

赤ちゃん編

おかあさんのお腹の中にいた小さな生命が10か月の時を経て外に生まれ出てきました。

ここからの育児が本当の育児です。

おとうさん・おかあさん、赤ちゃんはあなたがいなければ、育っていきません。

さあ、赤ちゃんとの毎日が楽しいものになるよう、
新しい家族の成長をみんなで見守っていきましょう。

赤ちゃんカレンダー

赤ちゃん編

◎赤ちゃんカレンダー

赤ちゃんの成長は、おかあさんとおとうさんの成長でもあります。

赤ちゃんが生まれてからの毎日は、不慣れなおかあさん・おとうさんにとっては大変の連続にちがいありません。

でも、その大変を乗り切って家族として成長していくのです。あなたのおとうさん・おかあさんのように。

さあ、育児を楽しみましょう。赤ちゃんがいなければ、こんな経験はできないのですから。

生後

0 (新生児)
か月

赤ちゃんの大きさ<目安>

● 男の子：身長約 50～57cm / 体重約 3,000～4,900g

● 女の子：身長約 50～56cm / 体重約 3,000～4,600g

ご機嫌がいいですか？

赤ちゃんの体温は36.5℃～37.0℃、脈拍心拍数は1分間に120～140回、呼吸は1分間に40回くらいです。

お乳をしっかり飲みますか？
体重が1日に約30g～40g増えています。

皮膚に湿疹やただれはありませんか？
皮膚のトラブルの予防は清潔が第一です。
オムツ交換時には、ぬれタオルでお尻を拭きましょう。

手足を活発に動かして
元気よく泣きますか？

うんちは、いつもの色・回数・柔らかさですか？

生まれてすぐは、胎便(黒緑色)が出ます。
お乳を飲んでいうちに淡黄色に変わります。
便尿の回数は多いです。(1日に10回以上)

「揺さぶられっ症候群」に気をつけましょう！

新生児や生後6ヵ月以下の赤ちゃんを強く揺さぶると未発達の大脳出血を生じさせたり、眼底出血を起こしてしまう危険があります。

ひざの上に座らせて、体を上下させたり「タカイタカイ」等の日常の行為は問題ありません。

「乳幼児突然死症候群(SIDS)」を予防しましょう！

SIDS(sudden infant death syndrome)=乳幼児突然死症候群とはそれまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因は、まだわかっていません。日本では、およそ6,000～7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2ヵ月から6ヵ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

SIDSから赤ちゃんを守るための3つのポイント

- ①うつぶせ寝は避ける
- ②たばこはやめる
- ③できるだけ母乳で育てる

Point



赤ちゃんの大きさ(2か月) <目安>

- 男の子：身長約 57～63cm / 体重約 5,200～7,000g
- 女の子：身長約 55～62cm / 体重約 4,700～6,400g

昼間起きている時間が少しずつ長くなって、生活のリズムができてきます。満2か月を過ぎるころには昼夜の区別がついてきて、朝までぐっすり眠ってしまう赤ちゃんもいますが、ときには昼と夜と反対になってしまう赤ちゃんもいます。おかあさんの声に反応するかのように「アー」「ウー」といった声を出すようになります。赤や青などはっきりした色に目を向けるようになります。手足の動きはさらに活発になり、ふとんを蹴ってはがしたりします。自分の手をじっと見つめたり、手を口に運んでさかんに指しゃぶりを始める赤ちゃんも多くいます。



ワンポイントアドバイス

- 生後2ヶ月からヒブ・ロタ・小児用肺炎球菌・四種混合・B型肝炎などの予防接種がスタートします。
- おもちゃの音に敏感に反応するので、オルゴールをかけたり、ガラガラをふって遊んであげて。
- おかあさん・おとうさんはたくさん抱っこして、話しかけて、愛情を示しましょう。
- ゆるゆるうんちの連続で、おしりがかぶれることも。オムツ交換はまめにして。

★赤ちゃんの成長に適した姿勢は…

赤ちゃんは手足を曲げて縮めた格好をしています。オムツ交換の時は、足首を持って引っ張らないでお尻を持ち上げて交換しましょう。股を開いた姿勢で生活するよう心がけて、股関節の発育を促しましょう。

★「抱っこ」「声かけ」を積極的にしましょう。

赤ちゃんはスキンシップや人の顔が大好きです。赤ちゃんの目と、お父さんやお母さんの目が30cmくらいの所がよく見えます。抱っこして、顔を見合わせて話しかけることで「自分が大切にされている」「自分のことをお母さんが喜んでくれている」と感じて赤ちゃんの体と心が発達していきます。

