

1 身長・体重をみてみましょう

	今日の値	出生時の値	伸び	平均
身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	=	【15cm】
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	=	【4.2kg】

乳で大きくなりました

胃袋の大きさ $200\text{ml} \times 5\text{回} = 1,000\text{ml}$ ↑ 必要量

(飲む力、胃が小さい場合は回数で補う)

2 乳量1,000ml = 650kcalは、何に使われているのでしょうか

- A 250 kcal** ← 体づくり（成長）
細胞をふやすこと
- B 250 kcal** ← 細胞が生き続けるために
(排泄するときにも必要)
- C 150 kcal** ← 泣いたり、動いたり（運動）
動きがはげしい子は運動にとられて
Aの体づくりの方へ
いかない場合があります

乳には、この時期に必要な栄養素が
すべて含まれています

3 離乳食の準備です

体も大きくなり、動きも活発になったので、
そろそろ乳のみでは、足りなくなってきました
これからは、水分の多い乳では間にあいません！

乳量1日5回、間隔をあけると
200mlの胃袋が育ちます

↓

日中に大半の乳を飲むことができるようになる
ので夜にまとまった睡眠がとれてきます

生活リズム表

赤ちゃんの1日の生活リズム

6 起床
朝の光が刺激となり
ぱっちり目がさめる

10 外へ散歩に
あやしてもらって
大喜び

2 尻がぬれると
泣いたり

2 乳 よばれるとふりむ

6 乳 首がすわってきた
半分ねがえり

8 ねむくなりました

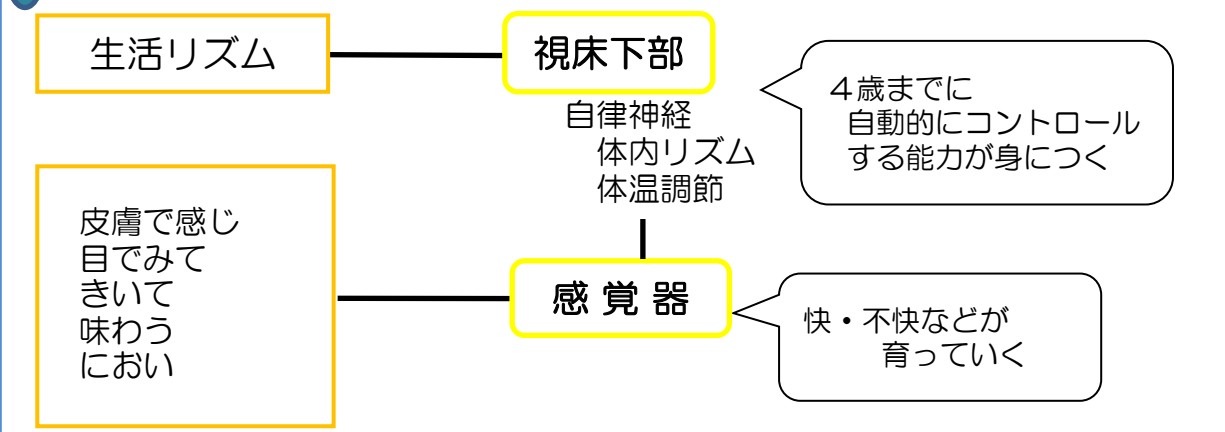
8 就寝

10 乳 成長ホルモンが
夜になるとでてきて
体づくり（蛋白合成）
に入ります

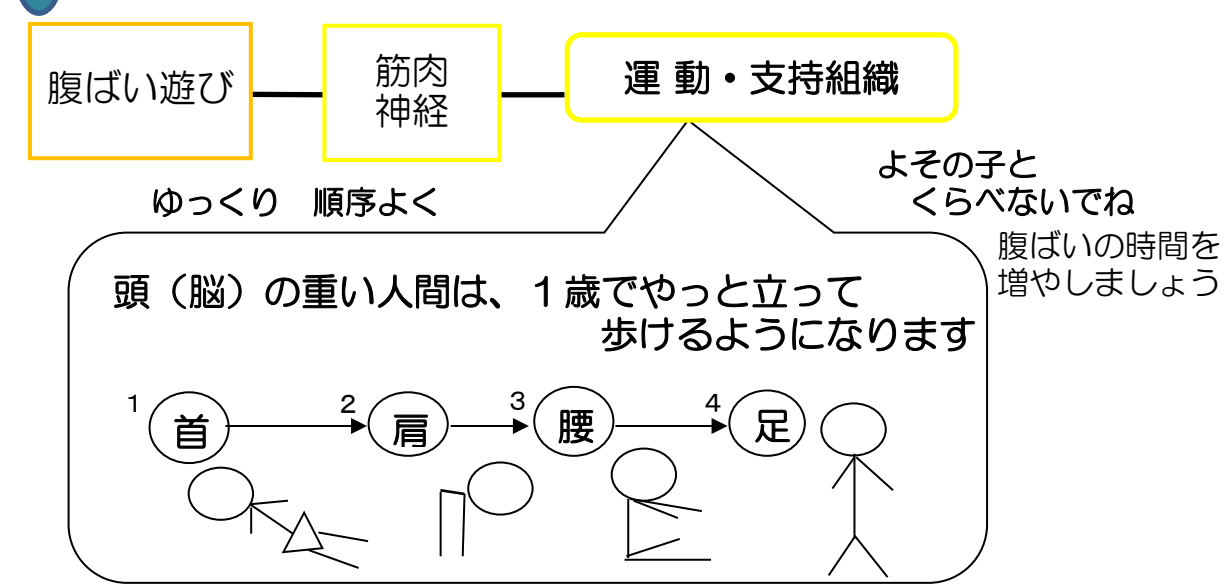
睡眠

○ は200mlをあらわす

4 朝の光をスタートに、生活リズムを作ることで脳が育ちます



5 腹ばいの好きな子に！



6 免疫の学習が始まります

アレルギー

お母さんからもらった抗体がなくなり、自分で作り始めます

風邪をひいたり、いろいろな感染症にかかりやすくなります

感染症にかかることで、抗体をつくります 怖がらないで！

