

# 4か月の赤ちゃんの生活

## 相模原市 子育て支援センター



こちらには4か月児健康診査を受ける方へ  
保健師からお伝えする育児のポイントを掲載しています。

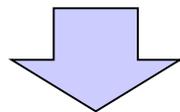
# この頃の赤ちゃんの特徴

- 首がすわってくる。
- 興味のある物に手を伸ばしてつかもうとする。
- 唾液の分泌量が増えて、よだれが多くなる。
- 感情表現が豊かになる。
- 昼と夜の区別が付き始める。
- 夜眠る時間が長くなってくる。
- 昼寝のリズムがついてくる。

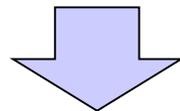


# 赤ちゃんの生活リズム

- 4か月前後で、生活リズムがつき始める。



- 目覚める時間や、眠くなる時間が決まってくる。
- 授乳の時間が、だいたい決まってくる。



- お風呂や着替えの時間は、一定にしましょう。



# 赤ちゃんは快適そうにしていますか？

- 室温：冬期(約20度～25度)  
夏期(約26～28度)が目安。
- 湿度 約60%が目安。



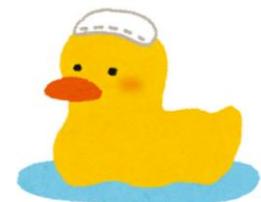
## <ポイント>

温度・湿度ともにぴったりでなくても、衣類で調整すれば大丈夫。

赤ちゃんは快適かな？機嫌は悪くない？  
を目安にしてみましよう。

# スキンケアは「清潔と保湿」が大切

- 健診で配られる『**成長カレンダー**』をご覧ください。
- 赤ちゃんのスキンケアは  
**①清潔**      **②保湿**      が大切です。



## <ポイント>

皮膚の湿疹や乾燥がみられる時は、  
電話相談や健診、病院で相談してみましよう。



# 思いもよらない事故に気を付けましょう

## <ポイント>

- なんでも口に入れ 巻きつけます！赤ちゃんの手の届くところに置かないよう注意！！

例)電気ポット スマホの充電コード  
きょうだい児の小さい玩具、小銭、  
玩具のボタン電池、ペットボトルの蓋 等



- 急な寝返りでベット・ソファから落ちてしまう事に注意！！  
目を離す時はベッド柵を立てる、転落の危険のない場所で寝かせる等、環境を整えましょう。

※『**わが家の安心ガイドブック**』を参考にしてください。



# 赤ちゃんの心を育てる方法

- ① 抱っこ
- ② あやす
- ③ 話しかける
- ④ 歌う
- ⑤ 目と目を合わせて笑う
- ⑥ 声まね などなど

『**成長カレンダー**』を見ながら、  
赤ちゃんの体を動かしたり、あやしたり  
遊ぶ時間を作ってみましょう。



# 保護者の体調管理について



イラスト出典:いらすとや

- 赤ちゃんの育児に慣れてきた頃ですが、まだまだ夜泣きや授乳で、ゆっくりと休息は取りにくいですね。
- 家族や支援者の方と交代で休息を取り、心も身体も少しでも休めるといいですね。
- 支援者がいないなど、困ることがあれば育児相談（平日8:30～17:00）をお気軽にご利用ください。

緑子育て支援センター 042-775-8829

中央子育て支援センター 042-769-8222

南子育て支援センター 042-701-7710

# 災害への準備



- 災害はいつ起こるかわかりません。

特に赤ちゃんを連れての避難所生活は大変です。  
常日頃から緊急時の準備をしておきましょう。

オムツ、粉ミルク、哺乳瓶など赤ちゃん特有の準備が必要なことも忘れずに。

(乳幼児の家でできる災害対策について)

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/1007619/1007640.html>

# 健診を受けましょう

相模原市での乳幼児健康診査は



- 集団健診

(4か月児、1歳6か月児歯科、3歳6か月児)

- 個別健診

(8か月児、1歳児、1歳6か月児内科)



を行っています。

育児相談は各子育て支援センターへお気軽  
にご連絡ください。