★「泣き」は赤ちゃんからの信号です。

赤ちゃんが泣くのは、甘えたい時や不安な気持ちやさびしい気持ちを表しているサインです。「お腹がすいた」「オムツがぬれた」「汗かいたよ」等、生理的な欲求が満たされない時は、泣いてお母さんに知らせます。もし、泣いていても長い間放っておかれると赤ちゃんは不安になり、不満を感じてますます泣いたり、または、逆にあきらめて泣かなくなってしまいます。長い間無視されると、情緒の発達をゆがめてしまいます。

赤ちゃんにうつぶせ(うつぶせ寝とは異なり、うつぶせ姿勢で遊ぶこと)の練習をさせましょう!

なぜ「うつぶせ」が必要なのでしょう。

動物を見てみるとあおむけで「動く」動物はほとんどおらず、発達運動学の立場からおむけは非生理学的姿勢とされています。特に「うつぶせ」をさせなくてもやがて赤ちゃんは発育・発達し寝返り→四つ這い→つかまり立ち→歩くことができるようになります。しかし「うつぶせ」をさせることは寝返り・四つ這いの発達を促進させます。

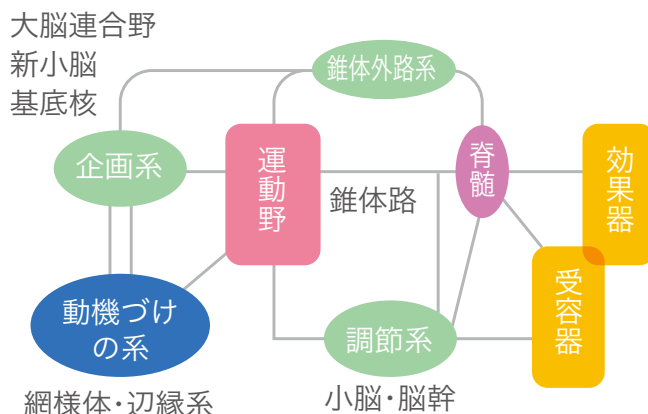
右図に示したように、何かをしたいと思う気持ちが起こる部分(動機づけの系)とどのようにしてそれを実現するかを考える部分(企画系)から、手足の筋肉をどのように組み合わせて使うかを決めて動かすように命令する部分(運動野)に命令が行って初めて手足が動きます。ところが、動機づけの系や企画系は日常生活経験が豊かでないと働きません。

おもちゃを欲しいと思った時に、自分で取れれば赤ちゃんの喜びは大きく、意欲的になりやすいものです。赤ちゃんが何かをしたいと思う気持ちと、それを実現できる運動機能が調和のとれた状態で発達していることが大切で、そのことが赤ちゃんの性格形成にも影響をあたえていると言われています。

「うつぶせ」や「寝返り」の練習をさせることにより、赤ちゃんが「あそこに行きたい」と思った時、ハイハイして取りに行ける運動機能を「うつぶせ」や「寝返り練習」で促してあげることは赤ちゃんの性格形成にも役立つわけです。

また、しっかり「ハイハイ」させると、両上下肢の5指に刺激が加わり脳の活動を活発にします。さらに、5指の指先でしっかり地面を蹴るという動きにより指先まで神経が発達し、転びにくい、足の速い子どもにもなります。

「うつぶせ」は絶対にしなくてはならない事ではありませんが、「うつぶせ」をすることにより、赤ちゃんの心身両面のよりよい発育・発達を促すことができるというわけです。



寝かせ方の例(うつぶせ)

(いずれもフワフワしない所で行うこと)

【満2～3ヶ月】

肘が脇より前に出ていますか？

両肩と両肘で体重を支え頭をあげます。

まだ、左右を見る余裕はありません。



【満3～4ヶ月】

指は時々開きますか？やや左右を見始めます。

体重を少し右か左へ移しています。

【満4～6ヶ月】

体重を一側へ移し反対側の手を少しあげることができます。

【満6～7ヶ月】

寝返りができたら、ほどなくお腹を軸にして右か左へ回る様になります。そしてまもなく前か後ろへ進むようになります。

(ハイハイ)

回る方の下肢がまがります。

寝返りの練習(頭や上半身のコントロールをおぼえるために)

