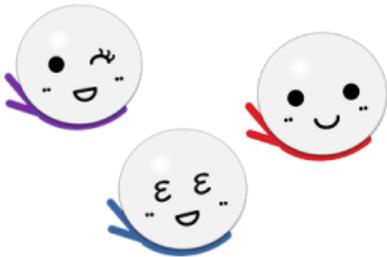


東京都保育士等キャリアアップ研修

# 乳児保育

一般社団法人保育栄養安全衛生協会  
特定非営利活動法人ちゅーりっぷの心  
栄養セントラル学院



医師 井上清恵子

グループワークも予定しています

## 生後0カ月の成長

	身長	体重
平均	50cm程度	3,000g程度

- ・ 身長、体重は個人差が大きい
- ・ 体重は1日あたり20～30g程度増加すると発達が順調
- ・ 『原始反射』がみられる



## 原始反射

新生児の時期には**原始反射**と呼ばれる反射があり、発達の目安となる

- ・ 外部刺激によって中枢神経が反応し、無意識に引き起こされる反射
- ・ 生後3カ月～4カ月で消失するものが多い
- ・ 原始反射の消失は脳の発達が順調であることを示す



## 原始反射のいろいろ

### 吸啜（きゅうてつ）反射

- ・ 口もとに手を持っていくと強く吸い付く
- ・ 乳首を吸うように音を立てる



### 側彎（そくわん）反射

- ・ うつ伏せのままお腹を持って抱き上げ、背骨付近を上から下にゆっくりさすると、さすった方向にお尻が曲がる

## 原始反射のいろいろ

### 把握反射

- ・ 指を手の平に置くと握る動き
- ・ 足の親指の付け根を押すと足全体が曲がる

### 自動歩行反射

- ・ 脇の下を支えて抱っこし、足の裏を床などにつけると歩くような動き



## 原始反射のいろいろ

### バビンスキー反射

- ・ 足の裏を刺激すると足の指が曲がり扇状に広がる



### モロー反射

- ・ 両手を開き、その後抱きつくような動き
- ・ 音や光の刺激、急な動作をした時に起こる
- ・ 単なる驚きとは異なる

## モロー反射の個人差

### モロー反射が激しい乳児

- ・ なかなか寝付けない
- ・ 驚いてすぐに起きてしまう
- ・ 刺激の多い環境が原因になっている可能性  
→ 環境を整えても改善しない場合は  
てんかんなどの病気の可能性も考慮



## モロー反射の個人差

### モロー反射が多い乳児

- ・ 1日に何度も反射がみられる
- ・ 音に敏感な乳児はかすかな音でも反応
- ・ 心配しすぎる必要はない

### モロー反射があまりない乳児

- ・ 音や光に対する反応が少ない
- ・ 時々反射が見られれば問題ないことが多いが、  
全くない場合は医療機関を受診する

## 乳児の表現

乳児はまだ言葉で伝えることができないため  
伝えたいことはすべて泣いて表現する



最初はなぜ泣いているのかわからなくても  
ひとつずつ確認・対応していくことが大切

## 生後1カ月の成長

	身長	体重
出生時と比べて	5cm程度 成長	1,000~5,000g 増加

さまざまな成長がみられるようになる

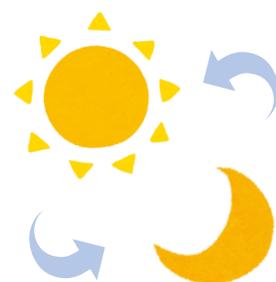
- ・ 追視（色々なものを目で追う）
- ・ 手足をバタバタと動かす
- ・ 首を自発的に動かせるようになる  
（脳に近い場所から首→手→腰→足と遠い場所へ発達が進む）



## 生後1カ月の成長

### 昼夜のリズムをつける

- ・朝起きたらカーテンを開ける
- ・夜寝る時は部屋を暗くする
- ・乳児が寝たら大きな音を立てない



## 生後2カ月の成長

	身長	体重
男児	54.5～63.2cm	4,400～7,200g
女児	53.3～61.7cm	4,200～6,700g

- ・体の成長は個人差が大きいいため、その子なりに成長していれば問題ない
- ・原始反射が徐々に少なくなり、自発的な動きがみられるようになる
- ・自分の手をじっと見つめる（ハンドリガード）

