



乳児健診 説明パネル

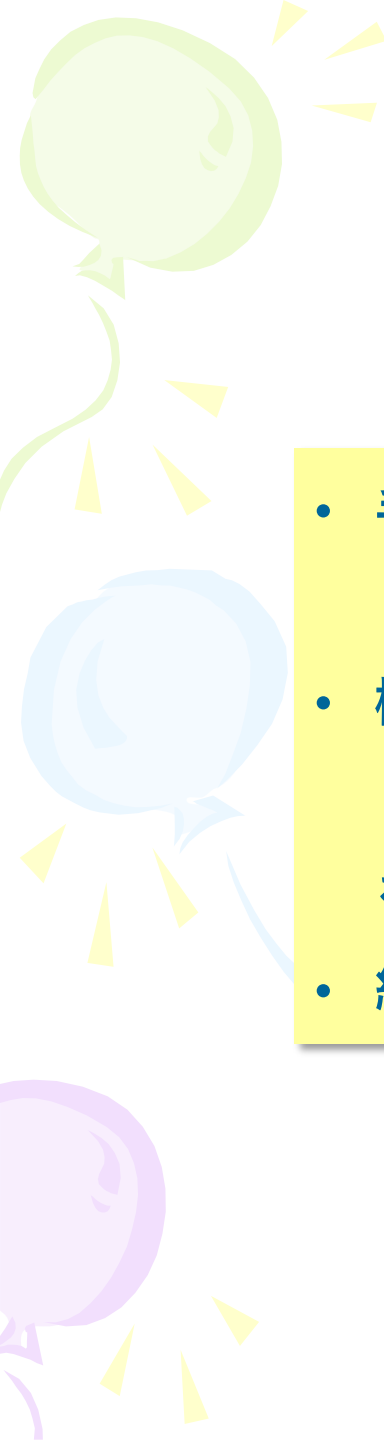
1ヶ月 うつ伏せ姿勢のポイント

頭は左右どちら
かを向いている

足指が床に
ついている



おしりは持ち上らず
お腹が床に着く



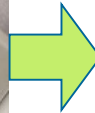
うつ伏せで遊ぶことで..

- 手足、背中の筋肉を強め、ハイハイをする前の準備として大切な力がつきます
- 機嫌のよい時間に少しずつうつ伏せ姿勢で遊ばせましょう（目標は次の健診（3～4ヶ月）頃には肘で体を支え頭を上げられる。）
- 絶対目を離さないこと

