

# 8～9か月の赤ちゃんの生活

---

**乳幼児期（0歳児～就学前）は  
人としての基礎を育てる大切な  
時期です**

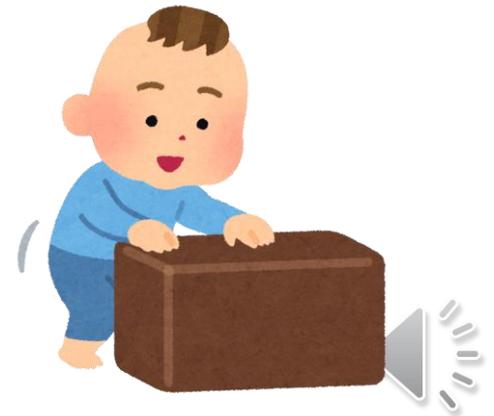


# この時期に大切にしてほしいこと

---

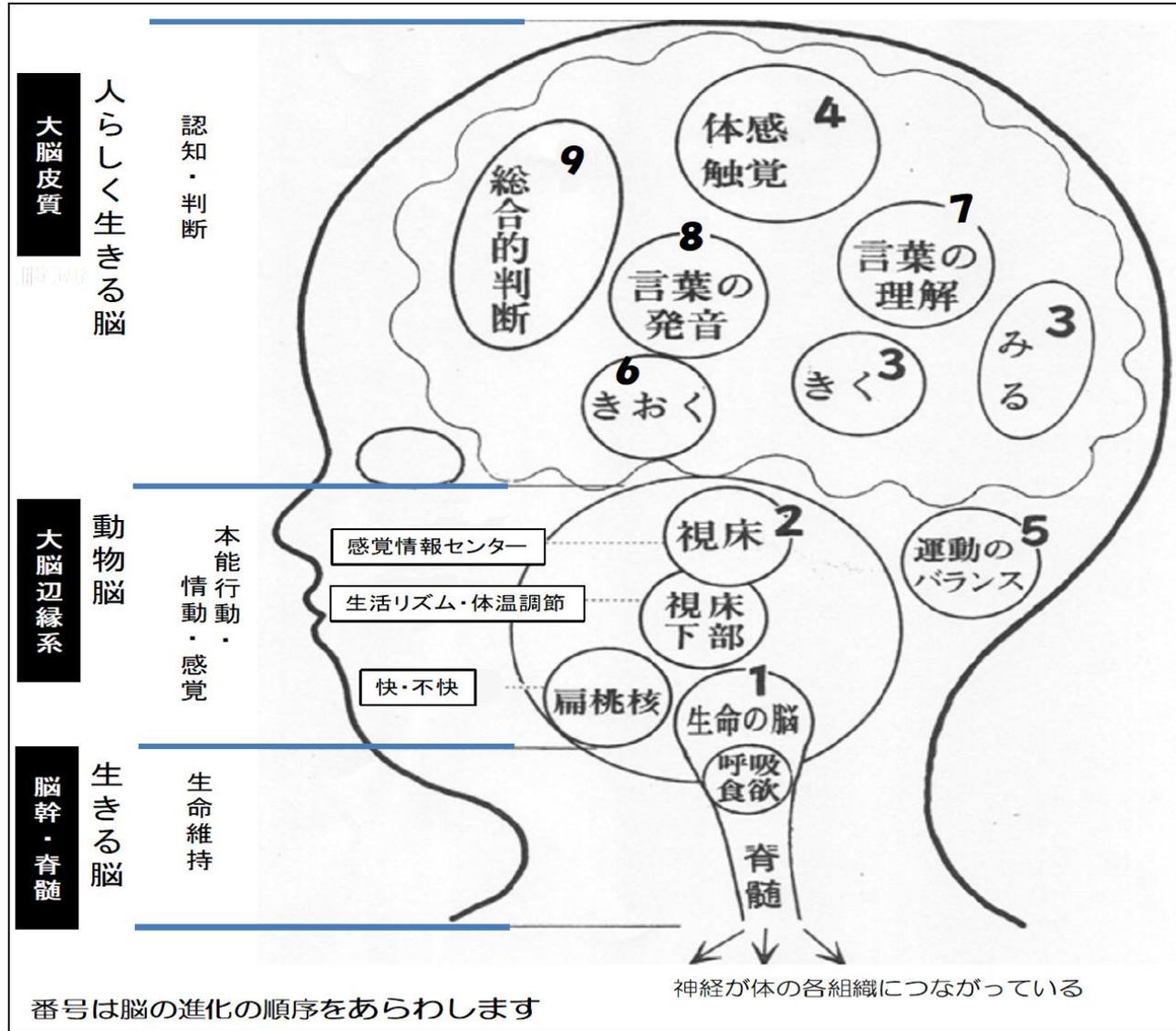
