



## 育っていく赤ちゃん



### 生活リズム

4か月になると昼と夜の区別がつくようになります。規則正しい生活リズムを作ってあげましょう。決まった時間帯に沐浴や軽い散歩などすると安眠と夜泣き対策にもなります。

日中のお出かけは屋外生活の第1歩です。外には様々な音や香り、色など赤ちゃんの興味のあるものがたくさんあります。また、外に出ることでぐずっていた赤ちゃんも機嫌がよくなることもあります。昼間に外へお出かけしたり、遊んであげたりしてあげましょう。

遊び場所：「川越市 子育て支援施設一覧」を検索  
※川越市子育てガイドマップ「こえどちゃん」にも掲載されています。



### 事故予防

赤ちゃんにとっては色々なものが新鮮で興味があります。手と目だけではなく、口に入れて物を確かめようとしています。そのため、小さいものは特に飲み込んでしまう可能性があります。周囲に危ないものはないか確認しましょう。

4か月児健診を当市で受けた方は  
健診時にお渡しした  
「わが家の安心ガイドブック」を  
参考にしてください

### 乳幼児突然死症候群

乳幼児突然死症候群とは何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因不明の病気です。予防方法は確立していませんが、以下のポイントを守ることで、発症率が低くなるというデータがあります。

- 1歳になるまでは、寝かせるときはあおむけに寝かしませよう
- できるだけ母乳で育てよう
- たばこをやめよう



### コミュニケーション

「アーアー」「ウーウー」など声を出してくるこの時期。この呼びかけに反応することが大切です。何を言っているのか分からなくても、「どうしたの？」と優しく声をかけたり、笑ったら笑い返す、赤ちゃんの出す声や音を真似て返すと赤ちゃんは「声を出したら来て遊んでくれた」と次第に理解します。要求が通ったら嬉しい経験でいっそう声を出すようになり、豊かな『ことば』に繋がっていきます。

〈お問い合わせ〉

川越市総合保健センター 健康づくり支援課  
☎049-229-4125



参考文献：「はじめて出会う 育児の百科」 小学館  
「乳幼児突然死症候群（SIDS）について」 厚生労働省