1ヶ月 関わり方

- この時期は、音や光に反応する時期なので、寝かせる向きを変えたり、向きにくい方側から声をかけたり、音の出るおもちゃであやしてあげましょう

向きにくい方側から
おもちゃであやす



1ヶ月 関わり方

- 縦抱きにして、正面からあやして遊びましょう



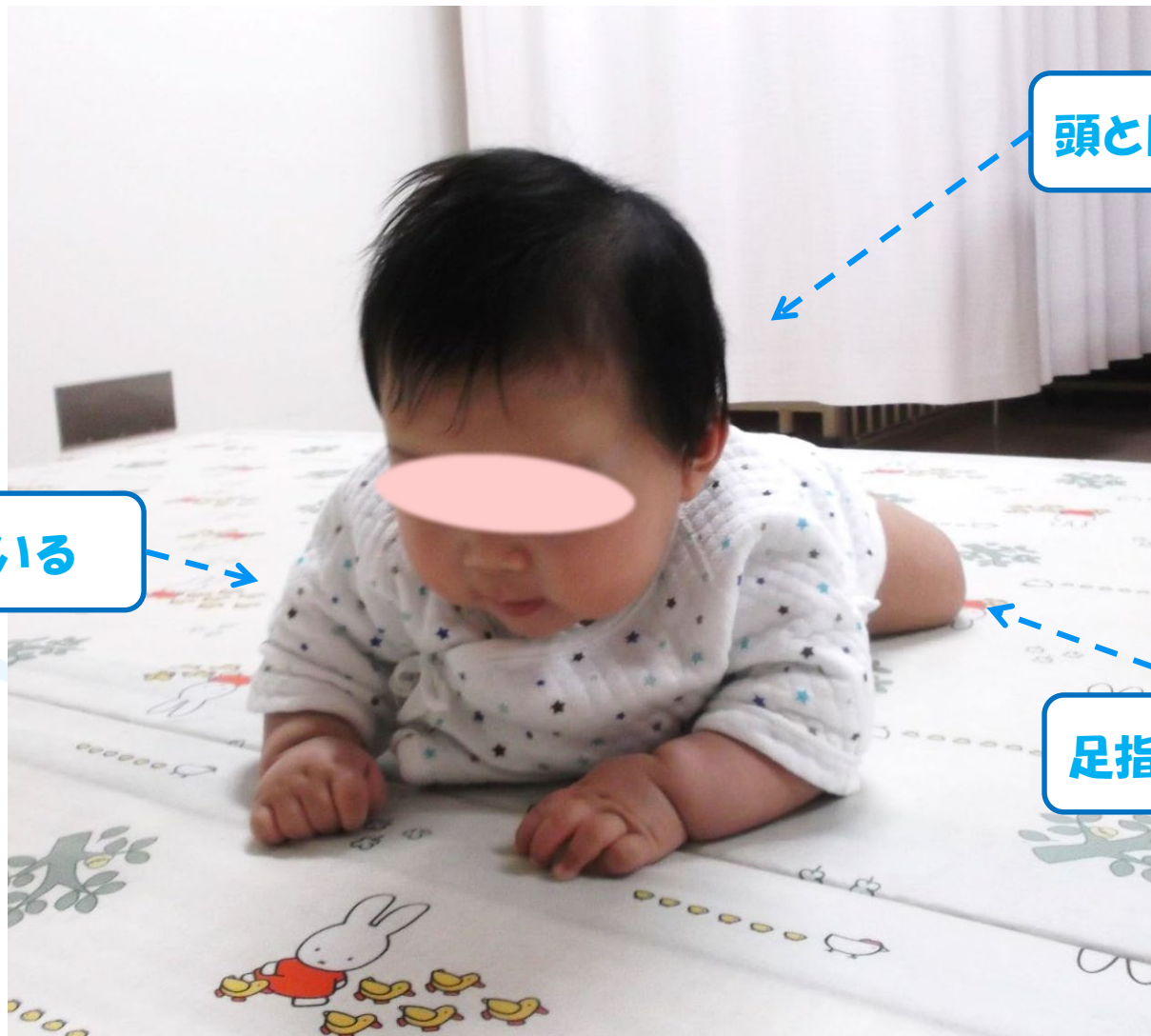
目と目を合わせて

片方の手で首から肩を支える

もう一方で腰を支える

股関節を開く

3～4ヶ月 うつ伏せ姿勢のポイント



頭と胸が上がる

肘で支えている

足指が床につく

3～4か月 関わり方

- 正面からおもちゃであやす
- おもちゃを、右から左、左から右に動かし、目で追って遊ぶ
- 左右が上手になったら、上下にも動かし遊びましょう
- おもちゃを手を持たせて、遊べるようにする



