

# 7か月の赤ちゃん ~自分の欲求で動けるようになりました~

### ①身長・体重を見ましょう

(今日の値) (4ヶ月の値) (伸び)

身長  -  =  (5cm)

体重  -  =  (1000g)



からだは大きくなりましたが、伸び方はゆるやかでからだの機能が育つ時期です。

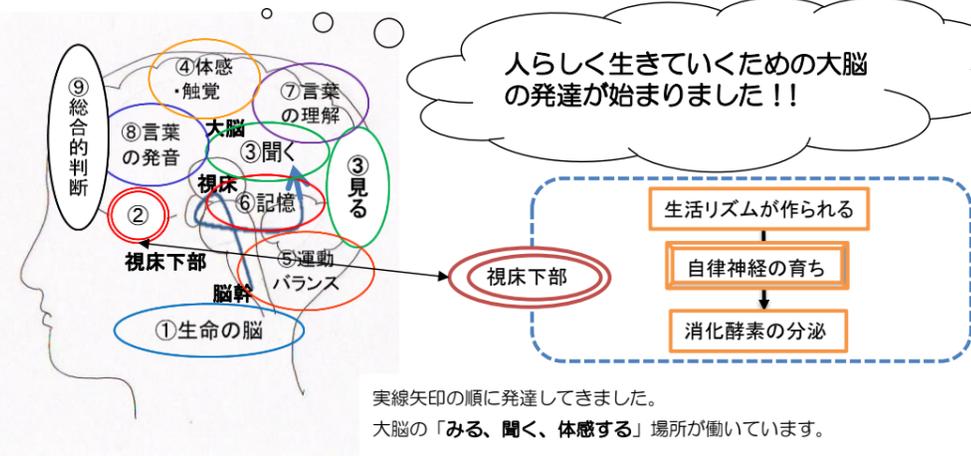
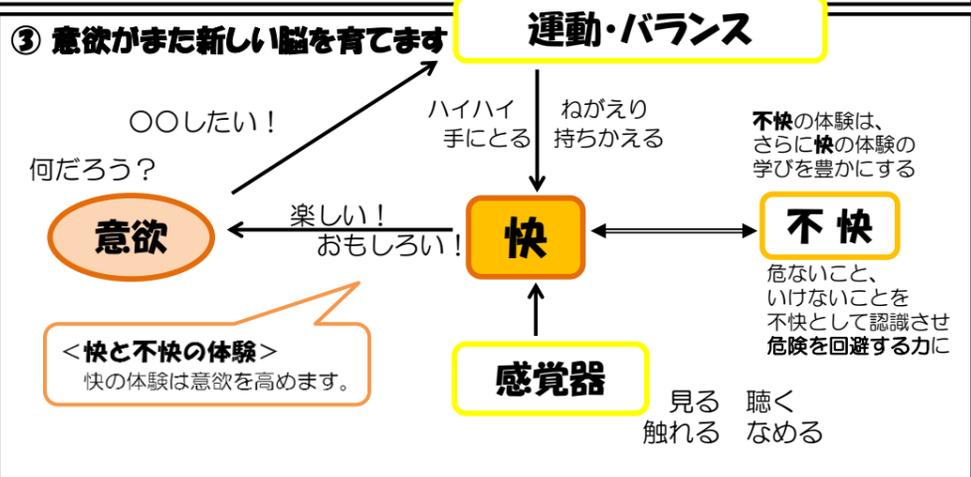
### ②ハイハイする準備ができました

ハイハイするとどこの筋肉が育つか？  
→腕や肩、背中中の筋肉が育ちます。  
ハイハイって一生の中でどれくらいの期間しているのかな？

**早く歩かなくてもいいんです。  
1歳6か月までに歩けていれば大丈夫！！**



部屋を片付けて、ハイハイがたくさんできる空間を作りましょう！



お子さんの生活内容	時間	生活内容
	6:00	※1 起床 <b>乳</b>
	10:00	※3 <b>離乳食</b>
	14:00	※3 <b>離乳食</b>
	18:00	<b>乳</b>
	20:00	就寝
	22:00	<b>乳</b>



