

K-1 発育・発達の様子 ～子どもはどのように発育発達していくのか～

		新生児期	2ヶ月	4ヶ月	7ヶ月	10ヶ月	1歳	1歳半	2歳	2歳半	3歳	4～6歳	
その時期の特徴		外界に適応するために各機能を調節する時期	一生のうちで最も成長する時期 機嫌の善し悪しが表情に出せる	首がすわる 昼と夜の区別がついて昼間い る刺激を受ける	短期間の記憶ができるように なる(夜泣き)	探す・見つけるなど探究心旺盛	立って歩く ことばを話す やっとなんらしくなった	全身を使って遊ぶ人間らしい 感情がでてくる	反抗期が始まる 自我が発達	→	自分の意志で行動したい時期	友達と遊びのが楽しい時期 集団のルールを覚える	
脳		370～400g	→ 栄養・刺激によって神経回路をつくっていく	→ 700g(出生時の約2倍)	→ 850～900g	→ 音・色・嗅・味・温度・体性感覚などの感受性が高まり、たしかめる行動が増える	→ 約1,000g	→ (大人 1,200～1,400g)					
脳 の 育 ち	触覚	原始系(反射)→識別系のネットワークに切り替わってくる (触覚は妊娠2～3か月から出現する感覚)	手を口に持っていき	手にした物を口に持っていき何でも口で確認する時期 (誤飲に注意する)	色々な手触りのものを楽しく遊べるようになる (砂・水・泥・石・草・粘土など)	痛いところを指さす・ 熱さを避けるようになる	袋やポケットの中に 手をつまみ込ませる	手探りで「素材」「形」「大きさ」の弁別ができるようになる					
	固有受容覚	力加減、手足の動きや 位置の感覚	うつ伏せで頭を持ち上げようとする→首のすわり	床あそびが楽しい時期 (座る・寝ころがる・這う) →体重移動をしながら、 平衡感覚も養う	物と物をぶつけて遊ぶ	コップやスプーンを 自分で持ちたがる	砂や水をすくって別の器に 入れる	手をつないで歩く→歩調を 合わせる(速い、ゆっくり)	両腕交互の肩たたき (強い・弱い調整)	二つのコップに同じように 水を注ぎ分ける	指示されずに自分の意思で 道具を操作できる		
	前覚 (平衡感覚)	からだの傾きや回転などを感じる 感覚(姿勢のコントロールなど)	ゆっくりした揺れを喜ぶ	注視→追視の出現 (意識的に目で追う)	高い高いを喜ぶ	リズムに合わせて 体を動かすようになる	オモチャを拾う、歩いていて方 向転換など複雑な動作ができる	斜め姿勢の獲得(坂道を下る・ブラン コを押す・鉄棒にぶら下がるなど)	大人の体と両手を借り、支え申 返りができるようになってくる	三輪車をこげるようになる ジャングルジムに一段登る	ブランコ・シーソーなど不安定 な動体によってバランスをとる		
	視覚	30cm先の画面を筒状に見ている	0.02の薄暗い状態 動くものをじっと見る(無意識)	奥行きがわかる(遠近感)	視力 0.05程度 なんとなく形を認識できる	視力 0.2程度 形や色の違いを認識できる	視力がアップしてきて 色々なもの見だせる				0.6～1.0	6歳～立体視力の完成	
	聴覚	妊娠7か月頃から発達	低い音より高い音に反応する	急速に発達						音の高低を区別し、 メロディーを口ずさむ		大人と変わらないくらい メロディーの記憶など	
味覚		甘味・旨み～本能的に好き 苦味・酸味～本能的に嫌い(毒物発見の味覚)	→ 食べることによって味覚を感じ好き嫌いを判断していく						偏食が多くなってくる(快・不快の記憶から、食べたい・食べたくない判断) →無理強いせず、快の経験になるよう工夫してみる(繰り返しの経験)		味の違いが増す	10歳 味覚の完成	