【満2ヶ月からやってもかまいません】

下になる手は、あらかじめ上にあげておきます。

赤ちゃんが頭を持ち上げたらすぐに腹ばいにさせず、何秒間か保持します。

注意点

①やわらかいもの(マットレス、ふとん等)の上でおこなわないこと。

うつぶせの効果をなくすばかりか窒息の危険があります。

②お乳を飲ませた直後に行わないこと。

せっかく飲んだミルクを吐いてしまいます。飲んでから30分以上経過した方がよいでしょう。

③健康状態が悪い時(かぜ、熱等)無理に行わないこと。

④誰か常に見ているところで話しかけながら行うこと。

事故防止のためだけでなく、励ましたり、あやしたりすることが赤ちゃんの発達を促します。



生後

3→4ヶ月

赤ちゃんの大きさ(4か月) <目安>

● 男の子：身長約 62～68cm / 体重約 6,300～8,400g

● 女の子：身長約 60～66cm / 体重約 5,800～7,800g

3か月を過ぎると、体重は出生時の約2倍になり、首がしっかりすわってきて、うつぶせにすると首を持ち上げます。たて抱きやおんぶをしてももう大丈夫。首がすわり周囲が見渡せるようになると、赤ちゃんの好奇心は旺盛になり、目に入ったものをつかもうとしたり、つかんだものを口に入れようとします。うれしい、甘えたいなどの感情を表現するようになり、甘え泣き、ぐずり泣き、など、泣き方にも変化が現れます。おかあさんと他の人との区別もつくようになるため、他の人が抱っこしたりあやすと泣く場面も出てきます。



ワンポイントアドバイス

- ベビーカーに乗せて外出する機会も増えるが、外気に適した衣類を着せ、直射日光や人ごみは避けて、かぜなどの感染には十分に注意を。
- 首がすわり視界が開けると、興味のあるものには手を出して、口に持っていこうとする。タバコ、ボタン、ボタン電池、ビーズ、ピーナッツなど、口に入れると中毒を起こして危険なものや、誤飲のおそれのある小さなものは、赤ちゃんの近くに置かないこと。
- まだ寝返りはうてなくても、すでに自力で動こうとする意欲はあるので、ベッドなどからの転落に注意。
- 離乳食の進め方や与え方などで不安なことがあれば、小児科医や栄養士・保健師に相談しておくこと。

早寝早起きをしましょう —眠りの中で子どもは育つ—

●規則正しい生活リズムが子どもを育てる!

人間のからだの中にある「生体時計」は1日25時間に仕組みられています。しかし、地球時間は1日24時間です。生体時計を地球時計に合わせないと、からだの時計と地球の時計がずれてしまい体調が崩れます。

身体面…食欲がない(体重が増えにくい)・だるい・頭痛等
精神面…不安・集中力が低下

生体時計は

- ◎新生児→まだ動いていません
- ◎1～2か月児→動き始めていますが、生体時計を地球時間に合わせる作業ができません。
- ◎3～4か月児→生体時計を地球時計に合わせる作業ができるようになります。

子どもが3～4ヶ月になったら、毎日の規則正しい生活リズムで、生体時計を地球時計に合わせていきましょう。毎日同じ時間に同じ生活することで、昼間は活発にからだを動かし、夜中はしっかり脳を休めて、丈夫な体と心を作る生体リズムが確立します。

生体リズムを確立するためには…

- 朝の光をあびましょう…朝の光で生体時計を24時間にリセットしましょう。
- 生活環境を整えましょう…起床6時、就寝20時で



○早寝早起きをしましょう。昼寝・遊び・入浴等は毎日同じ時間に！昼間は明るくにぎやかに！夜中は暗く静かに！

○食事はきちんと摂りましょう…授乳はできるだけ時間を決めるようにしていきましょう！

●眠りは体と心の栄養です

2種類の眠りが、体を成長させ脳を発達させています。睡眠中に体や心の成長・発達に必要な成長ホルモンやメラトニンが分泌されます。

レム睡眠(浅い眠り=身体疲労の回復)

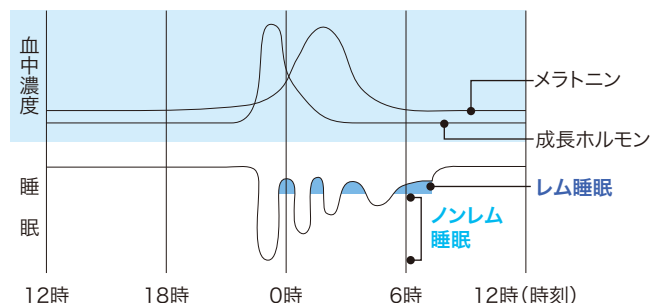
- 命を守る眠り(体の点検をする)
- 記憶を育てる眠り(昼間の体験を脳に記憶させる)
- 体を眠りから目覚めへと橋渡しする
→体を動かす・寝言・泣く・目玉が動く

