

0歳の
赤ちゃん

おやこあそび

おひざでぶーん



《はいはい頃～》

今治市健康推進課(今治市中央保健センター)



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

おうちの方がいすに座って脚をそろえ、写真のように赤ちゃんをうつぶせにのせます。赤ちゃんの体を支えながら「ぶーん」と言って、脚を上下にゆっくり動かします。

おふとんでやまのぼり

布団を折り畳んで低い山にし、赤ちゃんの前に置いたり、うつぶせにして布団にのせたりしてみましよう。不安定な布団をよじ登るのは全身の運動になり、はいはいのポーズで見る景色は普段と違い、刺激になります。

⚠️ 頭を布団に付けたら「疲れたからおしまい」の合図。布団にうつぶせになっている赤ちゃんからは、目を離さないようにしましょう。



タオルでおいかけっこ

タオルを細く丸めて、赤ちゃんの目の前で動かします。興味を持ってきたら、「こっちかなー」「おいでおいでー」と誘いながら、赤ちゃんに合わせてタオルを動かしましょう。



はいはいでおいかけっこ

赤ちゃんがはいはいを始めたら、おうちの方もはいはいと一緒に動いてみましよう。赤ちゃんが追いつけるペースで「こっちだよー」と誘ったり、はいはいが上手になってきたら「待て待てー」と追いかけてみたりしましょう。