

## 5 9～10か月児健康診査の保健指導



### (1) 特 性


- ・からだつきが引き締まって幼児の体型に近づいてくる。
- ・這い這い、つたい歩きなど、姿勢変換・移動が自由になる。
- ・手指の動きも器用になり、持ち替えたり両手で持つことができる。
- ・好奇心が高まり、探索活動が盛んになる。
- ・知能の発達がめざましく、大人のすることをまねしたり芸をおぼえたりする。
- ・人見知りが強くなる。




### (2) 保健指導の狙い

- ・大人との関わりが発達を促進するので、積極的に子どもと遊んだり関わられるよう援助する。
- ・離乳後期へ移行し、さらに完了期への移行がスムーズに進められるように援助する。
- ・規則正しい生活習慣が確立できるよう援助する。

### (3) 保健指導の実際



特 性	観 察 事 項	保 健 指 導
<b>I 発育・発達</b> <b>1 身体発育</b> ○丸々した感じから、引き締まったからだつきになる。 ○誕生日を迎える頃には、体重は出生時の約3倍、身長は約1.5倍になる。 ○活動が盛んになるため、体重増加も今までよりは少なくなる。  ○皮膚        ○視覚 視力は 0.1～0.2 程度、眼球運動は成人とほとんど変わらない。	○身体発育状況 ○現症・既往歴・家族歴の有無 ・食欲、栄養摂取状況、機嫌、日中の活動の様子、下痢の有無、養育環境を確認する。  ○皮膚についての心配の有無        ○目についての心配の有無	○この時期の発育について (P. 13 参照) ●やせてきた (体重が増えない) ・栄養摂取が極端に少なかったり、疾病が疑われる時は、受診を勧める。 ・ネグレクトが疑われる場合は、子育て支援が必要であり、事例検討をし、複数の担当者で対応する。  ○皮膚に関する保健指導 (P. 17、27、33 参照)  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                         よくある訴え                          皮膚の問題とスキンケア (P. 82～)                     </div>  ○目や耳に関する多い訴えについて (P. 28 参照)

特 性	観 察 事 項	保 健 指 導
<p>○聴覚 音源を探し当てることができる。</p>	<p>○耳の聞こえについて心配の有無（反対側から呼んでみたり、音の出るおもちゃで確認してみる）</p>	<p>○母子健康手帳の「きこえに関するチェックシート」での確認</p> <p>○健診場面では確認が難しいこともあるので、養育者が心配している時は、早めに受診を勧める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・耳の聞こえについての心配は、的中していることが多い。 (健康診査の手引 P.22～23 参照)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>よくある訴え 目や耳に関すること (P.85)</p> </div>
<p><b>2 運動発達</b></p> <p>○一人でおすわりができ、姿勢を自在に換えられる。</p> <p>○肘這いや四つ這いで移動ができる。</p> <p>○shuffling baby ・すわった姿勢で移動する子を shuffling baby いざり児という。</p>	<p>○すわったままで横のものを取ったり、からだをねじって後ろのものを取ったりできるか。</p> <p>○うつぶせや仰向けの姿勢から一人でおすわりになれるか。</p> <p>○這い這い（肘這い、四つ這い）ができるか。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>○運動機能の発達は個人差が大きいので、段階を追って発達できるように援助していく。</p> <p>○移動しやすい環境づくりのアドバイスを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・這い這いしやすいように、床の上にはできるだけものを置かず、広いスペースをつくる。</li> <li>・段差のある所、玄関、縁側などでは転落事故を起こしやすいので注意する。</li> </ul> <p>●這い這いしない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・這わないでいきなりつかまり立ちをする子どもや、すわった姿勢で移動(shuffling)をする子どももいるが異常ではない。</li> <li>・shuffling baby では、腹臥位が嫌いで立たせても足底を床につけることを嫌がり、ふんばらないことが多い。</li> </ul> <p>&lt;這い這いの練習&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①まず腹這いでの腕立て位を確かなものにする。腹這いで手を伸ばしておもちゃをとらせる。</li> <li>②腹這いで方向転換を促す。</li> <li>③腕立て位から腰を後方に持ち上げ四つ這い位をとらせる。この姿勢をできるだけ長く保持するよう、前におもちゃを置いて励ます。</li> <li>④余裕がでてきたら、四つ這い位で、わずかに前後にゆらす。</li> </ol>