①いろいろな感覚を体験する

②生活リズムを整える



# こどもの発達の段階

## ①いろいろな感覚を体験する



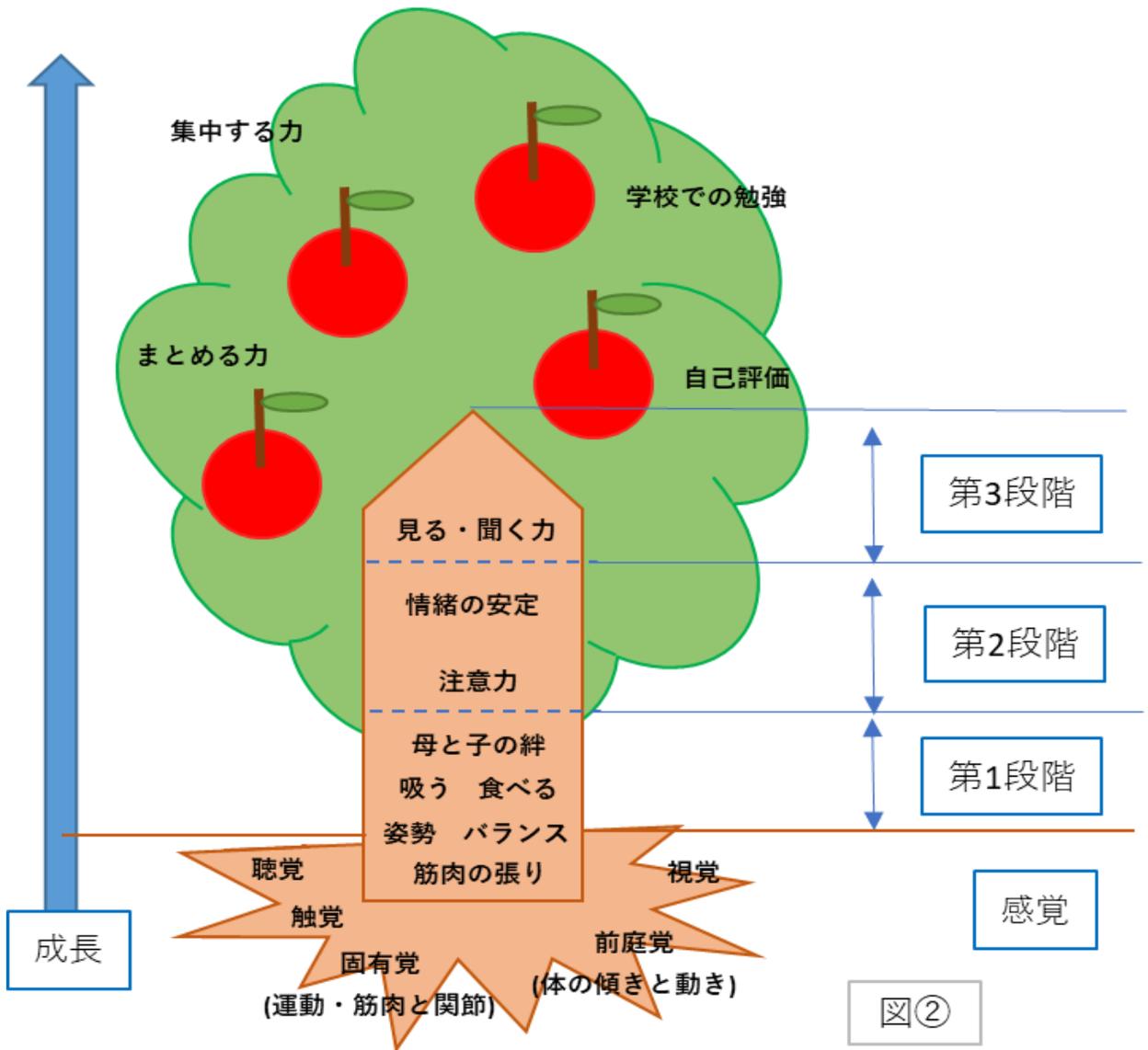
人間は、人らしく生きる脳を持っています。この部分が発達することによって、動物にはない人間特有の、創造的な活動を行えるようになります。

