

4か月児健診のしおり

元気にすくすく大きくなあれ！

★ 3～4か月児の発育の目安

	身長	体重
男の子	58.0～65.9 cm	5.2～7.8 kg
女の子	56.5～64.3 cm	4.9～7.2 kg

(子ども家庭庁「令和5年乳幼児身体発育調査」より)

体重は出生時の約2倍になります。これからは発育がゆるやかになります。母子健康手帳の乳児身体発育曲線に沿って伸びていれば、順調だといえます。

★ からだの発達

月齢に応じて様々なことができるようになりますが、発達には個人差があります。以下を目安として成長を見守りましょう。

乳児期後半は移動の力を獲得するときです。はいはいは、手や体幹を使う大切な発達です。はいはいができるような、赤ちゃんが動きやすい環境づくりも大切です。



ねがえり…4～6か月
おすわり…7～9か月
はいはい…7～10か月
つかまり立ち…8～11か月

★ こころの発達

からだの発達と共に周囲への関心も高まり、情緒の発達もめざましい時期です。特にこの時期は、目を合わせてコミュニケーションをとることが大好きで、お父さんやお母さんの笑顔を見るとうれしそうに見つめたり、機嫌のいいときは「あーうー」「あぶぶ」など声をだして一生懸命おしゃべりをします。赤ちゃんの声に心と耳を傾けて、「お風呂に入って気持ちよかったね」など一緒におしゃべりをしたりスキンシップをするなど、「心のキャッチボール」をたくさんしましょう。

★ 生活リズムを整えましょう



人は朝の光を浴びて目覚め、日中からだを動かすことで、睡眠と目覚めのリズム、自律神経のリズムなどが整います。

そして、規則正しい生活は、からだの成長を促し、社会性や情緒を育てるために役立ちます。

意識的に、早寝・早起きをすることで生活リズムがつくられます。

★ 親子で楽しく、スキンシップ！

普段の生活の中で、いろいろな体験をしましょう。



◎絵本を一緒に読みましょう

赤ちゃんは、絵本を読んでもらうことを通して、お父さんやお母さんのぬくもりを感じると同時に、ことばの響きも楽しんでいきます。お気に入りの絵本をみつけ、繰り返し読んであげましょう。

◎親子のコミュニケーションを楽しむ

赤ちゃんの発達に合わせて、「からだをタッチ」「抱っこでキュー」「手足の曲げ伸ばし」などふれあい遊びをしましょう。赤ちゃんの周囲に危険がないことや、体調がよいことを確認してから、親子でゆったりと楽しみましょう。

◎上手におもちゃを使う

周りのあらゆるものがおもちゃになります。一度にたくさんは要りません。安全性に気をつけておもちゃを選び、一緒に遊びましょう。



★ 気をつけて！こんな事故

乳幼児の死亡原因は、誤飲・転落・やけど・水の事故など不慮の事故によるものが多く、特に0～1歳は誤飲が多くみられます。

危険なものは手の届かない所へ片付け、赤ちゃんの目線で危険がないかチェックしておきましょう。



たばこ・ボタン・硬貨・薬・化粧品・ボタン電池などに注意！

たばこ・洗剤・医薬品を飲んでしまったら

(財)日本中毒情報センター

大阪中毒110番 072-727-2499

つくば中毒110番 029-852-9999

たばこ誤飲事故専用電話 072-726-9922

救急安心センターぎふ、#7119

または、058-216-0119

365日・24時間対応

365日・24時間対応

365日・24時間対応

(テープによる情報提供)

365日・24時間対応



自宅で応急手当の方法がわからないときは、病院へ電話をしてから受診しましょう。

★ たばこについて

たばこの煙は子どもの成長・発達に影響を及ぼします。
子どもを受動喫煙から守りましょう。



★ 予防接種を受けましょう

予防接種の目的は、赤ちゃんの感染予防、重症化の予防、感染症のまん延防止です。事前に冊子「予防接種と子どもの健康」を読み、赤ちゃんの体調が良い時に予診票と母子健康手帳を持参し、医療機関で予防接種を受けましょう。

今の時期にスタートしておきたい予防接種

- ◎ロタウイルス感染症（※生後14週6日までに初回接種を済ませましょう）
- ◎小児用肺炎球菌感染症
- ◎五種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・Hib）
- ◎B型肝炎（※生後12か月に至るまでに3回）
- ◎BCG（※生後12か月に至るまでに1回）



★予防接種には、必要な接種間隔と望ましい接種時期があります。

かかりつけ医などと相談しながらすすめましょう。



★ お口の中をきれいにしましょう

歯の生える時期や順序には、個人差がありますので、あまり心配する必要はありません。

離乳食の味付けに気をつけ、甘いものや濃い味に慣れないようにしましょう。また、食事のあとは、お茶や湯冷ましを飲ませて、口の中をさっぱりさせましょう。

歯が生え始めたら、ガーゼで軽くふいて、口の中を触られることに慣れさせましょう。上の歯が4本くらい生えたら、乳児用ハブラシを使用し、少しずつはみがきの練習をしましょう。

次は、10か月児健康診査です

10か月になる月に、保健センターで10か月児健康診査を実施しています。10か月児健康診査は予約が必要です。

日程及び予約については、事前に郵送します。また、「岐阜市ホームページ」でご確認ください。

お子さまのこころやからだの発育発達にとって大切な時期です。必ず受診してください。

みなさんの子育てを応援しています！

育児に不安を感じたり心配なことがありましたらご相談ください。

岐阜市中保健センター TEL 058-214-6630

岐阜市南保健センター TEL 058-271-8010

岐阜市北保健センター TEL 058-232-7681

岐阜市こども家庭センター各保健センター窓口においても相談に応じています。メンタルヘルスの不調を感じる場合は1人で抱え込まず相談しましょう。