ノンレム睡眠(深い眠り=精神疲労の回復)

- 体を育てる眠り(骨を伸ばし筋肉を増やす)
- 大脳を休ませて回復させる眠り(体温低下、血圧低下、呼吸数や心拍数を減少)

●よい眠りをとるためには…

- ①早起き(6時)して、朝の光をあびて生体時計をリセットしましょう
- ②日中は外で遊びたっぷり太陽の光をあびて、からだを動かしましょう
- ③昼寝は午後3時頃までに切り上げましょう
- ④入浴後はすぐに寝床へ入りましょう
- ⑤寝室は真暗にして静かな環境にしましょう
- ⑥親がそばにいて安心して寝られるようにしましょう



生後 5・8 か月

赤ちゃんの大きさ(6か月) <目安>

- 男の子：身長約 65～71cm / 体重約 7,000～9,000g
- 女の子：身長約 63～69cm / 体重約 6,500～8,600g

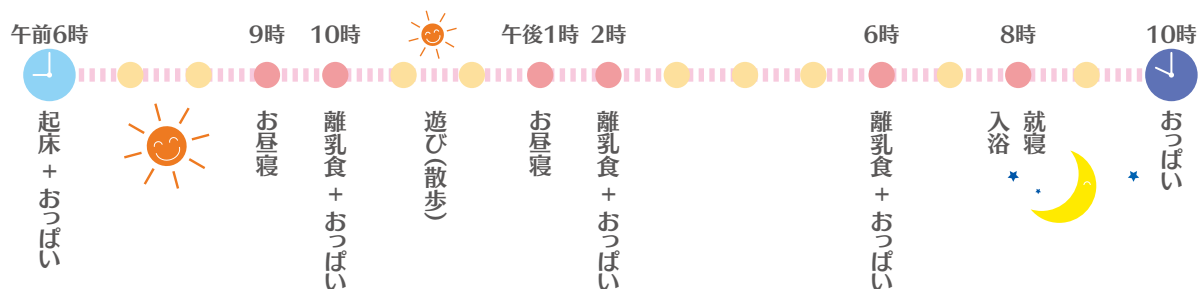


ワンポイントアドバイス

- 両手でものをつかむようになるので、赤ちゃんの行動範囲には、タバコ、ボタン電池、ビーズ、ピーナッツなど、危険なものは置かないように注意。直径1cm以下のものには特に注意。
- 気候のよい日と時間を選んで、散歩にでかけて気分転換すると、夜、ぐっすり眠ってくれます。
- よだれがたくさん出て、大人が食べている様子をじっと見るようになったら、本格的に離乳食をスタートさせましょう。
- 外出の機会も増え、かぜ、突発性発疹などの感染症にかかりやすくなります。かかりやすい病気の症状をよく覚えておいて、すみやかに受診するように。
- すでに乳歯が生えている赤ちゃんも多い。離乳食やミルクのあとは、ガーゼで歯をしごくように拭いて、湯冷ましを飲ませ、口の中を清潔に。
- ハイハイが上手にでき行動範囲が広がるので、危険なものにも注意して。
- 夜泣きをする赤ちゃんもいるが、これも知恵や感情が発達してきたため。昼間、赤ちゃんが昼寝をしている時に一緒に寝るなど、うまく体を休めておきましょう。

1日の生活リズムを習慣化しましょう

記憶ができると、毎日同じリズムの繰り返しで次の予測をすることができます。基本的な日常生活動作(着替え・食事・排泄・入浴等)の自立への始まりです。



赤ちゃんの大きさ(1歳) <目安>

- 男の子：身長約 70～77cm / 体重約 7,800～10,6kg
- 女の子：身長約 73～76cm / 体重約 7,300～10kg



ワンポイントアドバイス

- ゆるゆるうんちの連続で、おしりがかぶれることも。オムツ交換はまめに。
- 8～9か月頃になると遊び食べが始まります。食べたり食べなかったりですが、無理強いしないで。
- 危険な場所には柵やカギをつけ、コンセントにも感電防止カバーをつけて。浴槽のお湯は、転落防止のため、ためっぱなしにしない。
- 親が夜更かしだと、子どもも夜更かしに。親子で早寝、早起きの習慣を。
- 10か月頃になると上下に4本の乳歯が生えてくる赤ちゃんもいます。1歳頃からは歯ブラシにも慣れさせましょう。