特 性	観 察 事 項	保 健 指 導
<p>○つかまり立ちができる。</p> <p>○拇指と他の指を使って、はさみ持ちができる。</p> <p>○おもちゃを持ち替えたり、両手に持って打ち鳴らしたりできる。</p>	<p>○自分でつかまって立ち上がるか。</p> <p>・踵が床についているか。</p>  <p>○親指と他の指とではさみ持ちができるか。</p> <p>・はさみもちする。</p>  (9〜10 か月) <p>・拇指と人差し指でつまむ。</p>  (10〜12 か月)	<p>●つかまり立ちしない場合、次のようにつかまり立ちの練習を勧める。</p> <p>①足がつく高さの椅子に浅く腰掛けさせ、足底に体重がかかることに慣れさせる。</p> <p>②養育者の膝の上に腰かけさせ、両足底を床につけた状態にする。体幹を両手で支え、体重を前足部にかけるようにして、腰を浮かせ立ち上がってくるのを待つ。</p> <p>③立ち上がったなら腰を少し押し下げ足に体重が掛かるようにする。</p> <p>○引っぱり、入れたり、取り出したり、押しやりなど指先を使った遊びを多く取り入れる。</p> <p>(健康診査の手引 P.15 参照)</p>
<p><b>3 精神発達</b></p> <p>○記憶・模倣・思考の芽生えが認められるようになる。</p> <p>○人見知りや後追いが強くなる。</p> <p>・親しい人が側を離れると不安になる。</p> <p>・愛着形成がはっきりしてくる。</p> <p>○簡単な芸やまねができる。</p> <p>○共同注意が発達する。</p> <p>人が視線を向けている方向に目を向けることを共同注意という。生後6か月頃から始まり、10か月頃には視線だけでなく指さした方向にも目を向ける。自閉症スペク</p>	<p>○人見知りや後追いがあるか。</p> <p>・主な養育者は誰か、その人が普段どんなふうにも子どもと接しているのか、家族構成、人の出入りの多い家かなども確認する。</p>	<p>○人見知りや後追いは愛着形成がなされているからである。</p> <p>○この時期は、いつも一緒にいてくれる人が子どもにとって安心できる基地のような存在となる。子どもの情緒の安定に大切な時期なので、次のことを心がける。</p> <p>●人見知りをしない場合</p> <p>・愛着形成を確かなものにするために、抱いてあやすなど、スキンシップを心がける。</p> <p>・子どもの側を離れる時や戻ってきた時は声をかける。</p> <p>・子どもが求めてくる時は相手をする。</p> <p>・人見知りの時期や程度には個人差があるので、他の発達が順調ならば心配しなくてよい。</p> <p>●人見知りがひどい（後追いがひどい）。</p> <p>・養育者に対する愛着が強くなってきたためなので、子どもの不安を除くよう声をかけたり、できるだけ相手をして安心させる。</p> <p>・理解力、記憶力などが発達した証拠なの</p>

