

9～10
カ 月



9～10ヵ月健診を終えられた皆さんへ



自立への一步

見守ってあげましょう

- この時期には、おすわりも上手になり、また集中力もでてきて、ひとりでおすわりして飽きずに遊ぶことができるようになってきます。それは、必ずしもおとなが相手をしてあげなくても、ひとり立ちしてできること、したいことが増えてきたということでもあります。

つかまり立ち、つたい歩きまで始める子もいますし、ハイハイや、あるいは座ったままの姿勢で移動する子もいます。おもちゃよりも、身の回りのいろいろな道具がおもしろく、何でもいじったりなめたりして遊びます。

- 移動力が高まり、指先も器用になりますし、日に日にできることが増えていきますから、ちょっと油断したすきにものを壊されたり、事故が起きたりしやすい時期でもあります。

あたたかな視線の中で簡単なことだけさわやかに教えます

- ハイハイやつたい歩きで、他の人や動物・ものと出会い、探検したい時期。安全対策を十分に、あとは思いきり冒険させてあげましょう。
手出し・口出しはぐっと飲み込んで、見守ってあげるのがいちばん大切。
こどもは親の暖かな視線を感じながら、少しずつひとり立ちしていきます。
危険なことをしようとしたらはっきり「ダメ」と言った上で、危険から遠ざけてはいけないことを教えましょう。

そうはいってもこの時期にはまだ「しつけ」らしい「しつけ」はできません。複雑な注意を覚えていることはできません。禁止事項はなるべく少なくして（つまり、初めから危険なものは遠ざけておいて）、「絶対にしてはいけないこと」をシンプルに、くりかえし教えるようにしましょう。

楽しく食事を



- 少しずつ自分で食べる力がついてきます。トーストやビスケットなど、自分で持たせて食べさせてみてもいいことです。家族と一緒に食事を楽しむことも大切。

離乳はお誕生までに完了する子もありますが、遅れる子もいます。あせらないで。また、食欲が低下して、ほんの少ししか食べなかったり、むら食いになることもしばしばあります。食事よりも身の回りの探検に全身の興味が向いているのかもしれません。

この時期は栄養のバランスがとれていればわずかな種類・量でも十分な栄養がとれるといわれています。食べることを無理強いしたり、食べさせるためにごきげんをとったりする必要はありません。食べたくないようならさっさと片づけてしまいましょう。

食べないならごきげんをとるよりも
サッサと 食べ物を片付ける

人とのかかわりを大切に

- どんどん冒険する一方で、この時期にはよく「後追い」をします。親しい人たちが自分から離れるのが不安なのです。自立しようとしているからこそ、一方で相手が自分のそばにいることを確認したいのです。愛情を持って見守り、時に抱きしめてあげることが、しっかりとした自立につながります。

人とのかかわりがおもしろく、いろいろな声を出しておしゃべりしたり、「バイバイ」「いないいないばあ」などの動作を真似するようになります。赤ちゃんのおしゃべりに答えてあげたり一緒に遊んだり、忙しい毎日の中でもふっと息が抜けるとき。

はっきりした「ことば」が出る前の不思議な会話の時期を楽しんでください。

麻疹の予防接種



●多くの自治体では、1歳になると、麻疹の予防接種が行われています。

どんな病気か？

麻疹ウイルスによってひきおこされ、今でもかかればかなり重い病気です。咳や鼻水、目やになどが強く出て、高い熱が1週間以上続きます。のどや気管支の炎症が強いため、そこに細菌がはびこって肺炎や中耳炎を起こすこともあります。脳炎のような重い合併症もあります。ワクチンの効果は高く、ぜひ予防したい病気です。

体調の悪い時に
無理して接種しないこと

副反応は？

接種後1週間前後に発熱することが比較的よく（1割前後）みられます。これはワクチンに含まれたウイルスによるもので、異常な副反応ではありません。あたかも麻疹にかかったような発疹がでることも、たまにあります。

ワクチンをつくる過程で卵の成分を使うため、卵アレルギーの強い人は慎重に接種する必要があります。詳しいことはアレルギー専門医に聞くのがよいでしょう。接種当日の発疹や蕁麻疹もときどき見られます。