## 生後2カ月の成長

- ・ 喉や舌が発達して「あー」「うー」などの声を発するようになる（クーイング）
- ・ 首が安定し始め、自分の意思で興味があるものを見るようになる
- ・ おむつ替えや着替えの時も常に話しかけて好奇心を育てる



## 生後3カ月の成長

	身長	体重
出生時と比べて	10cm程度成長	約2倍

- ・ 首がすわる乳児が多い
- ・ 自分の意思で手を動かし始める
- ・ 手のひらの感覚が発達し、感触を楽しみ始める
- ・ 視力が発達し30cm以上の距離も見え始める
- ・ はっきりとした感情表現をするようになる

## 生後3カ月の成長

- ・ たそがれ泣き（コリック）をする  
→原因は明らかではないが、夕方頃になるとグズグズしたり激しく泣き出したりすること。成長とともに自然と消失する。
- ・ 昼夜の区別が付き、生活リズムが整ってくる



## 生後4カ月の成長

	身長	体重
男児	59.9～68.5cm	5,670～8,720g
女児	58.2～66.8cm	5,350～8,180g

- ・ ほとんどの乳児は首すわりが完了する
- ・ 足腰の発達が進み、腰をひねる、足を交差するなどの動きができるようになる
- ・ 物に興味を示し、触ったり舐めたりして感触を確認しようとする

## 生後4カ月の成長

- ・個性がよりはっきりと出てくる
- ・心が発達し表情も豊かになるため、微妙な感情表現もできるようになる
- ・喃語（なんご）の種類が増え、「キャー」「ブー」など唇を使った発音もできるようになる
- ・夜に5～6時間まとまって眠るようになる



## 生後5カ月の成長

	身長	体重
男児	61.9～70.4cm	6,100～9,200g
女児	60.1～68.7cm	5,740～8,670g

- ・寝返りができる乳児もいる  
(個人差があるためできなくても問題ない)
- ・背中が発達していると、うつ伏せ時に両手に力を入れて上体を上げられる
- ・仰向け時に自分の足をつかむようになる

## 生後5カ月の成長

- ・物を掴もうとして距離感をおぼえていく
- ・母体からもらった抗体がなくなり、感染症に罹患しやすくなる時期
- ・病気にかかることで体内で抗体ができるが、なるべく人混みは避ける
- ・興味が広がる時期のため、外遊びや絵本の読み聞かせを積極的に取り入れる



## 生後5カ月の成長

- ・生活リズムがほぼ定まり、夜泣きが始まる

### 夜泣きへのアドバイス

#### \*抱っこやベビーカーで散歩する

- ・家の中でなかなか寝ない場合、可能な環境であれば外に出してみる

#### \*母乳やミルクをしっかり飲ませる

#### \*気が済むまで泣かせる

- ・あせって寝かしつけようとする、あせりが乳児に伝わり余計に寝付かなくなる



## 生後6カ月の成長

	身長	体重
男児	63.6～72.1cm	6,440～9,570g
女児	61.7～70.4cm	6,060～9,050g

- ・多くの乳児が寝返りできるようになり、寝返りしながら移動することもあるため、注意して見守る
- ・上半身が発達し、床に手をつきながらバランスをとって座った姿勢を保てるようになる

## 生後6カ月の成長

- ・手の発達も進み、左右で別々の動作ができるようになる
- ・聴覚が発達し、生活音や声の違いを聞き分けられるようになる
- ・記憶力がついてくることにより、知らない人に対する人見知りが始まる



## 生後6カ月の成長

- ・ 歯が生え始め、離乳食が始まると味覚も発達していく
- ・ 歯が生えてくる違和感から機嫌が悪くなることも（歯ぐずり）  
→ 歯固めを活用して歯ぐずりの解消や歯・あごの発育をサポート



## 生後7カ月の成長

	身長	体重
男児	65.0～73.6cm	6,730～9,870g
女児	63.1～71.9cm	6,320～9,370g

- ・ 指で物をつまめるようになる
- ・ ずりばい（お腹を床につけたまま腕や足の力で体を引きずって移動）やハイハイができるようになり、活動範囲が広がる
- ・ 虫歯になりやすいためケアが必要