ハイハイする子、しない子、しないままつかまり立ちをする子と色々ですが、運動機能も赤ちゃんの個性、どんなスタイルでも行きたいところに行けるのだからよしといえます。11か月頃から伝い歩きが得意になり、いたずらも活発に。言葉も理解しはじめ、大人の笑った顔やほめ言葉に喜び、「ダメ」などの禁止の言葉に泣き出すなど、喜怒哀楽もはっきりし、「おとなしい」「活発」など性格の特徴も現れてきます。「マンマ」「ワンワン」など、意味のある言葉も言えるように。この頃から少しずつスマートな幼児体形に。誕生日の頃には、体重は生まれた時の3倍、身長は1.5倍ぐらいに成長。やせ型、太り型など、体型の個人差も出てきます。

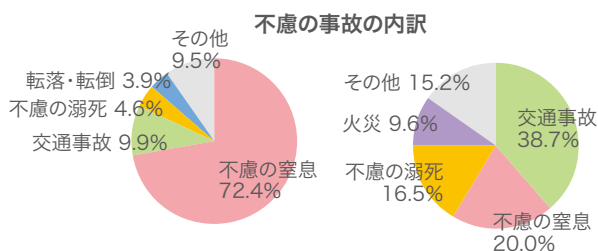
★子どもとしっかり向き合って遊びましょう(ものまね遊び)

ことばの理解が進むと大人のことばで楽しみながら、見通しをもった行動を始めます。



★油断禁物!! 子どもの事故は防げます!

子どもが自分の意志で自由に動けるようになると、不慮の事故が多くなります。子どもの不慮の事故は、大人が予防することで未然に防止できることがたくさんあります。



★夜泣きをしたら…

なぜ“夜泣き”をするのか原因は明らかではありません。記憶の能力が影響していると考えられています。7ヵ月～9ヵ月が最も多い一時的なものです。

夜泣きをするときには

- 空腹やオムツの汚れはありませんか?
- 暑い、寒い、騒がしい、明るすぎることはないですか?
- 寝る前に遊びすぎて興奮していませんか?
- 家族の生活が夜型になっていませんか?
- おかあさん、悩みをかかえていませんか?



夜泣きの予防には

- 昼間たっぷり遊んであげましょう
- 昼間は戸外で太陽の光をあびましょう
- 入浴は早い時間にぬるめのお湯でゆっくりと入りましょう
- おかあさんの悩みは信頼できる人に相談しましょう
- 日中の離乳食やおっぱいは基準量をとりましょう

泣きやまないときは…

布団の上から軽くトントンと叩いたり、しばらく抱いてあげましょう。
おかあさんがそばにいただけで赤ちゃんは安心します。



★ハイハイをたくさんしましょう！

ハイハイは体と心を育てます

全身の筋肉・骨の発達

筋肉や骨は体を動かすことで発達します

自分の力で立ち上がり歩くための力をつけます

歩き始めに、転ばないように体を支え、また、転んだ時にも体を支える大切な力をつけます。
多くの筋肉がお互いに協力しながら、左右交互に動かす練習をします。

感情をおさえるセロトニン神経系の発達

セロトニン神経系は、イライラ、ムカつく、キレるなどの感情をおさえています。

セロトニン神経系が働く条件は？

- 早寝早起き！
- お乳と離乳食は時間を決めて！
- 運動！

神経系が成長中の今の時期から「ハイハイ」をすることは、セロトニン神経系がよりよく働くために大切です。

脳の発達

脳細胞は、外からの刺激を受けて枝のようにたくさんの突起を出して成長していきます。
昼間「ハイハイ」で、活発に動いてたくさんの刺激を受けると脳細胞の枝が盛んに成長します。
(3歳までが一番成長が盛ん！)

情緒の安定

好きなおもちゃやおかあさんなど、自分の要求に向かって移動運動ができます。

「欲求の達成感」が得られます。

★上手なハイハイをしましょう

ハイハイは体と心を育てます

1 首がしっかりおきて
前方を見ている

2 手指が伸びて、手のひらが
しっかり開いています

3 足の親指で床を
しっかり蹴っています

4 手足の交差パターンが
成立しています

あそびうた PART1

私たちが日常何気なくしていた遊び・動作を改めて見つめ直してみると
いかにことば・リズムが密接に結びついているかがわかります。



赤ちゃんは、いろいろな病気をして、抵抗力をつけながら成長します。
いざという時にあわてないためにも、かかりやすい病気の知識と手当て方法を覚えておきましょう。

赤ちゃんの健康チェックをしましょう。

赤ちゃんの様子を毎日観察することが、健康な生活の第一歩です。



皮膚

皮膚にハリや艶がなく、
発疹などがあつたら、直ちに受診を。

顔色

顔色は健康のパロメーター。
唇や爪の色が悪いときは、
熱や呼吸の状態も併せてチェックを。

泣き声

泣き方が激しすぎて眠れない状態のときは、
赤ちゃんのSOSです。

体温

泣いた後や運動、食事、入浴の後などは
体温が高くなりがちです。
37.5度ぐらいまでは平熱と考えてもOK。
顔が青い、呼吸が苦しそうなど、
いつもと違う点があつたら受診を。