朝の光で体内時計をリセット  
布団から出し、顔を拭いて、着替えて（皮膚刺激）

午前中の活動が、育ちをさらに促します

- ・あやされて 声を出して喜ぶ
- ・おもちゃや人を求める
- ・外へ散歩 ※2
- ・知らない顔を見て人見知り ※4
- ・いないいないばーで大喜び ※4
- ・ねがえりゴロゴロ
- ・腹ばいで回転
- ・おすわり
- ・目で見えた物を 手で取って持つ



ねむくなります  
体づくり  
脳や体を休め、成長や修復

寝ている間に「成長ホルモン」が分泌されます。

### ※1 体内時計をリセットしましょう

- ①太陽の光を浴びる
- ②元気にハッキリした声かけで「おはよう」の挨拶
- ③布団から出して、顔を拭いて、着替える（皮膚刺激）



### ※2 外にお散歩をしに行きましょう

<時間帯>  
夏は涼しい朝早い時間か夕方、冬は暖かい正午頃が◎。  
お母さんが赤ちゃんにとって「いいなあ」と思う時間を選びましょう。

<効果>  
新鮮な空気に触れることで赤ちゃんの皮膚を刺激し、汗腺や毛穴の開閉機能が育ちます。  
また、外気を吸い込むことで、器官や肺などの粘膜が鍛えられ、抵抗力がつけます。  
徐々に日光に当たることで、紫外線から体を守るために必要なメラニン色素を増やします。  
また、外からの色々な刺激を受けることで、疲れて眠りやすくなります。



### ※3 2回の離乳食は毎日同じ時間にしましょう

- ①赤ちゃんは期待して待つようになります。
- ②消化のリズムも整うようになります。

○ は胃袋の大きさ。200ccを表します。



### ※4 脳が育ってきた証拠に...

- ①あやしてもらうことを期待して「いないいないばー」などのあそびを楽しむことができます。これらは、記憶と予測の力を育てています。
- ②記憶と認識ができるようになり、知らない顔を見分け「人見知り」がはじまります。
- ③「夜泣き」も始まります。夜、寝ている間に、日中の学習の記憶を整理します。しかし、脳の発達途中なので、たくさんの学習（刺激）は整理がつかせません。そのため、脳がくたばり、興奮し夜泣きが起きます。

**夜泣きは長くは続きません。  
脳の成長とともに、1~3か月の間にはおさまります。**

### <睡眠時間>

- 昼間・・・4時間（2回×2時間）
- 夜間・・・9~10時間  
→体づくり（蛋白合成）や記憶の定着に必要な時間



※資料番号に合わせて解説が記載されていますので、照らし合わせてご確認ください。

### 資料1解説 7か月の赤ちゃん

#### ～自分の欲求で動けるようになりました

#### ① 身長・体重をみてみましょう

4か月からの身長、体重の伸びはどうか？

身長は約5cm、体重は1kg伸びています。母子健康手帳の成長曲線に記入し、伸び方をみてみましょう。大きくなりましたね！でも、今までの伸び方と比べるとゆるやかです。この頃から、体の機能が育つ時期に入ります。

#### ② ハイハイする準備ができました

この頃の赤ちゃんは、気になったものに手を伸ばし、自分の欲求で動くとする意欲的な姿が見られます。その意欲を満足に変えられる姿勢がハイハイです。

ハイハイは筋肉も育てます。お母さんもハイハイの姿勢をしてみると、首から背中にかけて筋肉の張りを感ずますね。ハイハイによって、腕や背中の筋肉を育てているのです。ハイハイをする期間はどのくらいでしょう。一生のうちでたった3か月間です。この期間だけは、ハイハイができる環境を作ってあげてください。赤ちゃんは遠くの物も見たいという欲求から、何かにつかまって立ちあがり、視線を高くしようとします。部屋を片付けて、ハイハイがたかさんできる空間を作りましょう。腹ばいにし、おもちゃなど興味のある物で誘ってみたらどうでしょう。靴下を脱がせることで、足の指をしっかりと使ったハイハイになります。1歳6か月までに歩けばいいので、焦らずハイハイでしっかり筋肉を育てていきましょう。

