

10か月児健診のしおり

元気にすくすく大きくなあれ！

★ 9～10か月児の発育の目安

	身長	体重
男の子	66.5 ～ 75.2 cm	7.0 ～ 10.2 kg
女の子	65.3 ～ 74.2 cm	6.7 ～ 9.8 kg

(こども家庭庁「令和5年乳幼児身体発育調査」より)

- ・ 体重の増え方はゆるやかになり、個人差がでできます。
- ・ 母子健康手帳に掲載されている乳児身体発育曲線に身長や体重を記入してみましょう。曲線のカーブに沿って身長や体重が伸びていれば順調です。



★ 9～10か月児の発達の目安

〈運動〉

- ・ はいはい、つかまり立ち、つたい歩きができるようになります。お子さんが自由に動けるよう環境を整えましょう。
- ・ 手先が器用になるので、親指と人差し指で積み木などをつまみ上げたり、新聞紙を破ったり、くしゃくしゃにして遊ぶことができるようになります。

〈こころとことば〉

- ・ ことばの意味が少しずつわかってきます。
- ・ バイバイなどのものまねが盛んになります。
- ・ 好奇心が強くなっていきます。
- ・ 普段の生活の中でのことばかけが大切です。「おいしいね」「たのしいね」などの生活の場面に合わせたことばや、「オムツかえて気持ちよくなったね」などのお子さんの状態や気持ちに合ったことばをかけてあげましょう。
- ・ ゆっくり、はっきり、短く、簡単なことばで、お子さんの目を見ながらやさしく話しかけましょう。



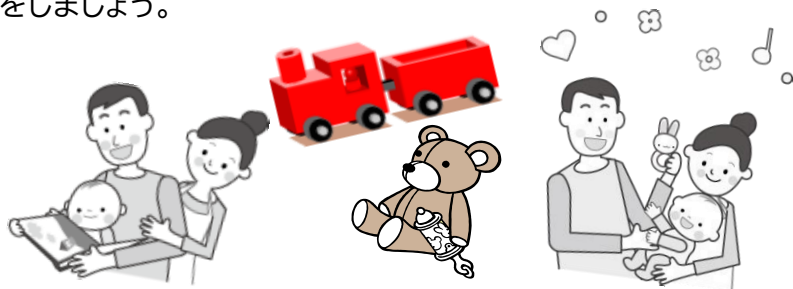
★ 生活リズムを整えましょう

生活リズムを整えるポイントは、睡眠です。

- ・「寝る子は育つ」とあるように、眠っている間には、成長ホルモンが分泌され身体の成長を促します。朝は7時ごろまでに起き、夜は9時ごろまでに寝かしつけるよう心がけましょう。
- ・10か月ごろになると、夜泣きが本格的になり睡眠リズムが乱れるお子さんもいますが、毎日同じリズムで生活することは、お子さんの心が安定し、機嫌がよくなり、寝つきがよくなるなどの良い効果があります。
- ・早寝早起きをし、日中は十分にからだを動かし、1日3回の食事をし、ぐっすり眠るとい生活リズムを作りましょう。

★ 楽しく遊ぼう！

- ・お子さんは、絵本を読んでもらうことをとおして、お父さんやお母さんのぬくもりを感じるのと同時に、ことばの響きを楽しんでいます。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。
- ・普段の生活の中でのいろいろな体験をおして、親子のコミュニケーションを楽しみましょう。
- ・散歩で自然に触れること、「いないいないばあ」「ちよこちよ」などからだを使った遊びをすること、音楽、絵本を読んでもらうことが大好きです。
- ・テレビ、DVDをつけたままにすることはやめましょう。
- ・スマホ・タブレットはなるべく利用せず、身近な大人が声をかけながら、「ちょうだい」「どうぞ」などのやりとりのある遊びをしましょう。



★ 気をつけて！こんな事故

はいはい、つたい歩きなどをすると、誤飲・転落・やけど・水の事故などが多くなります。危険なものを手の届かない所へ片付けるなどしましょう。また、お子さんの目線で危険がないかをチェックしておきましょう。

*たばこ・薬・化粧品・電池・ボタン・硬貨・洗剤(ジェルボール型等)は特に注意しましょう。

*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。また、飲みこんだものと同じものがあれば、持っていくようにしましょう。



★ 病気の対応

人とふれあう機会が多くなり、病気にかかりやすくなります。

日ごろからお子さんの様子を観察し、早めに発見し、対応できるようにしましょう。

★ たばこ

たばこの煙はお子さんの成長・発達に影響を及ぼします。お子さんを受動喫煙から守りましょう。



飯塚市

★ 予防接種を受けましょう

予防接種の目的は、お子さんの感染予防、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、お子さ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。

◎1歳までにB型肝炎、BCGの予防接種を受けましょう。

◎1歳になったら早めに麻しん風しん、水痘の予防接種を受けましょう。

☆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。



★ 大切にしよう かわいい歯

- ・ 歯が上下あわせて4本ぐらい生える頃ですが、歯の生える時期や順序には個人差があるので心配ありません。
- ・ 食事やおやつの時間を決めましょう。
- ・ 食後は、湯冷ましやお茶を飲ませて、口の中をきれいにしましょう。
- ・ ガーゼや乳児用ハブラシで、はみがきの練習を始めましょう。



次回は、

1歳6か月児歯科健康診査と育児教室です。

1歳8か月になる月に、各保健センターで、1歳6か月児歯科健康診査と育児教室(予約制)を実施しています。

1歳6か月児歯科健康診査と育児教室の日程は、事前に案内を郵送します。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。

それまでに育児に関してご心配なことがありましたら、下記までお気軽にご相談ください。

みなさんの子育てを応援しています

育児に関しての不安や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 058-214-6630

岐阜市南保健センター 058-271-8010

岐阜市北保健センター 058-232-7681

岐阜市こども家庭センター各保健センター窓口でも相談を受け付けています。