うつ伏せが苦手な子は
タオルを胸の下にはさむ



おもちゃを手で握れるように

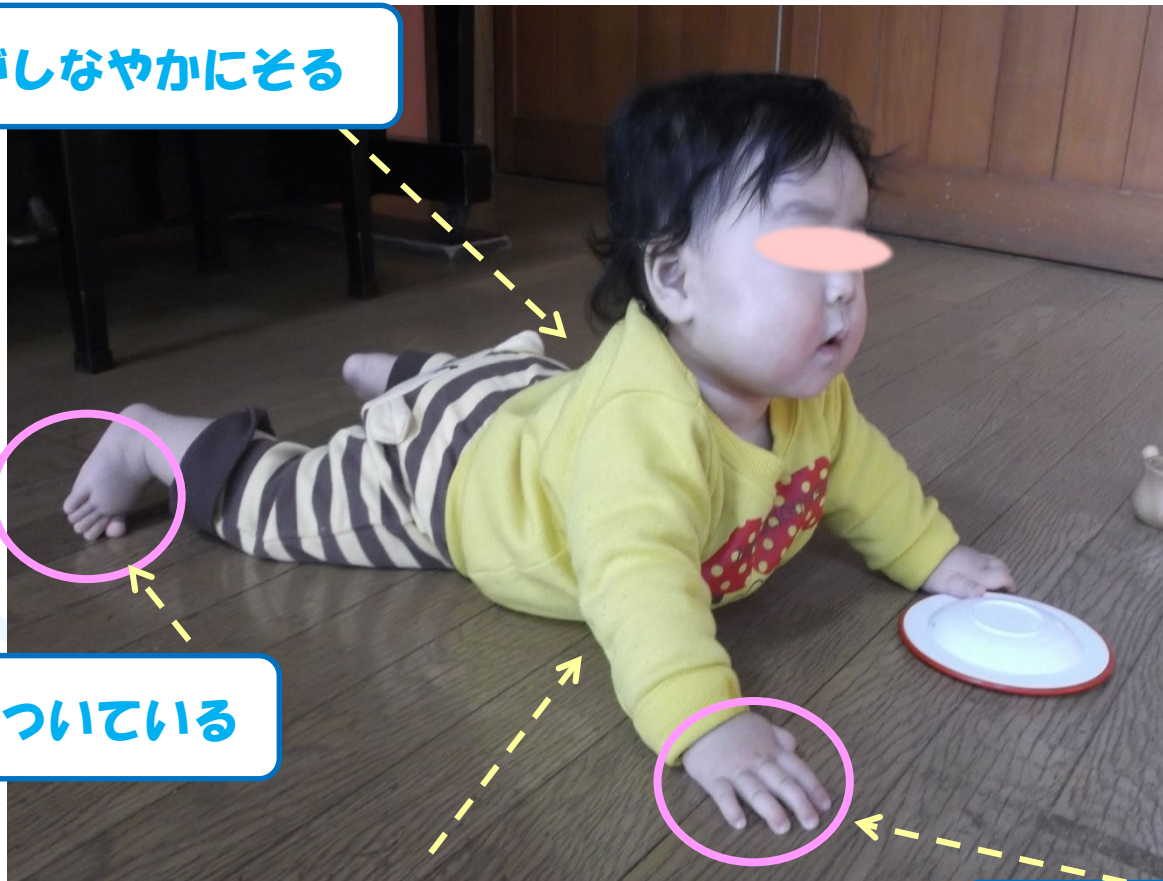
6～7ヶ月 うつ伏せ姿勢のポイント

背中がしなやかにそる

足指が床についている

肘を伸ばし、
手のひらで上体を支える

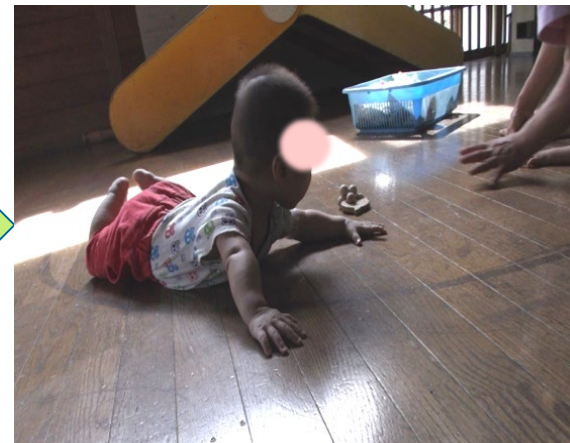
指がパッと開く



6～7ヶ月 関わり方

- 床の高さでおもちゃを動かし、おもちゃを追って回って遊ぶ（時計回り、反時計回り均等に動けるように…）

おもちゃを追って回って遊ぶ



6～7ヶ月 関わり方

- 前に進めるようになったら、前からおもちゃでずり這いを誘う



おもちゃを追って進む



床を蹴って進む

寝返りの促し方 その1



①膝を立てて両足裏を
床にすりすりさせる



②片足を伸ばしもう
片足を曲げる

寝返りの促し方 その2



③腰をひねり手で支え、膝を床につけ、足指で床を蹴る



④寝返り…出来ました！右側も左側も…やってみましょう。

