

# こどもの発達カレンダー

こどもは毎日成長しています。背の高い子もいれば、ふっくらしている子もいるように、運動の機能、言葉や情緒の発達にも個人差があります。子育てはマニュアル通りにならないことも多いもの。発育や発達に個人差があっても他の子とくらべず、その子なりの成長を見守ってあげましょう。



	1~2か月	3~4か月	5~6か月	7~8か月	9~10か月	1歳	1歳半	2歳	3歳
運動発達	腹ばいにする と頭を持ち上げる	首がすわる 腹ばいにする と頭と肩を持ち上げる	寝がえりをする 抱くと膝の上 でビョンビョン はねる	ひとりで座れる	ハイハイをする つかまり立ちを する	つたい歩きを する 大人の手につかまって歩く	歩くのが上手 になってくる	走れる	ひとりで階段 を登れる
目・耳・手・心の発達	声かけや音に 反応する	喃語を話す あやすやう	手を伸ばして ものをとる	テレビなどの 音にサッと振り 向く 人見知りをする	ささやき声に 反応する 後追いをする	テレビなどの 音楽に合わせて 体を動かす ハイハイをする	積み木を積み 意味のある言 葉を話す	言葉を二つ つなげて言う	自分の名前が 言える 衣服の着脱が できる
おもちゃあそび	色彩豊かなもの・音の出るもの おしゃぶりは安全なもの、洗えるもの 3か月頃から外気浴を	たたいたり、押すと音のでるもの	芝生でハイハイすると音段と違う 発見があるはず!! 砂遊びは、ママが作って見せて あげるとGOOD!!	ボール遊び 抱っこしてフ ランコや滑り台 に乗せてあげ ましょう	ままごとや電車 ごっこなど模倣 遊びを楽しむ ようになる	三輪車に乗れ たり、ブランコ を上手にこげる			

## もし、夜間・休日に 体調が悪くなら...

夜間・休日当番医を利用しましょう。  
問い合わせは以下まで



テレホンガイド  
088-685-3322



鳴門市公式ホームページ  
<http://www.city.naruto.tokushima.jp/>



鳴門iNAVIへアクセス

## 保健師からのお知らせ

お子さんとの生活は楽しめていますか？  
お子さんの日々成長する姿に、喜んだり、びっくりしたり、困ったり...  
健康企画室では、お子さんの順調な発育・発達を促し、また保護者の方が安心して子育てできるように支援しています。  
いつでも、お気軽に相談してくださいね!!

