

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・あう | 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

大麻町(池谷・松村・高畑・萩原・板東・椋)エリア



LET'S GO TO THE PARK!



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

大麻町(池谷・松村・高松・萩原・板東・楡)

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外かけてみませんか？

- 1 阿波神社公園
- 5 萩原団地公園
- 9 ドイツ村公園
- 2 八坂神社公園
- 6 宇志比古神社公園
- 10 八坂神社公園
- 3 八坂神社公園
- 7 共栄公園
- 11 こもが池愛宕神社公園
- 4 春日神社公園
- 8 新生公園

(平成18年4月1日現在 鳴門市管理公園)

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。



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