人間の脳は、番号の順に育っていきます。1～2番の土台となる部分を育てていくと、それ以降の番号の部分が発達していきます。

脳が発達するためには、家族のみなさんのかかわりがとても大切です。



# こどもの発達と木の成長



図は脳の発達をりんごの木に例えたものです。木の根っこ(感覚面)がそれぞれつながり、うまく働くようになり、上の段階の力が育っていきます。

脳の機能は、外から様々な刺激を与えることで発達します。様々な刺激は、根っこの部分の「5つの感覚」から入る刺激です。

今の時期はこの「5つの感覚」を体験できる機会をつくりましょう。

- 聴覚
- 触覚
- 固有覚
- 前庭覚 (バランス覚)
- 視覚



# 感覚あそびをやってみましょう



▶▶ ずりばいし始めたらやってみよう

単純な動きでも、目線を同じ高さにするこ  
とで、子どもはとっても喜ぶます。しっかりした  
ハイハイでなくても、動きだしたらできる遊  
びです。

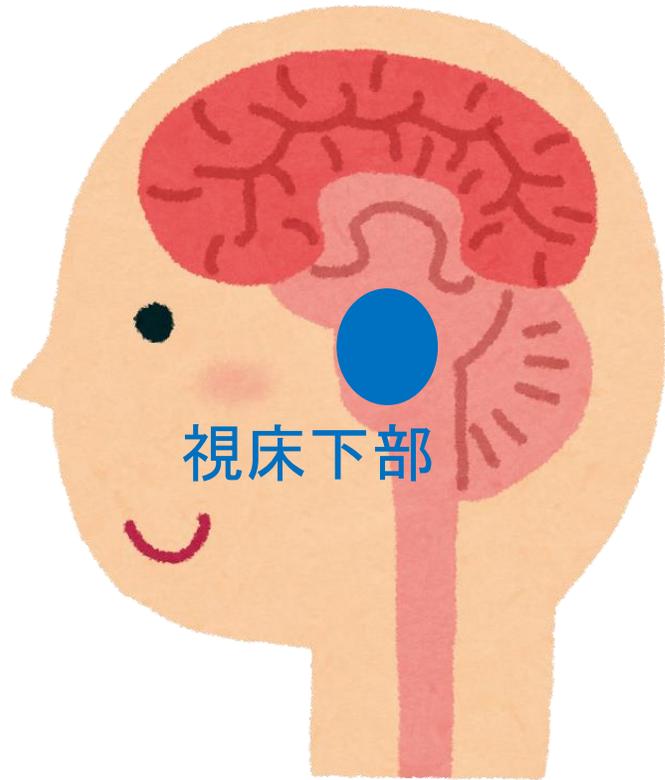
大人もおんなじポーズ  
でハイハイしてみよう

その他の感覚あそびは、のびのび教室でお配りする資料の裏面にも紹介しています。



# 生活リズムはなぜ必要なの？

---

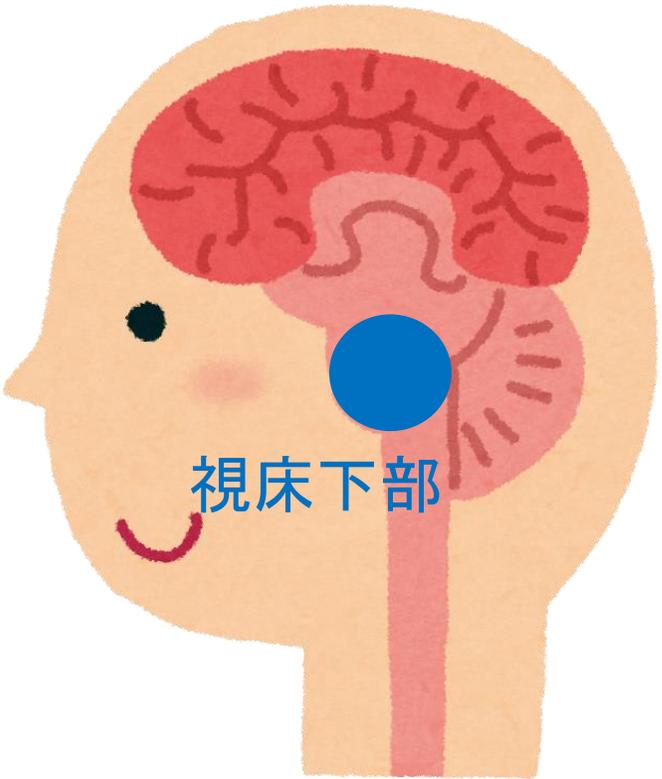


赤ちゃんの体内リズムは、**約25時間**

「**視床下部**」という脳が育つことで、**24時間の体内リズムをつくり**と**脳の発達**につながっていきます。



# 視床下部のはたらき



生活リズム

体温調節

空腹満腹の調整

消化機能

**「視床下部」は、生後3か月頃から育ち、4歳までに完成します**

生活リズムが整うと気持ちの安定・脳の発達につながっていきます