#### ③ 意欲がまた新しい脳を育てます

この時期、おもちゃなど気になる物を取りたいという意欲が育ってきます。目にした物を確かめたくなり、全身を伸ばし、手に取るできるようになります。手に取ったものは見るだけでなく、持ちかえたり、ひっくり返したりして、指先からも感覚を感じます。見たり、聞いたり、いろいろな物に触れた多くの体験が、驚きや気づきとなり、快の刺激となって意欲を育てていきます。そして、さらにいきいきとした活発な動きや感覚を育てていきます。

快の体験が意欲を高め、不快な体験をすることで、よりいっそう快の体験を学ぶことができます。いけないことや危ないことは、不快としてしっかり伝え、認識させることもこの時期に必要なことです。快と不快の両方の体験が大切ですね。できたことや良いことをほめられると自信や意欲になり、それがまた新たな脳を育てます。

#### ※1 体内時計をリセットしましょう

わたしたちの体は、太陽のリズムに合わせて、日中は活動し、夜は休むようにできています。1日の生活リズムは24時間ですが、体内時計は24時間よりも長いため、常に時差が生じていることとなります。それを解消するために、脳には「生活リズムを整える」機能があります。この機能を働かせるためには、朝、脳をしっかりと目覚めさせてあげることが大切です。カーテンを開けて、太陽の光を浴びせてあげましょう。天気が悪い日は、電気をつけて明るくしてあげてください。目から光の刺激が入り、脳を目覚めさせ、体内時計がリセットされます。また、光の刺激により、覚醒ホルモン（セロトニン）が働き出し、睡眠ホルモン（メラトニン）が止まります。睡眠ホルモンは、朝起きた時間から14時間～16時間後に分泌され、自然と眠くなっていくようになります。毎日決まった時間に起き、寝ることで、生活リズムは整い、体や脳の発達を促されます。これからの時期は早寝早起きを心がけていきましょう。

#### ※4 『記憶する脳』が育ってきました

「いない、いない、ばあ～」などあやしてもらうことを喜び、遊びを楽しめるようになりました。「いない、いない、ばあ～」を喜ぶことは、記憶と予測する力が育ってきた証拠です。でも、記憶できるのは2～3日間だけなので、すぐに忘れてしまいます。

記憶ができるようになると、知らない顔を見分け「人見知り」が始まります。人と会う機会が繰り返されると「人見知り」はおさまってきます。人の出入りが多いお家の赤ちゃんは、多くの人にあやされるので「人見知り」があまりありません。

また、この頃「夜泣き」が始まるのも、記憶の脳が育ってきた証拠です。夜泣きをした日はどんな日でしたか？たくさんの人と出会うなど、刺激の多い日だったのではないのでしょうか？「夜泣き」は、脳の発達の過程なのです。長くは続きません。脳が急成長する時期だけです。1か月、長くても3か月くらいでおさまります。生活リズムを整えるなど、対処法を考えてみましょう。

#### ★夜泣きを乗り切るために★

- ・日中は元気に遊び、夜はぐっすり眠るための生活リズムを作りましょう！
- ・朝は決まった時間に起こして光を浴びましょう！
- ・昼間からだを動かす遊びを！
- ・お風呂は、ぬるめでゆっくりと！
- ・お風呂上りには、全身をやさしくなでてみましょう！でも、あやしすぎは注意
- ・眠る前は、授乳でお腹に満足を！
- ・寝室は、暗く静かにしてあげましょう