### 【連絡先】

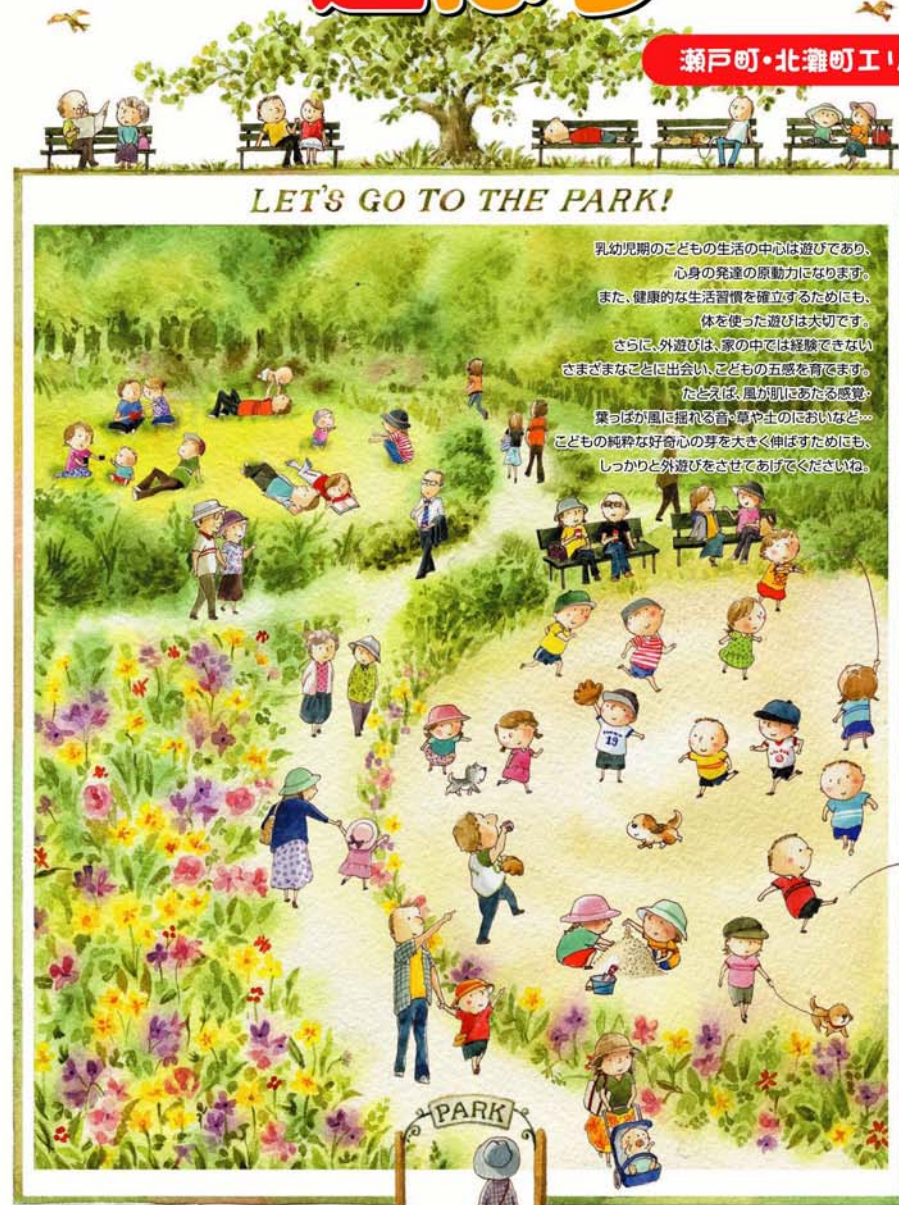
鳴門市役所 健康企画室  
電話 088-684-1137

お問い合わせ 鳴門市役所 健康企画室 TEL.088-684-1137

公園に関するお問い合わせ 鳴門市公園整備事務所 TEL.088-687-3175

# のびのび遊ぼうマップ

瀬戸町・北灘町エリア



乳幼児期のこどもの生活の中心は遊びであり、心身の発達の原動力になります。また、健康的な生活習慣を確立するためにも、体を使った遊びは大切です。さらに、外遊びは、家の中では経験できないさまざまなことに出会い、こどもの五感を育てます。たとえば、風が肌にあたる感覚、葉っぱが風に揺れる音や草や土のにおいなど...こどもの純粋な好奇心の身を大きく伸ばすためにも、しっかりと外遊びをさせてあげてくださいね。

PARK



鳴門市

# 公園マップ

瀬戸町・北灘町

鳴門市には、たくさんの公園があります。  
みなさんのお住まいの近くにも、  
まだ知らない公園があるかもしれません。  
家族やお友達と一緒に出かけませんか？

- ① 明神第1公園    ⑦ 北条公園
- ② 明神第2公園    ⑧ 八幡神社公園
- ③ 明神第3公園    ⑨ 川筋公園
- ④ 明神第4公園    ⑩ 三津神社公園
- ⑤ 明神第5公園    ⑪ 大須神社公園
- ⑥ 明神第6公園

(平成18年4月1日現在 鳴門市管理公園)



## 外遊びの時に注意すること

- 紫外線対策**    つばのある帽子をかぶりましょう
- 水分補給**    こどもは大人より汗っかきなので、涼しい場所で麦茶などで水分補給を
- 虫さされ予防**    こどもは肌が弱いため、大胆な肌の露出を避けましょう
- 靴**    かかとに指一本はいるくらいの靴を選びましょう



鳴門市では「健康なると21」という健康づくり計画の中で、外遊びの推進に取り組んでいます。