# 生活リズムの整え方

(1)毎日決まった時間に起きる。

朝、カーテンを開け、お日様の光を浴びましょう

朝の光を浴びること・朝食でセロトニン（ホルモン）が分泌され、  
脳と体を目覚めさせます

セロトニンはメラトニン（ホルモン）を作る材料です  
メラトニンは眠りを誘い、身体を休息モードにしてくれます

メラトニンは、朝起きて約14～16時間後に分泌されるので、  
朝起きる時間で夜の眠りの時間が決まります



# 生活リズムの整え方

---

**(2) 日中は散歩やたくさん体を動かす遊びをしましょう**

**体を使って遊ぶ、家族と触れ合うことでセロトニンの分泌がアップします**

**セロトニンは心のバランスを整えます**



# 生活リズムの整え方

---

## (3) 寝つきやすい習慣をつくりましょう

メラトニンは夜に浴びる強い光に弱く、体内時計のズレを引き起こします

眠る前には、部屋を暗くし、テレビ・スマホなどの光の刺激を与えないようにしましょう



# 生活リズムの整え方

---

## (3) 寝つきやすい習慣をつくりましょう

成長ホルモンは、骨や筋肉の成長、身体や脳の疲労を取り、治してくれるホルモン

成長ホルモンの分泌は夜。深い眠りの間に分泌されます

夜は8時～9時頃までに寝かせて成長ホルモンの分泌を促しましょう



# 子どもの健康・栄養に関することはこちらまで

## お問い合わせ

こども家庭センター『まある』  
市役所2階 こども福祉課内  
TEL 23-4515



👉 母子健康相談をご利用ください

曜日：毎週金曜日（平日） 9:00～12:00  
13:20～15:00

場所：和楽（1階奥の診察室）

➡  
予約フォーム