呼吸

呼吸数は大人の2倍以上ですので、呼吸数より、
そのリズムに乱れがあつたりゼーゼーするときは病院へ。

脈拍

正常値は1分間に100～140回。
規則正しいか、脈が弱くないかがチェックポイント。

便・尿の状態

吐く

赤ちゃんはおっぱいを
吐くことが良くあります。
機嫌がよければ、まず大丈夫。

母乳の赤ちゃんの便は黄色か緑色、ミルクの場合はやや固めで白いツブツブが混じっているときも。便は1日1～6回ぐらい、尿は1日20回以上が目安ですが、個人差がありますので普段の状態を知っておくと良いでしょう。色や回数、においが普段と違つたら注意。激しい下痢などのときは迷わず病院へ。

かかりつけの医師を
みつけましょう。
赤ちゃんの健康について相談できるかかりつけの医師は、家族の強い味方です。できれば小児科医で、何かあつたときにはすぐに大きな病院を紹介してくれる医師を選びましょう。



山鹿市の病院の情報は・・・

鹿本医師会 〒861-0501 山鹿市山鹿332-1 TEL:44-2086 FAX:44-3835 [http:// www.kamoto-med.or.jp](http://www.kamoto-med.or.jp)

気管支炎・上気道炎

いわゆる「かぜ」。ほとんどがウイルス感染によるもので、せきやくしゃみなどの飛沫感染でうつります。発熱、せき、鼻水が主な症状で、ウイルスの種類によっては下痢や嘔吐を伴うことも。ウイルスに効く薬はないので、炎症を抑える薬や咳を止める薬などの対症療法で、症状が悪くならないように治療を行ないます。家庭では、十分に休養をとり、水分補給をすることが大切。脱水状態にならないように注意をしましょう。

インフルエンザ

毎年冬から春先に流行。インフルエンザウイルスは感染力が強く、普通の風邪よりも症状が激しく、発熱、鼻水、せき、のどの痛み、関節痛などが主症状だが、40度前後の高熱が3日以上続き、赤ちゃんや子どもは肺炎や脳炎などを併発することもある恐ろしい病気です。必ず病院へ。48時間以内に投与すると効果の高い「インフルエンザ治療薬」もあるので、とにかく受診することがいちばん。予防接種も効果が高い。

ヘルパンギーナ

夏風邪の一種で「コクサッキーウイルスA群」の感染により発症。初夏から夏にかけて流行します。発症の90%以上が5歳以下の子どもで、熱が高く、口の中に水疱ができ、のどが痛いため、水分や食事がとれなくなってしまう。熱は2～3日で下がり、潰瘍も治り、1週間で治ります。治療も対処療法による自然治癒を待ちます。脱水症状に注意を。

急性扁桃炎

のどの奥にある「扁桃腺」が、ウイルスや細菌に感染して炎症を起こす病気。ウイルス性のものは心配ないが、細菌性のものは、抗生物質による治療が必要で注意が必要。38度前後の熱が出て、のどが腫れて痛みがあります。溶連菌や肺炎球菌などの細菌が感染源の場合は、扁桃が白い膿で覆われ、抗生物質による治療が必要になります。この場合、菌がなくなるまできちんと薬を飲むことが必要です。

熱中症

高温の場所で起こる障害を「熱中症」といい、状態により日射病、熱けいれん、熱疲労、熱射病などがあります。子どもは水分の出入りが激しく腎機能も未熟なため、高温下では体温が上がり、脱水症状になり、けいれんが起きて昏睡状態に陥り、死に至ることもあります。軽い場合は、涼しい場所に仰向けに寝かせ、水や薄い食塩水、イオン飲料などをどんどん飲ませ病院へ。昏睡状態などの場合はすぐに救急車を呼んで。

手足口病

主に夏に流行ります。くしゃみ、唾液のしぶき、鼻水、便からも感染。潜伏期間は3～6日。大人にも移ることがあり、手足に痛みを伴う赤い斑点ができるのが特徴です。ウイルス性の病気なので有効な薬はなく、対処療法で。水疱が口の中にでき、痛みがあるときは、口内炎用の軟膏を使うことも。

