

0歳の  
赤ちゃん

# おやこあそび

《おすわり頃～》

今治市健康推進課(今治市中央保健センター)

ゆ～らフランク



今治市健康づくり計画推進キャラクター  
ケンちゃん・コウちゃん

赤ちゃんのお尻が安定するように、腕の中にしっかり座らせるように抱っこします。「ゆーら、ゆーら……」などと声をかけながら、ゆっくりと左右に揺らしてみましよう。

⚠️ 赤ちゃんは頭が重く、頭を支える筋肉が弱いため、強く速く揺さぶられると頭がガクガク動いて脳に損傷を受ける危険があります。絶対にやめましょう。頭が安定した状態で優しく揺らす程度であれば、心配ありません。



タッチしてみよう!

赤ちゃんを抱っこして、おうちの方が手を取り、壁や窓、カーテンなどにタッチさせてみましょう。外に出たら、木の幹やブロック塀、公園の遊具などにもタッチ。「壁ってどんな感じかなー」、トントンたいて「かたいねー」など、声をかけてみましょう。



ねっころがって  
ごろんごろん

布団の上などにあおむけになり、赤ちゃんをしっかりと抱きます。そのまま左右に体を傾けて、「左にごろんー」「右にごろんー」。あおむけで左右に揺れるのは、赤ちゃんには新鮮な動きです。



ジャンプで  
ぴょんぴょん

赤ちゃんの脇の下におうちの方が手を差し入れ、しっかりと支えて膝の上に立たせませす。「ぴょんぴょんジャンプ!」というかけ声に合わせて、赤ちゃんを高く持ち上げて。

