



こころからだ



R6.4月号



外で元気に遊ぼう



暖冬だったとはいえ、春が来るのはやっぱり、待ち遠しいものですね。暖かくなったら外の空気を思いっきり吸って、体を使って遊びましょう。今まで感染症や寒さで、外に出ることが少なかったと思います。感染予防を意識しながら、自然の移り変わりを体全体で楽しみましょう。

生活リズムをつけていくには 春からが最適です

ヒトの健康を守り維持していくためには、睡眠、食事、運動の3つが大切です。

大人も子どもも、夜更かしして朝起きるのが遅くなっていませんか？夜寝るのが遅くなってしまっても、朝は決まった時間に起きるようにしましょう。子どもがぐっすり眠っているから、起こすのはかわいそうと思ったり、寝ている間に家事を済ませたいと思うこともあると思います。ですが、朝の時点で時間をリセットして元に戻さないとずっと、悪循環になってしまいます。

朝は6時～7時過ぎには起こしましょう。そうすると、食事、昼寝のタイミングが上手くいき、夜は決まった時間（8時前後～9時位）には寝つくことが出来るようになっていきます。



- ♡ 脳が育ち 自律神経が働くようになる
すると… ↓
- ♡ 同じ時間に体温や血圧が上がる
すると… ↓
- ♡ 自分でスッキリと起きられるようになる

生活リズムを一定に整えると 親子とも精神的な安定や免疫力も強くなります

《毎月第3木曜日》ベビーマッサージに来ませんか？

ベビーマッサージは、関節や筋肉に働きかけ、睡眠や食欲が増し、赤ちゃんの健やかな発達を促します。赤ちゃんとの、スキンシップを学ぶというよりも、触れ合いを楽しむ時間です。お気軽にご参加してね、お待ちしております♡

場所 こどものくに 育児談話室
持ち物 バスタオル

スタッフに
声をかけてね

電話でも窓口
でも受付中！



心配なこと 何でも聞けるよ！話せるよ

- この頃、おっぱいの飲みが悪い気がする…体重増えているのかな？
- なかなかハイハイしないけど、大丈夫なのかな？
- 肌がカサカサしていて、痒がっていて治らない
- この頃毎晩起きて、なかなか泣き止まなくて辛い
- せっかく作った離乳食だけど、全然食べない
- 子が二人になり、イライラして怒鳴ってしまう
- 毎日子どもと二人きり、気分が落ち込んで…



育児は一人だと、どんな人でも行き詰まるものです
「こどものくに」では、気になる事や悩みをいつでも相談できます

◆ 身体測定・育児相談・ママの心や体の相談もどうぞ
人に話すだけでも、スッキリしますよ ◆

1日を元気にスタート！！

朝ごはんを食べよう！

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんを食べると



バランスのいい朝ごはんを食べるのが理想ですが、まずは何か食べる習慣をつけましょう！

朝ごはんを食べて、3つのスイッチを入れましょうね

くにぴょんより♡



赤ちゃんの口の動き方の変化

発達に合わせた食べさせ方のポイント

5・6ヶ月 食べ物に慣れる練習です。量は気にせずおおらかに。

【発達段階】 *舌は前後にしか動かさない

*上下の唇を閉じることがまだ上手にできない

下唇にスプーンをのせ、上唇が閉じるのを待つ。口の奥までスプーンを入れたり、無理に上唇にスプーンを押し付けたりするのはやめましょう。

7・8ヶ月 舌と上あごで押しつぶしてもぐもぐ

もぐもぐを確認しながら、お子さんのペースで食べさせましょう。

【発達段階】 *舌が前後上下に動き、上あごと舌で食べ物をつぶせる

*ベビーチェアに座って、食べることができる。

『もぐもぐしようね』と声かけをしながら食べましょう。唇の端が伸び『うん、うん』というような口の動きになっていれば、もぐもぐしています。

9～11ヶ月 手づかみ食べや、歯ぐきでつぶせるものも入れましょう。

【発達段階】 *舌が前後上下左右に動き、歯ぐきで食べ物をつぶせる。

*前歯でかじり、汁物はすすることができる。

遊び食べが目立ってきますが、自分で食べようという意識の現れ。やりたい気持ちを尊重してあげましょう。手づかみ食べは、前歯でかじりとり、一口量を覚えていきます。

1歳～1歳半頃 離乳食卒業までもう少し。

輪切り、乱切り、色々な切り方に挑戦。

【発達段階】 *舌もあごも自由に動かせるようになる。

*歯ぐきで食べ物をかめる。

*スプーンやフォーク使うようになる。上手に使えるようになるのは2歳半位から。危なくないよう、フォローしてあげてくださいね。自分で食べたい意欲を大切に。