特 性	観 察 事 項	保 健 指 導
<p>トラム障害では障害されている。 (健康診査の手引 P.18 参照)</p> <p>○喃語の種類も増え盛んに言うようになる(ナンナン・ダッダーなど舌端音も出せる)。</p>	<p>○何か芸をするか。 ・おつむてんてん(子どもが両手で自分の頭をたたくしぐさ)、バイバイなど</p> <p>○喃語のレパートリーが広がったか。 ○反復喃語、音声の模倣がみられるか。</p>	<p>で、今すぐ無理に人になじませようとしないでよい。</p> <p>●芸をしない。 ・バンザイ、アワワ、パチパチ、イナイイナイバーなどの芸当を反応を見ながら繰り返しやってみせる。 ・簡単な手遊びを期待して楽しむ・・・ 「一本橋コチョコチョコ」「結んで開いて」</p> <p>●喃語が少ない。 ・積極的に話しかけ、子どもの喃語をまねしたり、相づちをうったりして応じてみる。 ・聞こえの問題がないか確認する。 ・音のするおもちゃ、クルクルチャイム、ワンワンと鳴く犬などを使って喃語を発してみせる。 ・掛け声をかけながらボールを転がしたり、探させたり拾ったりして一緒に遊ぶ。 ・飛行機ブーン、毛布ユラユラなどのダイナミックな遊びでケタケタ笑いなど発声を促す。 ・子どもが芸や声をまねしたらほめる。</p> <p>○他の精神運動発達は順調か、養育環境はどうかを確認し、問題があれば支援する。</p>
<p><b>II 栄養と食事</b></p> <p>○離乳後期 ・1日3回食となる。 ・ミルクは500～600ml/日位</p> <p>○口唇を閉じて咀嚼運動ができる時期である。 ○舌先を左右に動かすことができる。</p>	<p>○離乳食は順調に進んでいるか。 ・母乳・ミルク・離乳食などの回数・量・内容を聞く。 ・離乳食の摂取状況・内容・調理形態、おやつとの与え方は適切か。</p> <div data-bbox="571 1709 778 1933" data-label="Image"> </div>	<p>○この頃の食事についての特性を説明する。 ・食事の好みが変わったり、はっきりしてくる。中だるみや遊び食べなど、大人にとって困ることが、子どもにとっては学習でもあるので、発達の過程ととらえて見守ることが大切。</p> <p>○この頃の離乳食 ・乳歯も生えてくる時期で、歯茎でつぶせる固さのものを、みじん切りや煮つぶしなどにして与える。 ・うす味に調理する。 ・使用できる食品の種類が広がるので、家族の献立を適宜利用する。 (健康診査の手引 P.29～33 参照)</p> <p>●離乳食を食べない。</p>

特 性	観 察 事 項	保 健 指 導
<p>○おやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・この時期は栄養を補う意味もある。</li> <li>・1日のバランスを考え、必要があれば1日1～2回、時間を決めて与える(果物・パン・プリンなど)。</li> </ul>	<p>○おやつの回数・種類・量は適当か。</p> <p>○飲み物をコップのふちから飲むか、食べ物を手に持って食べるか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母乳・ミルク・牛乳・果汁を飲みすぎていないか。</li> <li>・日中の活動状況・体重の増加量には、問題ないか。</li> <li>・体重増加が順調で発育のバランスがとれていれば、あまり神経質にならないよう話す。</li> <li>・無理強いしない。食べさせようとしないで、待つよう話す。</li> <li>・叱る、おどす、罰するなどしない。</li> <li>・からだを使った遊びを十分行い、規則正しい生活を心がける。</li> </ul> <p>○フォローアップミルク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・必ず飲ませなければならないものではない。</li> <li>・乳児用調整粉乳(ミルク)に比べ、タンパク質の量が多い。</li> <li>・離乳食が普通に進んでいるようなら、特に与える必要はない。</li> </ul> <p>○母乳をやめる時期について (P. 54 参照)</p> <p>○おやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間と量を決める。</li> <li>・糖分の多いお菓子・飲み物(ジュースやイオン飲料)はできるだけ避ける。また、哺乳瓶でのジュースやイオン飲料はやめる。</li> </ul> <p>○汚してもよいから子どもが一人で食べようとする気持ちを大切にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・汚してもいいように、ビニールを敷いたり、エプロンをするなど工夫する。</li> <li>・手に持って食べられるよう、トーストや野菜はスティック状にして与える。</li> <li>・水分をコップから飲む練習をする。</li> </ul>
<p>Ⅲ 生活習慣としつけ</p> <p>○睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜と昼の区別がついてくる。</li> <li>・睡眠時間は10～13時間</li> <li>・昼寝は1～2回で時間は短くなる。</li> </ul>	<p>○生活のリズムは大体決まってきたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムの乱れや睡眠の問題(夜泣きなど)はないか。</li> </ul>	<p>○生活リズムについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・けじめある生活習慣が必要であり、家族の生活リズムの調整をする。</li> <li>・早寝、早起きのリズムを作る。 (乳幼児期は生体リズムからも、夜9時頃までに就寝させる事が望ましい)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">       よくある訴え        夜泣き (P. 77)     </div>