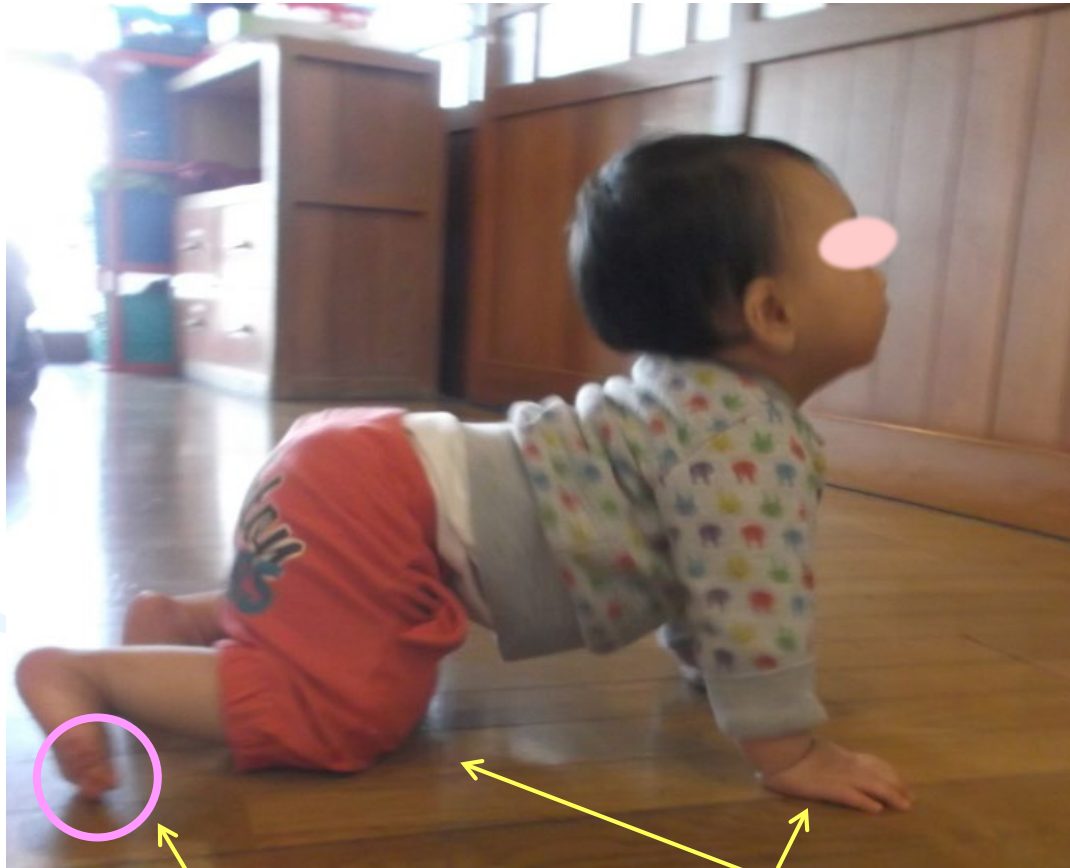


おもちゃで誘って動き
を引き出します。



9～10ヶ月

四つ這い



足指が床について
いる

手のひらと膝で体を支える

9～10ヶ月

高這い

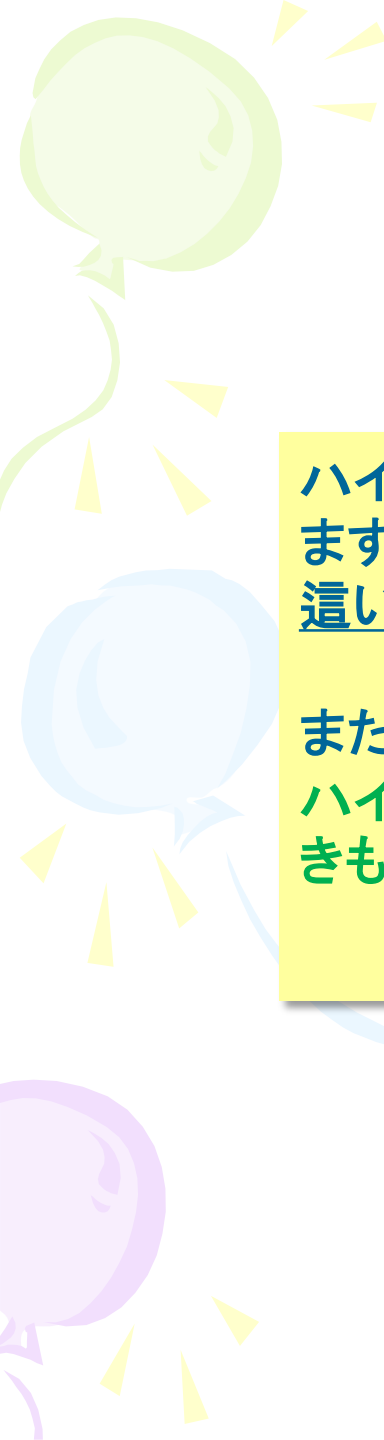


手と足で体を支える

指がパッと開く

足指で床を蹴る





9～10ヶ月 関わり方

ハイハイも段階があり、ずり這い→四這い→高這いと移行していきます。四這いが始まると伝い歩きも始まりますが、立っちよりも這い這いが充分できるように見てあげましょう。

また、**いろんな姿勢を経験**できることが大切になります。
ハイハイからタッチ、お座りからハイハイ、お座りからタッチ、伝い歩きも右にも左にもなど…。

1歳 一人立ちから一人歩きへ



床から一人で立ち上がる

1歳 遊びの紹介

- ・ バランスをつける遊び

左右、前後に大人が力を加える



足指で床をつかむように
ふんばる

- ・ 腕を使った遊び

頭を上げ腕の力で
おもちゃを追って進む



胸を支える