が安全かどうか、確認を！

＜起こりやすい事故＞

新生児では窒息。乳児ではベッドやソファ、階段などからの転落。タバコや医薬品・化粧品などを誤って飲む誤飲。浴槽、洗濯機に落ちる(浴槽には水をためておかない!), アイロンや電気ケトルなどに触ってやけどをする など

(お問い合わせ) 南区地域保健福祉課

(092)559-5133