溶連菌感染症(猩紅熱)

のどの痛みがひどく、赤い細かい発疹が首や胸のあたりから全身に広がり、ブツブツした赤い舌になる(イチゴ舌)こともあります。溶血性連鎖球菌(溶連菌)と呼ばれる細菌が原因で、再発しやすく腎炎やリウマチ熱などの合併症を起こすおそれもあります。抗生物質を服用すると1～2日で熱は下がるが、再発を防ぐために、10～14日ぐらひは飲み続けることが重要です。

はしか(麻疹)

感染すると高熱が出ていったん下がり、再び熱が上がるときに口の中のほおの内側に白い水疱(コプリック斑)ができ、顔や首にできたピンク色の発疹が胸やお腹から、手足へと広がります。重い肺炎や脳炎を併発し、死亡するケースがあります。家庭では、まめに水分補給をして、脱水症状を防ぎましょう。熱が高いときには、水枕などで頭や脇の下、そけい部(ものつけね)などを冷やしてあげるとよい。

突発性発疹

生後5か月頃から1歳頃までにかかることが多く、突然39～40度の熱が出て3日間ほど続き、熱が下がり始めると同時にお腹を中心に赤い細かい発疹ができます。ヒトヘルペスウイルス6,7型の感染で起こります。ウイルスのタイプが2種類あるため、二度かかることも。

オムツかぶれ

オムツを長時間あてていると、皮膚がむれてふやける皮膚のかぶれ。はじめのうちは、オムツが当たる部分だけが赤くなりますが、ひどくなると赤いブツブツ、さらに悪化すると水疱ができたりします。軽いうちは、オムツ交換のたびにおしりを洗い清潔にするだけで治ります。なかなか治らないときは「皮膚カンジダ症」の可能性もあるので、皮膚科に。

あせも(汗疹)

皮脂や汚れて汗孔がふさがり、汗が皮膚の中にたまって炎症を起こした状態。子どもは大人よりも新陳代謝が活発で汗をかきやすいため、あせもになりやすいのです。軽いうちは、まめにシャワーをして皮膚に汗を残さないようにし、汗をかいたら、ぬれたタオルで

ていねいに拭き取りましょう風通しのよい涼しい環境づくりと、まめな着替えが有効。

アトピー性皮膚炎

子どもに多く見られる慢性皮膚炎。アレルギー性の病気の一種。卵や牛乳など食物との関連や、ダニやホコリなどの環境因子の関与が原因といわれています。強いかゆみを伴うため、爪でひっかいたり、体をふとんにこすりつけたり。爪は切って、低刺激の石鹸などを使って、皮膚を清潔にしましょう。原因を見つけて除去することが治療法。

とびひ

湿疹や虫刺されをかきむしったところにブドウ球菌等の細菌が感染して起こります。かゆみが強く、かきむしるとどんどん広がり、他の場所に水疱ができたり、周囲の人にもうつしてしまったりします。水疱ができている部位に抗生物質入りの軟膏をぬり、かゆみや炎症がひどいときは、かゆみ止めや抗生物質を内服することもあります。

熱性けいれん

38度以上の熱が出たときに起こりやすいけいれん。乳幼児の脳は未熟なため、発熱などの刺激で脳の神経細胞が興奮し、活動するために起こります。生後6か月以降の乳幼児に見られますが、後遺症などの心配はほとんどありません。慌てず様子を見て、けいれんを起こしている時間や、その時の様子を観察するのが大切。受診は、けいれんが治まってから。

ロタウイルスによる胃腸炎

(白色便性下痢症・乳児嘔吐下痢症)
寒い季節に流行するウイルス性の感染性胃腸炎の一種。ロタウイルスが原因。突然の激しい嘔吐と発熱が1～2日間続き、続けて白い米のとぎ汁のような白っぽい下痢が始まります。下痢は1日に数十回も続くことがあり、脱水症状に注意。脱水症状を防ぐためにも、少しずつでも水分を補給しましょう。尿の量が減ったら、すぐに受診を。

ぜんそく様気管支炎

子どもはもともと気管支が細く、風邪などによる炎症で分泌液が気管支に詰まりやすい。そのため「ヒューヒュー」「ゼーゼー」というぜんそく発作のようなせきが出ます。夜中や明け方にひどくなりがちで、眠っていてもせき込んで目を覚ますことがあります。痰が出やすくなるために水分を多めに摂らせ、せきがひどいときは縦抱きにして。