接種するときの注意は？

比較的発熱することの多いワクチンですから、体調の悪いときは避けましょう。熱性けいれんを頻繁に起こしている方は、予防の座薬をもらっておいたほうがよいでしょう。

Check List チェックリスト



1. 階段に転落防止のための柵を取り付けましたか？

階段はない はい いいえ

2. 玄関など段差のあるところには落ちないように対策がしてありますか？

はい ときどき いいえ

3. ピーナッツやアメ玉などは赤ちゃんの手の届かないところに置いていますか？

はい ときどき いいえ

4. タバコや灰皿は、赤ちゃんの手の届かないところに置いていますか？

はい ときどき いいえ

5. 食卓にテーブルクロスを使用していますか？

はい ときどき いいえ

6. ストーブやヒーターなどの熱い部分に赤ちゃんが触れないようにしてありますか？

はい ときどき いいえ

7. 入浴後、浴槽に水を溜めておくことがありますか？

いいえ ときどき はい

8. 入浴中に赤ちゃんをひとりにして目を離すことがありますか？

いいえ ときどき はい

9. 角の尖った家具が赤ちゃんの近くにありますか？

いいえ ときどき はい

10. 自動車に乗るとき、小児用安全シートを使っていますか？

車は使用しない はい ときどき いいえ

解説



お座り・ハイハイからつかまり立ち・つたい歩きと縦の方向へ運動能力が伸びていきます。

「届かないだろう」と思っていたところに手が届く、乗り越えられないと思っていたところを乗り越える。

油断は禁物です。指先も器用になり、サイズの小さいものもつまんで口に入れたりします。

1. 階段に転落防止のための柵を取り付けましたか？

入院を必要とするような比較的重症の転落事故は、階段で多く起きています。階段の昇り口・降り口に柵をつけ、こどもがひとりで階段に入れないようにすると安心です。

2. 玄関など段差のあるところには落ちないように対策がしてありますか？

ハイハイが上手になると、あっという間に思わぬところまで移動して転落することが多くなります。転落の危険のあるところは柵をつけたりドアの鍵を閉めるなど、こどもが入り込めないように工夫しましょう。

3. ピーナッツやアメ玉などは赤ちゃんの手の届かないところに置いていますか？

この年齢では、あめ玉やピーナッツなどの小さいものを気管に詰まらせて窒息する危険性が高くなります。特にピーナッツは気管に入り込むと非常に治りにくい肺炎をひきおこします。3歳未満の小さい子にはピーナッツやピーナッツの入ったせんべいなどのお菓子は与えないようにしましょう。

4. タバコや灰皿は、赤ちゃんの手の届かないところに置いていますか？

タバコの飲み込み事故の8割近くは1歳未満の乳児。特に7、8ヵ月以降に集中しています。タバコ1本には乳児2人を殺すだけの量のニコチンが含まれています。特に、缶などを灰皿代わりに使い、中の水分にタバコの成分がとけ込んだものを飲み込むと非常に危険です。

好奇心旺盛なこの時期のこどもは、タバコのパッケージを開けて中身を口に入れたりもします。この年齢では危険であることを何度言い聞かせても理解することは無理です。こどものそばでタバコを吸わない、タバコや灰皿はこどもの手の届かないところに置く、ジュースの缶を灰皿代わりにしない、ということを徹底しましょう。

5. 食卓にテーブルクロスを使用していますか？

つかまり立ちするようになると、立ち上がろうとしてテーブルクロスをひっぱり、上にのっている熱いものを頭からかぶることがあります。
こどもが小さいうちはテーブルクロスは使わないようにしましょう。

6. ストーブやヒーターなどの熱い部分に赤ちゃんが触れないようにしてありますか？

冬になると暖房器具による火傷が増えます。思わぬ場所が加熱していることも珍しくありません。暖房器具には直接触れないような工夫を。

7. 入浴後、浴槽に水を溜めておくことがありますか？

よちよち歩きのこどもが浴室に入り込み、浴槽に転落、溺死する事故は意外に多いのです。浴槽に水を残しておかない、あるいは浴室に外鍵をかけることで、防ぐことができます。

8. 入浴中に赤ちゃんをひとりにして目を離すことがありますか？

入浴の準備をしているときや入浴中、電話に出たり、タオルや石鹸を取りに行ったりする、ほんの一瞬のすきに、こどもが溺れたり火傷したりする事故が起きています。入浴中は短時間でもこどもから目を離さないようにしましょう。

9. 角の尖った家具が赤ちゃんの近くにありますか？

歩き始めの子はすぐに転びます。転んでぶつかってもけがをしないよう、角の尖った場所にはクッションになるものでカバーつけましょう。

10. 自動車に乗るとき、小児用安全シートを使っていますか？

交通事故は、溺水とともにこどもの事故の2大原因。0歳児では車に乗っているときの事故が多いのです。車に乗るときは必ずチャイルドシートを使用しましょう。