特 性	観 察 事 項	保 健 指 導
<p>○排泄</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・尿量 200～500ml / 日</li> <li>・排便は 10 か月頃より大体時間が決まってくる。</li> </ul> <p>○遊びが広がり、いたずらも始まる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大人とのやりとりを楽しむようになる。</li> <li>・一人で遊べるようになる。</li> </ul>  <p>○メディアに関心を示す。</p>	<p>○排便はきちんとあるか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・排便の回数・性状・排泄についての心配の有無</li> </ul> <p>○相手をしてあげると喜ぶか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・養育者が積極的に関わっているか確認する。</li> </ul>  <p>○テレビ・DVD などの使い方はどうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1 日中テレビがつけっぱなしになっていないか。</li> <li>・養育者が携帯ばかりを使って子どもをみていないか。</li> <li>・スマートフォンによる子守をしていないか。</li> </ul>	<p>○排泄について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おむつは濡れたらすぐに替え、気持ちのよさが子どもにわかるようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>よくある訴え</p> <p>便秘 (P. 86)、下痢 (P. 86)</p> </div> <p>○遊びについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手をしてほしい時期なので、一緒に遊びを楽しむ。</li> <li>・大人とのからだを使った遊びやボール遊びなど動きのある遊びを喜ぶ。</li> <li>・一人で楽しげに遊んでいる時は、そうさせておくこともよい。但し危険がないように目を離さない。</li> <li>・戸外への散歩、他の子どもが遊んでいる所に連れて行くなど、新しい経験をさせてあげるとは、生活空間を拡大し、情緒の安定にも有効である。</li> <li>・おもちゃは動きのあるもの、音の出るもの、手でいじら操作するものなどがよい。</li> </ul> <p>○テレビ・DVD などの音や映像は刺激が強いので害にならないように利用する必要がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事や遊ぶ時は消しておくことが望ましい。</li> <li>・携帯電話の使用も子どもと関わる時間を多く確保するため、時間を決めるなど工夫する必要がある。</li> <li>・テレビのために子どもの寝かし付ける時間が遅くならないようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>よくある訴え</p> <p>子どもとメディア接触 (P. 90)</p> </div>
<p>IV 疾病予防と健康増進</p> <p>1 予防接種と健康増進</p>	<p>○予防接種の接種状況</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳や母子健康記録票で接種状況を確認し、説明する。</li> </ul>	<p>○予防接種について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・接種の時期と接種時の注意</li> </ul> <p><b>定期</b> インフルエンザ菌 b 型 (ヒブ)、肺炎球菌、四種混合の初回接種を完了していること。BCG の接種を終了していること。</p> <p><b>任意</b> B 型肝炎、インフルエンザ</p>



特 性	観 察 事 項	保 健 指 導
	○病気に罹りやすいといった心配があるか。	※詳細は日本小児科学会ホームページ、日本小児科学会推奨の予防接種スケジュールを参照 ○母子健康手帳の積極的活用について (P. 14 参照) ○病気に罹りにくい生活習慣を考える。 ・動いた後背中に手を入れ、汗ばんでいれば着せすぎである。 ・遊びをとおして体力づくりを行う。 ・清潔の保持に努める。
<b>2 事故防止</b> 移動が自由になるので転落、熱傷、誤飲などの事故が多くなる。	○事故防止の工夫がなされているか。	○事故防止 (P. 15 参照) ・目を離さず、一緒にいることが原則で、子どもの目の高さで危険なものがないかを確認する。 ・転落の危険のある所・ストーブの周りには柵をもうける。 ・テーブルクロスは引っ張ると危ないので、使わない。 ・手の届く範囲に (引き出しの中も開ける)、危険なものは置かない。 ・衣服は動きやすいものにする。ひっかかりやすいひもや飾りはつけない。 ・風呂場にカギをかける、浴槽に水をためておかない。
<b>V 歯及び口腔の健康</b> ○生歯の順序、月齢に個人差はあるが、大体上下4本ずつ生える。	○歯は何本生えているか。 ・むし歯予防に心掛けているか。	○「歯が生えてこない」、「歯の生える順序が変」などの訴えに対しては、歯の生え方には個人差があることを説明する。 ○歯の清潔について ・食後にはお茶や水を与える。 ・歯が生えていれば、歯ブラシを使っての歯みがきを習慣づける。 ○むし歯予防 (P. 39 参照) ○歯質の強化について ・フッ素塗布を3〜6か月毎に受けることを勧める。 (健康診査の手引 P. 27〜28 参照)
<b>VI 子育て支援</b>	○子育て環境について確認する。 ○子育てのことで困っていることや相談したいことはないか確認する。	○子育て上の不安や心身状況を確認しながら相談に乗る。(P. 13 参照)