中耳炎

聞こえが悪いときはもちろん、高熱が出たり、たびたび耳をさわったりする場合は中耳炎を疑って。中耳炎とは、鼓膜の向こうの中耳の中に浸出液がたまって、耳が聞こえにくくなっている、あるいは音を伝える鼓膜の動きが悪い状態です。耳が痛くなくて徐々に進行していく滲出性中耳炎は気が付かないことが多いので特に注意が必要です。ぶり返すことが多いので完治するまできちんと通院しましょう。



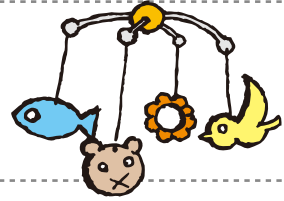
感性や自立心を磨くために自由に遊べる工夫を。

赤ちゃんは探検が大好きです。あんよも上手になり、自由に動き回れるようになってくると、赤ちゃんの心の中で「自分でやりたい」という気持ちがふくらんできます。赤ちゃんの手の届くところの安全を確認したら、あとは赤ちゃんのやりたいようにさせてあげましょう。自立心が伸びていきます。外でも、安全を確認したら自由に遊ばせましょう。石ころや棒切れを拾ったり、デコボコの壁をさわったり、葉っぱをちぎったり。好奇心いっぱいの子どもは、見たりさわったり、いろいろな経験を重ねながら、感性を磨いています。お散歩で、たくさんの刺激に出会うようにしましょう。おかあさんもいっしょに遊びましょう。お散歩が楽しいひとときになります。

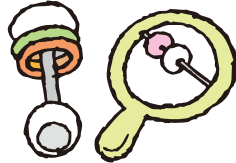
おもちゃは発達に合わせて選びましょう。

0ヶ月

「生後3か月ぐらいまでの赤ちゃんは白色と黒色に視線を集中する」という研究結果もあるように白黒の単純な色のモビールなどがおすすめ。



1ヶ月



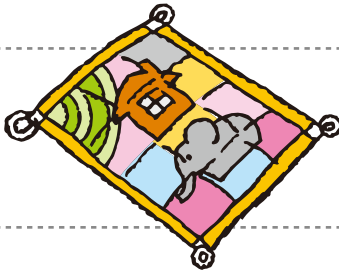
あやしグッズとして、やさしい音色のガラガラを選びましょう。おかあさんが赤ちゃんに語りかける声くらいの大きさの音が、赤ちゃんには心地いい。

3ヶ月

足つきバーに音がなるおもちゃや鏡などが吊り下がっていて、それをさわって遊ぶベビージムがおすすめ。五感を刺激するとともに、さわるときに手足を動かすので運動にもなります。



5ヶ月



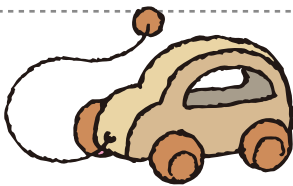
手ざわりがよく、口に入れても安心なものを選びましょう。赤ちゃんがその上で寝そべったり座ったりして遊ぶクッション入りのマットで、押すと音が鳴ったり、感触の違う素材がついているものがおすすめ。

6ヶ月

おすわりの姿勢が安定してくると、両手を使って遊べるように。持った物を持ち替えるなど、手の動きがますます発達するので、いじって遊べるものが楽しいでしょう。



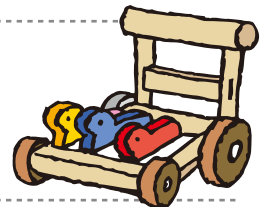
8ヶ月



「ハイハイで活発に動く子どもが多いので、布製のボールや動くおもちゃがぴったり。また、投げたり、落としたり、ひっくり返したりが楽しい時期なので、体に当たっても痛くない素材、形を選んで。初めての絵本は、引っぱってもなめて大丈夫な布絵本がおすすめ。

1歳半

「ちょうだい」「どうぞ」のやりとりを楽しむようになるので、ごっこ遊びが楽しめるものを。また、大人と一緒に絵本を見たり音楽に合わせて体を動かすことも喜び。絵本やCDは成長に合わせて選んで。よちよち歩きを楽しむウオーカーも、この時期おすすめ。



2歳



追いかっこやおにごっこなど体を動かす遊びを楽しむと同時に、指先もだいたい器用に使って遊べるようになります。ごっこ遊びもより具体的になってくるので、用途のはっきりしたものも加えて。

3歳

ふだんの生活を再現して遊ぶおもちゃは、楽しみながら自立にもつながるのでおすすめです。ブロックや積み木も、壊すことより「作る」ことが楽しめるようになります。扱いやすいサイズのものを選んで。

