

6か月すくすく赤ちゃん講座

育児の話

生活リズム・メディアについて・事故防止
おすすめ遊び・ことばと心の発達

生活リズムを整える

早寝・早起きはなぜ大切なのか

下記のホルモンが分泌され
情緒が安定する。



- ☑成長ホルモン(骨や筋肉、脳や神経を育てる)
- ☑メラトニン(情緒安定)
- ☑コルチゾール(ストレス対処)
- ☑ACTH(集中力があがる)

早寝早起きの生活リズムが整うと
心と体の成長を促すホルモンの働きが活発になる！

生活リズムを整える

早寝・早起きのコツ



☑早起きが基本！

7時まで(毎日決まった時間)に起こす。

朝日を浴び、体内時計をリセット。

雨や曇りの日は電気をつける。

☑日中は外気に触れ、活動的に過ごす！

昼寝中は暗くしない。

☑睡眠環境を整える。

寝かしつけのルーティンをつくる！

スマホに 子守りを させないで



赤ちゃんとおもむき合
い合わせ、語りかける
ことで赤ちゃんの
安心感と親子の愛着
が育まれます。



ムズかる赤ちゃんに、
子育てアプリの画面で応える
ことは、赤ちゃんの育ちを
妨げる可能性があります。

スマホに

子守りを

させないで！

親子が同じものに向き
合って読む絵本の読み
聞かせは、親子が共に
育つ大切な時間です。



親も子どももメディア機器
使用時間のコントロールが人
事です。親子の会話や体験を
共有する時間が奪われて
しまいます。



散歩や外遊びなどで親と
一緒に遊ぶことは子ども
の体力・運動能力そして
五感や共感性を育みます。



親がスマホに夢中で、
赤ちゃんの興味・関心を
無視しています。赤ちゃん
の安全に気が配りが出
来ていません。



メディアとの付き合い方

日本小児科医会の5つの提言から抜粋

☑2歳までのメディア(テレビ・スマホ等)の
視聴は控えましょう

☑食事中のメディアの
視聴はやめましょう

☑1日2時間までを目安に

※コントロールは保護者が行う



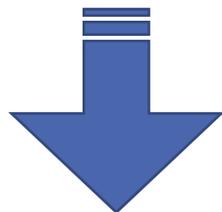
事故防止

背景

#8000

「こども医療電話相談」
静岡県は24時間対応

- ・生後6か月から1歳6か月までの間に、
約20%の子どもが
事故により医療機関を受診
- ・窒息、溺水、転倒・転落、交通事故が
同年齢の死亡の8割を占める。



なによりも事故防止が大事

おこりやすい事故

6か月児編

母子手帳をご覧ください
赤ちゃんの口に入るスケール
窒息時の応急手当



窒息・誤飲

転落・転倒

やけど



おすすめの遊び

まねっこ遊び 赤ちゃんの
声や動きをまねる

一緒に
遊んでみましょう



手遊び

絵本

一本橋こちょこちょ

いないいないばあっ！

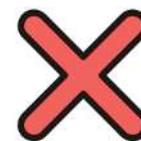


ことばや心の発達 ～指差しと声のかけ方～

ポイント
赤ちゃんが興味を
向けているものについて
話しかける



「ひこうきだね」



「ひこうきだよ」