## 生後8カ月の成長

	身長	体重
男児	66.3～75.0cm	6,960g～10.14kg
女児	64.4～73.2cm	6,530～9,630g

- ・ 支えなしで安定して座れるようになる
- ・ 運動量が増加する
- ・ 指を使ったより細かい動きができるようになる
- ・ 人見知り、後追いが激しくなる



## 生後9カ月の成長

	身長	体重
男児	67.4～76.2cm	7,160g～10.37kg
女児	65.5～74.5cm	6,710～9,850g

- ・ つかまり立ちを始める乳児もいる
- ・ 言語の発達が進む
- ・ 『手づかみ食べ』をし始める  
※ 噛まずに丸飲みしていないか注意
- ・ 一人遊びや大人を真似た動作をする



## 生後10カ月の成長

	身長	体重
男児	68.4～77.4cm	7,340g～10.59kg
女児	66.5～75.6cm	6,860g～10.06kg

- ・つかまり立ちや伝い歩きで行動範囲が広がる  
→見ていないところでの事故に注意
- ・自己主張、好き嫌いがはっきりしてくる
- ・大人の言葉や絵本の読み聞かせから多くの言葉を覚える



## 生後11カ月の成長

	身長	体重
男児	69.4～78.5cm	7,510g～10.82kg
女児	67.4～76.7cm	7,020g～10.27kg

- ・理解できる言葉が増え、コミュニケーションをとることができるようになる  
（「バイバイ」「ちょうだい」「どうぞ」等）
- ・月齢の近い子どもと遊ぶことで、子ども同士の人間関係・社会性を育む

## 生後11カ月の成長

- ・興味をひかれたものを指差して大人に教えたり持ってきたりする  
→「きれいなお花だね」  
「これが読みたいの？」など  
あえて言語化することで、気持ちを伝え合うコミュニケーションの基盤をつくる



## 生後12カ月の成長

	身長	体重
男児	70.3~81.7cm	7,680g~11.51kg
女児	68.3~79.9cm	7,160g~10.90kg

- ・よちよち歩きをし始める  
→転倒リスクも多いため、コーナークッション等を活用し事故防止の工夫をする
- ・意味を理解して言葉を発するようになる  
（「マンマ」「ブーブー」など）

## 生後12カ月の成長

- ・視覚がより発達し、原色に近いはっきりとした色以外も区別できるようになってくる  
→カラフルな絵本やおもちゃで遊んであげる
- ・自我が芽生え、自分でやりたがるが増える
- ・自分でスプーンやコップを持って食べる（飲む）意欲が高まる時期



## 1歳～3歳未満児の成長・保育

基本的な運動機能が発達し  
自分でできるが増える時期



子どもの生活の安定を図りながら、自分で  
しようとする気持ちを尊重し、温かく見守る

### 保育の5領域

健康

人間関係

環境

言葉

表現

参考：保育所保育指針(平成二十九年三月三十一日)2024年11月現在

## 1歳～3歳未満児の成長・保育

### 健康

- ・ 伸び伸びと生活し、全身を使う遊びを楽しむ
- ・ 食事の喜びや楽しさを味わい、食習慣を形成する
- ・ 自分で排泄ができるように習慣付ける
- ・ 食事、午睡、遊び、休息など保育所での生活リズムが形成される
- ・ 着替えや手洗いを通して身の周りを清潔に保つ習慣を身に付ける

参考：保育所保育指針(平成二十九年三月三十一日)2024年11月現在

## 1歳～3歳未満児の成長・保育

### 人間関係

- ・ 自分の周囲にはさまざまな人がいることに気付く、他者への関心が高まる
- ・ 保育園での生活を通して、決まりがあること・決まりの大切さを学ぶ
- ・ 自分の気持ちを相手に伝えること、相手の気持ちに気付くことの大切さを丁寧に伝えていく

参考：保育所保育指針(平成二十九年三月三十一日)2024年11月現在

## 1歳～3歳未満児の成長・保育

### 環境

- ・おもちゃ、絵本、身近な環境に親しみ、興味や関心をもつ
- ・見る、聞く、触るなどの経験を通して五感の働きを豊かにする
- ・自分と他者の区別、場所の感覚など、環境をとらえる感覚が育つ
- ・身近な生き物や季節の行事に興味や関心をもつ

参考：保育所保育指針(平成二十九年三月三十一日)2024年11月現在

## 1歳～3歳未満児の成長・保育

### 言葉

- ・言葉遊びや言葉で表現する楽しさを感じる
- ・保育士等の応答的な関わりや話しかけにより、子どもも自ら言葉を使おうとする
- ・他者の言葉に興味や関心をもって聞いたり話したりする
- ・言葉のやり取りを通じて身近な人と気持ちを通わせる

