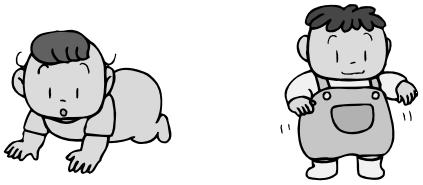
クス さわやか



市民健康ガイド

赤ちゃんと遊ぼう 1

～ハイハイからつかまり立ち、伝い歩きのころの発達～

すくすくと大きくなる赤ちゃん。運動の発達だけでなく、細かい手の動きや心の成長が著しい時期です。どんな風に発達していくのか・それを踏まえてどんな遊びをしたらよいかを２回にわたってお伝えします。

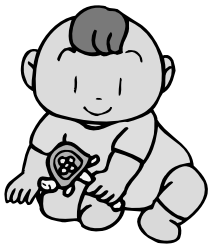
＜このころの運動と反射の発達＞

①ハイハイ
②つかまり立ち
③パラシュート反応（バランスを崩して倒れそうになった時に、とっさに両腕が出て体を支える反射・転倒防止のための発達）

＜手の働きと心の進歩＞

①手を伸ばして物をつかもうとする
いろいろな物・事に興味を持ち、「さわってみたい」「持ってみたい」という気持ちが育つ。

②声を出す
手を伸ばしても届かないとき、「アウアウ」と声を出して、大人の助けを求める。



③大人を頼る
声を出した時に大人が「これ欲しいの？」と取ってくれ、呼べば応えてくれる経験を積み重ねて「何か欲しい時や困った時は声を出して大人を呼べばいい」と学ぶ。

④指さし
ハイハイの進歩とともに手の器用さも発達。指を１本ずつ動かせるようになり、指さしの形ができる。欲しいものがある時には声を出すとともに指さしし、自分の見ているものを、より大人に分かってもらうように、伝えようとする。

⑤コミュニケーションの芽
赤ちゃんは声を出し、指さしし、大人を振り返り、望みをかなえてもらおうとする。望みがかなうから要求が増える。また欲しい、と望みや思いが膨らむので、さらに、「あ！あ！」が増える。こうやってコミュニケーション意欲が向上し、認知の力も発展し、やがて「ことば」につながっていく。

大人の対応

そんな赤ちゃんの発達があっても、うまく大人が応えてあげなければ、その先へと進むことができません。せっかく赤ちゃんが「アウアウ」といっても、大人がスマホやパソコン画面に釘づけになっていて、生返事だったり、応えてくれなかったりすると、赤ちゃんは「ダメだこりゃ、呼んでもムダだ」とあきらめ、大人を呼ばなくなります。その結果、伝えたい気持ちの弱い、自分勝手にのみ行動するちょっと心配な赤ちゃんになってしまいます。

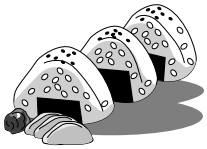
このころの赤ちゃんに大人がしっかり関わってあげることが、次のことばの発達につながります。次回はどんなことに気をつけて遊んだらよいかを、お伝えします。

今月のお知らせ

食育の取り組み

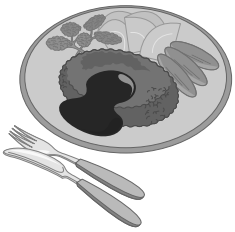
①こども調理実習とお食事会

幼稚園、保育所に通う年長児を対象に、調理を通じて食べ物に感謝し、大切にする心を育て、赤平産の食材を使用することで食べることに興味を持ってもらえるように実施しています。新米でおにぎり、皮をむいて包丁で切った野菜で豚汁、さんまの頭を切って甘露煮をつくります。普段は魚をあまり食べない子供たちでも自分で調理し、骨まで食べられるように軟らかく煮たさんまは、たくさん食べてくれました。



②親子料理教室（食生活改善推進協議会主催）

小学生を対象に料理を作る楽しさや食べることの大切さを知ってもらうために毎年夏休みに実施しています。小学生に身近な食事をテーマにした講義も行い、料理のみではなく参加者皆さんが「食」について考え、話し合える教室としています。今年度は飲み物についての講義と人参おにぎり、ハンバーグ、サラダ、和え物、フルーツ白玉をつくりました。



献血車ひまわり号がやってきます

献血車ひまわり号が右記の日程で市内を巡回します。皆さんのご協力をお願いします。

献血をすると後日血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。この機会に献血で健康チェックをしてみませんか？

日程	場所	時間
2月27日(金)	赤平市役所	10:00～12:30
	市立赤平総合病院	14:00～16:30
3月2日(月)	ふれあいホール前	10:00～11:20
	平岸病院	12:30～14:00
	コープさっぽろあかびら店	15:00～16:30

問合せ　健康づくり推進係 TEL 32-5665　FAX 34-4188