



4～5か月頃の赤ちゃんの成長と育児ポイント



こころの発達

大人が目を合わせたり話しかけたりすると赤ちゃんが笑うように、周囲からの刺激に反応して楽しむようになる時期です。

泣き声以外の「あーうー」などの声に対し、「おはよう」「まんまだよ」などたくさん答えてあげましょう。このやりとりが心の発達につながります。

からだの発達

首や手足、背中の筋肉も発達してくる時期です。さらに発達を促すために、大人が見守りながらうつぶせ遊びをしましょう。機嫌のよいときに遊びのひとつとしてやってみてください。

また、手のひらでつかんだものは何でも口にもっていきます。誤飲などの事故防止対策にも注意しましょう。ピンポン玉くらいの大きさは赤ちゃんののどを通ります。

股関節脱臼について

先天性股関節脱臼とは…脚の付け根の関節がはずれる病気(発生は1000人に1～3人)

***①～⑤のうち、複数当てはまる場合はご注意ください**

- ①向き癖がある ②女の子 ③家族に股関節の悪い人がいる ④逆子で生まれた
- ⑤寒い地域や時期に生まれた(脚を伸ばした状態で衣服でくるんでしまうため)

***歩き始めるまでは以下の点を意識しましょう**

- 仰向けで寝ている時…M字開脚を基本に自由な運動を
- 抱っこは正面抱き「コアラ抱っこ」を
- 向き癖がある場合…反対側の脚の姿勢に注意

次ページ日本小児整形外科学会先天性股関節脱臼予防パンフレットの情報もご覧ください

生活リズムについて

4か月を過ぎると次第に夜はまとまって寝てくれるようになります。昼間の授乳は3～4時間おきで夜間授乳の必要がなくなるお子さんも出てきます。昼間起きているときにはおもちゃで遊んだり、散歩に出かける、夜はお風呂に入って寝るなど毎日ほぼ決まったリズムで生活していくようにしましょう。他にも以下のポイントを意識してみましょう。

- 朝窓のカーテンを開けるなどして、朝の光をあびましょう。
- 夜は明かりを消すなど静かな環境づくりを心がけましょう。
- 起床時間:6～7時、就寝時間:20時～21時のリズムを心がけましょう。

歯の健康について

だいたい乳歯は6か月頃から生え始めます。歯が生えそろってから急に歯磨きを始めようとしても、こどもは嫌がることが多いです。赤ちゃんは最初口の中が敏感なので、少しずついろんな感覚に慣れさせていくことが大切です。

*歯がまだ生えてない時期(4～5か月)

楽しい雰囲気、口や鼻、ほっぺを触ったりつまんだりして、刺激を与えましょう。口の周りを触られる感覚に慣れてきたら、大人の指で唇や口の内側をマッサージしてあげましょう。

*前歯が生えてきたら(6か月～)

ガーゼで優しく汚れを拭き取ってあげましょう。口の中を触られることに慣れてきたら、歯ブラシを使い始めます。歯ブラシは汚れをとることよりも、歯にあたる感覚を慣れさせてあげましょう。

離乳食について

*まずはおかゆから始めよう

<5、6か月頃> -10倍がゆ- 米1:水10(ごはんの場合…水7～8倍)

大さじ1杯の米を洗って厚めの小さい鍋に入れ、米の10倍量の水(約150cc)を加えて30分吸収させ、蓋をして火にかける。

中火で煮て沸騰したら、弱火にして約10分ほど炊き、火を止めてさらに10分蒸らす。

※蓋は開けないこと！(焦げ、噴きこぼれに注意)

7、8か月頃	7倍がゆ (米1:水7) (ごはん1:水3～5)	9～11か月頃	5倍がゆ (米1:水5) (ごはん1:水2～3)
--------	-----------------------------	---------	-----------------------------

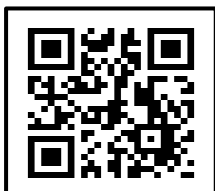
*ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることで、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

育児情報について

YouTube やインターネットで掲載している育児情報です。二次元コードを読み取りご覧ください。

福井市結婚子育て応援サイト
はぐくむ.net



日本小児整形外科学会
先天性股関節脱臼予防パンフレット



🌸🌸🌸 「マルトリートメント」を知っていますか？ 🌸🌸🌸

マルトリートメントとは…虐待だけでなく、大人から子どもに対する避けたいかわりすべてを「マルトリートメント(マルトリ)」といいます。



- 例えば…
- ◆身体的マルトリ(体罰):叩く・罰として長時間正座させる など
 - ◆心理的マルトリ:他の子と比べる、子どもを支配する・言葉の暴力、子どもに夫婦喧嘩を見聞かせる など
 - ◆ネグレクト:大人の都合で子どもを一人で留守番させる・スマホなどで長時間子どもに動画視聴やゲームを許す・子どもに食事や教育を受けさせない など
 - ◆性的マルトリ:嫌がる子どもと風呂に入る、親が全裸で部屋をうろうろする など

脳は幼少期に急速に成長し、赤ちゃんの脳は1歳で大人の70%まで成長しています。

脳が成長する時期にマルトリを受けることによって、子どもの脳は簡単に傷つき、将来の心身の健康や行動に影響することがあります。

適切な関わりは傷ついた脳を回復させる可能性があります。



上手なかかわり方って？



- ・成長と育児ポイントのページを参考にしてみてください。
 - ・保護者の方が自分を大切にする。自分自身をほめるハードルも低くして自分を認める。
 - ・育児を頑張りすぎず、他者に頼る。
 - ・赤ちゃんが泣き止まないときは、一旦離れて気持ちを落ち着ける。(安全は確認)
 - ・子どもが良い行動をしたらすぐにほめる(3秒以内)。ほめるハードルを低くする。
- 例えば…「～して偉いね」「～できたね」 良い行動が理解でき子どもに自信がつく。