参考：保育所保育指針(平成二十九年三月三十一日)2024年11月現在

# 1歳～3歳未満児の成長・保育

## 表現

- ・ 感じたことや考え等を自分なりに表現しようとする
- ・ 音、形、色、手触り、動き、味、香りなどに気付いたり、感じたりして楽しむ
- ・ 生活や遊びの様々な体験を通して、イメージや感性が豊かになる  
→ 感覚を働かせる遊びや素材を用意する

参考：保育所保育指針(平成二十九年三月三十一日)2024年11月現在

# 乳児保育のメリット

## ◎ 個々の発達・年齢に応じた遊びを覚えられる

**リズム遊び**  
音に合わせて  
動く・触れ合  
う

**バランス  
遊び**

体幹をきたえ  
る・バランス  
感覚を養う

**造形遊び**  
お絵描き  
粘土

**ルールが  
ある遊び**  
鬼ごっこ・  
だるまさん  
がころんだ

**指先を使う  
遊び**  
ひものひっぱ  
り合い・  
ボール転がし

**目標がある  
遊び**  
ボールをかご  
に入れる・パ  
スし合う

**構成遊び**  
ブロック  
積み木

**言葉を覚  
える遊び**  
おままごと  
ごっこ遊び



## 乳児保育のメリット

### ◎基礎的な生活習慣を身につけられる

たとえば……

#### 食事

- ・食事前の手洗い習慣
- ・「いただきます」
- ・「ごちそうさま」
- ・食器のお片付け

#### トイレ

- ・保育士付き添いのもと  
トイレトレーニング
- ・おむつの交換を覚える
- ・トイレ後の手洗い習慣



## 乳児保育のメリット

### ◎仕事と子育て両立をサポートする

保護者が子育てから離れる時間を確保し、仕事や家事に大きな負担を感じることなく集中できるよう寄り添います。

#### 子育てから離れられる時間の確保

保護者が自分の時間を  
持てる

精神的なリフレッシュ  
が可能

#### 仕事と家事の両立が容易に

仕事に集中できる時間  
が増える

家事の効率が上がる

#### 共働きや再就職の後押し

保育園に預けることで  
安心して働ける

再就職の準備がしやす  
くなる

# 乳児保育のメリット



## ◎集団の中で学ぶ環境に慣れる

乳児保育は、集団環境への適応を助け、学びへの意欲を高めます。2019年からの保育無償化によって通園する世帯も増となっています。乳児保育から始めることで、子どもは環境によりスムーズに移行・適応し、積極性をはぐくむことができます。

# 乳児のケガや病気

## 乳児保育を行う上での小児救急

- ・ 乳児保育では特に養護側面が大きい
- ・ 乳児を持つ親は、子どもの健康の不安が大きい
- ・ 乳児特有の発達をわかりやすく保護者にも伝えることができているか

ケガや病気について正しく対応できますか？

# 乳児のケガや病気

医療機関の上手な  
かかり方って？

乳児の衛生管理  
保護者に  
どうアドバイスする？

病気かも？と心配な  
保護者に、どう寄り  
添う？

病院のかかり方、  
保護者にどうア  
ドバイスする？

集団生活である園で感染  
症等の予防で家庭に協力  
してもらいたいことは？

園での病気  
どう対応す  
る？

乳児（ここでは0～2歳）  
の園児に必要な看護の目  
線を踏まえた保育って？

園でのけが  
どう対応する？

# グループワーク

グループワークで保育現場のいろいろな  
取り組み事例を通し、話し合いをしてみましよう

- グループごとにリーダー1名を選出してください
- リーダーの方には発表をお願いすることがございます

講師の助手が進行に入らせていただきます

## グループワーク

### 健康観察や病気ケガ編

乳児の健康観察や病気・けがの対応について、どのようなことを大事にしているか、エピソード・事例などを交えて話し合ってください。

## グループワーク

### あそび編

乳児（ここでは0～2歳）に「どのような遊び」を園でとり入れていますか？  
また、園での発達特性や園での遊びの嗜好をとらえ、保護者に“乳児のあそび”についてどのようなアドバイス・遊びの紹介をしていますか？

## グループワーク

### 保護者との関係編

保護者と園職員と、  
「どのようなかかわりを大事にして  
保護者支援をしているか」について  
話し合ってください。