

10か月の赤ちゃん ～自由に動いて、家中どこへでも！触って、なめて、確かめたい！①～

1 身長・体重をみてみましょう

	今日の値	7か月の値	伸び	平均
身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	【3.5 cm】
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>	【0.6 kg】

2 離乳食は3回になりました

ハイハイで家中動きまわるので、たくさんのエネルギーが運動で使われます。

筋肉や骨などがしっかり育ってくるので、材料となるたんぱく質が多く必要となります。

胃袋は4か月の頃と変わらず200mlのままなので、栄養豊富な固形物を増やすために離乳食の回数を増やします。

1日に必要な栄養の**70%**を離乳食から摂ります

3 手づかみ食べはフォークやスプーンを使う練習です

手づかみ食べ

手のひら中心のわしづかみ
距離感がつかめず、調節も下手

指先が上手に使える
距離感がわかり上手に手づかみで食べる

シートや新聞を床に敷く、おしぼりを用意する等、こぼしても困らない準備をしておくといいですね

道具を使って食べる

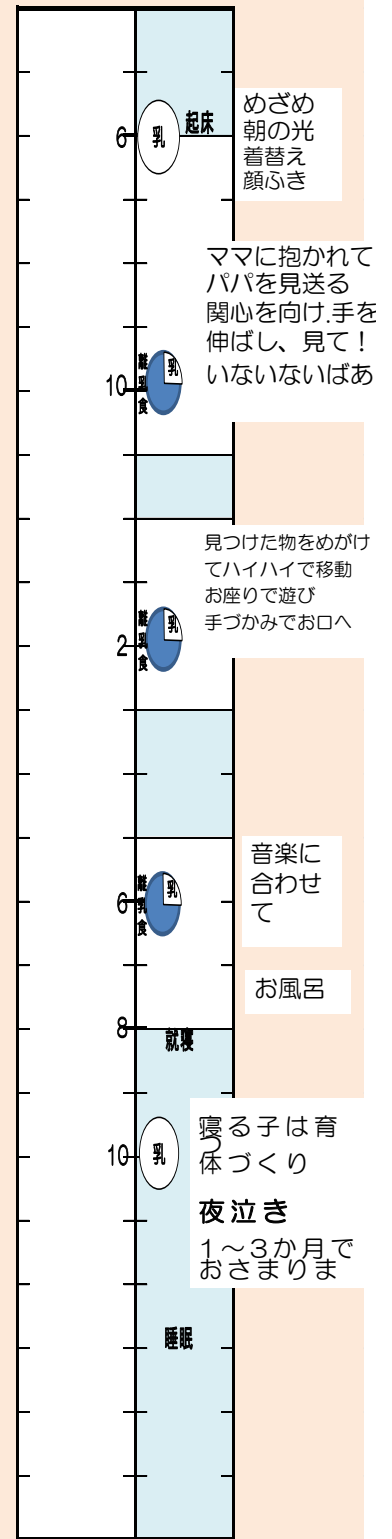
フォークに刺してあげれば自分で持って食べる

スプーンですくってあげると自分で食べる

フォークやスプーンで自分で食べる

生活リズム表

ちゃんの
1日の生活リズム



10か月の赤ちゃん ～自由に動いて、家中どこへでも！触って、なめて、確かめたい！②～

4 この時期の体験がものの認識や言葉につながります

ハイハイがスムーズにできるようになり
興味あるものをみつけそこまで移動

見る

お座りができて自由に手が使える
ようになる 手に持ってなめる

触れる

大量の情報を脳に蓄積（記憶）し、目で見ただけで、感触や味等が想像できるようになる → 言葉や判断の材料になっていく
その他のものと「これ」の区別

危険の無い範囲でたくさん体験させてあげましょう

5 事故が起きやすい時期です

- ・ 玄関や縁側からハイハイで突進
 - ・ 台に上がり、風呂桶など覗き込んで落ちる ⇒ 転落
 - ・ テーブルクロスを引っ張り、熱いスープをかぶる ⇒ やけど
- ポットの蒸気に手を伸ばして

- ・ 手の届かないところにしまう・お風呂場や洗濯機の蓋を閉めておく
- ・ のぞけない高さの柵,ベビーサークル,開かない・挟まないグッズ等

事故防止グッズの活用

手作りしたいときは消費者庁「作ってみよう！（手づくり安全グッズ：

豊島区池袋保健所）」検索で作り方を見られます

6 言葉に意味があることがわかり始めます

- ・ 手差し等で要求を伝え、言葉が聞き取れるようになってきます

要求したものの気持ち、注意を向けているものを言葉にしてあげると「言葉」と「ものや気持ち」が結びやすくなります

- ・ お名前呼び遊びやくりかえしの音遊びなどを繰り返し楽しみます
名前を呼び「は～い！」と手を上げさせると自分で手を上げるようになります。できたらほめて。得意の感情も芽生えます