お子様とのかかわり方でお悩みの際はご相談ください。

福井市こども家庭センター事業の紹介

助産師♡ママくらぶ

助産師を交えた赤ちゃん和妈妈の交流の場です。おっぱいの与え方や抱き方、寝かしつけ方など、育児の不安や悩みを話し合いながら解消していきます。

予約は不要ですので、お気軽にご参加ください。

*日 程

令和8年	4月3日(金) 17日(金)	5月1日(金) 22日(金)	6月5日(金) 19日(金)
	7月3日(金) 17日(金)	8月7日(金) 21日(金)	9月4日(金) 18日(金)
	10月2日(金) 16日(金)	11月6日(金) 20日(金)	12月4日(金) 18日(金)
令和9年	1月8日(金) 22日(金)	2月5日(金) 12日(金)	3月5日(金) 19日(金)

*場 所 福井市こども家庭センター

*時 間 10:00~11:00

*対 象 生後5か月までの乳児と保護者

*内 容 座談会・助産師からのミニ講座・保育士による親子遊び



福井市 HP

ふくっこもくもく広場

県産材のすべり台や木を使ったおもちゃで自由に遊べる広場です。にこにこ相談会と同時開催していますので、お気軽にお越しください。

*場 所 福井市こども家庭センター

*日 時 にこにこ相談会開催日 開催時間:9:30~11:00

にこにこ相談会

お子さんの身体測定と、保健師・助産師・栄養士による育児・栄養に関する個別相談を実施しています。計測のみの参加でもかまいません。

予約は不要ですので、お気軽にご参加ください。



福井市 HP

***日 程**

受付時間 9:30～10:30

令和8年	4月24日(金)	5月29日(金)	6月26日(金)
	7月31日(金)	8月28日(金)	9月25日(金)
	10月30日(金)	11月27日(金)	12月25日(金)
令和9年	1月29日(金)	2月19日(金)	3月26日(金)

***対 象** 乳幼児と保護者

***場 所** 福井市こども家庭センター



0歳からのはみがき教室



0歳からできる虫歯予防等について、歯科医師・歯科衛生士による講座を開催します。参加ご希望の方は右記の二次元コードを読み取り、福井市ホームページで詳細・日程をご確認の上、ご予約ください。



福井市こども家庭センター ふくっこ



ふくっこには、母子相談窓口・個別相談室・授乳室・計測コーナーがあります。保健師・栄養士がいますので、来所や電話でお気軽にご相談ください。

***場 所** 福井市こども家庭センター

***時 間** 8:30～17:15(平日) ※土日祝・年末年始は除く

***電 話** 0776-20-5337
0776-20-2905(相談専用)

※事業の内容は変更や中止となる場合もございます。

最新の情報は福井市ホームページでのご確認、またはお電話でお問い合わせください。



離乳食教室・相談会



毎日すくすくと成長する赤ちゃん。もうすぐ離乳食が始まりますね。離乳食は赤ちゃんが「飲む」ことから「食べる」ことへと成長していく最初のステップです。2回シリーズで離乳食教室と離乳食相談会を開催します。

教室では、離乳食の始め方について、相談会では、離乳食の進め方についての講話や、離乳食をはじめてみて進み方や悩みなどを他の参加者と座談会を通して共有し、他の方が工夫しながら行っている方法を知ることによって悩みを解消していきましょう。

*日 程

	離乳食教室 (対象:5か月児)		離乳食相談会 (対象:7か月～8か月児)
R8.1 月生	6月10日(水)	6月 11日(木)	8月18日(火)
R8.2 月生	7月13日(月)	7月14日(火)	9月15日(火)
R8.3 月生	8月13日(木)	8月14日(金)	10月19日(月)
R8.4 月生	9月7日(月)	9月9日(水)	11月17日(火)
R8.5 月生	10月8日(木)	10月9日(金)	12月24日(木)
R8.6 月生	11月10日(火)	11月11日(水)	1月21日(木)
R8.7 月生	12月14日(月)	12月17日(木)	2月 9 日(火)
R8.8 月生	1月27日(水)	1月28日(木)	3月 9 日(火)
R8.9 月生	2月16日(火)	2月17日(水)	未定
R8.10 月生	3月10日(水)	3月11日(木)	未定

離乳食教室に参加された方は、2 か月後の離乳食相談会にもぜひご参加ください。
(※予約不要)

*時 間 10:00～11:00 (受付 9:40～10:00)

*内 容

離乳食教室	離乳食の話、体重測定、個別相談
離乳食相談会	離乳食の話、座談会、体重測定、個別相談

*持ち物 母子健康手帳

*場 所 福井市こども家庭センター

*申込方法 二次元コードを読み取り電子申請フォームからお申込みください(先着順)。

(電子申請フォームにアクセスし、参加月を選択すると日程が確認できます)

※申込み後、都合が悪くなった場合は必ず連絡をお願いします。

離乳食教室の予約はこちら→

<https://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/kosodate/sien/p001814.html>



教室への参加ができない方には、離乳食の資料を郵送させていただきますので、ご希望の場合は福井市こども家庭センターまでご連絡ください。