

## 乳児期後半の赤ちゃん☆生後 10 か月頃の育ちと暮らし

### ◎ 10 か月児の芽生え

自分から抱っこを求めて上手に甘えたり、おやつを欲しがったり、「バイバイ」を真似っこしたり、誉められると得意になり、「ダメ!」と言われるとちょっと手を引っ込めて顔を伺ったり、喜怒哀楽の感情が芽生えて素直に表情に表すようになります。

10か月の赤ちゃんは、このような活発さだけではなく、「お月様よ、みてごらん」と夜空を指し示すと、すぐに見つけてまじまじと見たり、暗い中では息をこらすなど外の世界に敏感に反応します。

★ 起床・就寝・食事など、毎日の繰り返しによって生活リズムができる大切な時期です

食事：3回食  
(1回を30分程度で終了)

睡眠時間：12～15時間(午後8時頃までに就寝)  
この内、昼寝：1～2回(1日合計2～3時間程度)

排泄：  
おむつの清潔さに対する  
正常な感覚を養う時期

親子関係：  
親の存在を十分に認識させる時期で、スキンシップが  
ポイント！(忙しいパパ、少しでも時間を作ってね)  
常に語りかけながら世話をすることが大切



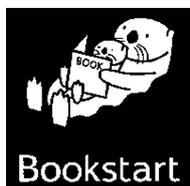
社会性：  
外界への興味が出てくるが、恐怖感も強くなる時期なので  
親が寄り添ったり抱いたり、語りかけたりして恐怖を解消させよう

### ～ 赤ちゃん絵本 ～

まだ字を読むことも、言葉の意味も理解できない赤ちゃんも、絵をじっと見つめたり、指を差したり、読んでくれる人を見つめてその声に耳を澄ませたり、赤ちゃんそれぞれに絵本を楽しむ姿があります。

絵本は赤ちゃんと一緒にいる人が赤ちゃんに優しい言葉で語りかけ、赤ちゃんの心を通わすひとときを、ごく自然に作り出すことができる素晴らしいツールです。

### 平成27年3月 瑞穂市ブックスタート事業開始



平成26年4月2日以降に生まれたお子さんを対象として市で行なっている10か月児相談の機会に「2冊の絵本」と「赤ちゃん絵本を楽しむ体験」をプレゼントする活動が始まります。

※ブックスタート事業に関するお尋ねは生涯学習課まで 電話 058-327-2117