生活リズム		レム睡眠(ウトウト寝) 5～30分繰り返す	昼と夜の区別がつくようになってくる 夜にまとめて4～5時間寝るようになる(リズムを作ってあげる)	夜にまとまって眠れるようになってくるが、 夜泣きが始まることもある(発達の節目)	早寝早起きは、大事なホルモン分泌に関わっている ★精神安定・日中の覚醒作用・やる気を高める・体をつくる・ 夜尿生成の抑制など	夜間10時間、昼間2時間程度 の睡眠リズムがつく	5～6歳 自律神経の 体内時計のセットが完成						
体格			体重～出生時の2倍近く	体重～出生時の2倍以上 身長～出生時より15cm↑		体重～出生時の3倍		体重～出生時の4倍			成長ホルモンのほたらぎ↑ 筋肉組織が強くなってくる		
免疫機能		抗体を作る機能が弱い	3ヶ月～予防接種 BCG(母から抗体をもらえない) ポリオ・三種混合(後遺症が重い) & (破傷風は3ヶ月で母からの抗体消失)		MR(麻疹風疹混合ワクチン) 8ヶ月で母からの抗体消失							4歳 抗体を作る機能が大人並み	
消化 機能	歯	乳歯萌出後5年間はエナメル質がギザギザ → 酸におかされ、むし歯になりやすい ★よく噛むことで唾液中のカルシウムにより、歯が強くなる(固くて丈夫な歯)					前歯を使って 噛みぎる練習	奥歯がはえる	犬歯がはえる	20本はえそろう	歯の状態に合わせて、噛む練習と能力を獲得する 6歳～永久歯がはえる(12歳くらいまでに全部永久歯になる)		
	胃の大きさ	30～50cc程度 胃の形～とっくり型 胃の入口の筋肉が弱いため吐きやすい	→ 120cc	→ 200cc			→ 200～250cc		→ 300～350cc	350～400cc	400～500cc 大人と同じ胃の形になる	550～650cc (大人 1,200～1,600cc)	
	消化酵素	色々な食品を食べることで、消化酵素の種類・分泌がよくなる 3か月～糖の消化酵素↑(唾液) 新しい食品を食べる時には、反応(機嫌・便や皮膚の状態)を見ながら進めていく		6か月～母体からの貯金鉄↓ たんぱく質・脂肪の消化酵素↑		胆汁分泌↑ 脂肪を消化しやすくなる							糖の消化酵素が大人並みになる
	排泄能力	膀胱の大きさ 30～50cc(大人 500cc) 膀胱に尿がたまると反射的に出る 早寝早起きの生活リズムで深い睡眠になると、夜尿を作らないホルモンが増える → 夜の尿量が減少		離乳食開始～便が固くなる →反射的にいきむ(顔を赤くする)	排便回数 2～3回/日	腸の長さ 4m	排便リズムができ便秘を感じ ようになるが我慢は難しい	自分の意思で肛門括約筋を操作できるようになるが、我慢は難しい					3歳半～0とりで排尿できるようになる 4歳半～大人と同じ機能になる
排便能力	腸の長さ 3m(大人 6～7m) 6ヶ月までは、反射的に排便をする(2～10回/日)											4歳半～ひとりりで排便でき ようになる	
全身の運動			寝返り(ヶ月)	はいはい(ヶ月)	つかまり立ち(ヶ月)	ひとり歩き(ヶ月)	階段をのぼる(歳ヶ月)	ボールを前に投げ(歳ヶ月)	片足立ち 2歳～1秒程度 3歳～2～3秒保持 6歳～片足立ち10秒保持				
手先の運動			目で追う(ヶ月)	側にあるオモチャに手を伸ばしつかむ(ヶ月)	親指を使ってつかむ(ヶ月)	コップから飲む(ヶ月)	小さいものを2指でつかむ(ヶ月)	なぐり描き(持ち方～わしづかみ)(ヶ月)	8個の積み木を積む(ヶ月)	真似して○を描く(ヶ月)			
ことば		泣く(声を出す)	泣き声以外の声を出す(アー、クーなど)(ヶ月)	誰かと話さようおしゃべり(なん語)(ヶ月)	意味なくバババ マママなどと言う(ヶ月)	意味のあることばを言う(歳ヶ月)	2語文を話す(歳ヶ月)	同年代の子とも会話ができる(歳ヶ月)	たずねると氏名を答える(苗字+名前)(歳ヶ月)				
ことばの理解			声を出して笑う(ヶ月)	意味なくバババ マママなどと言う(ヶ月)	身近な人が発した発音を真似ようとする(歳ヶ月)	パパ、ママ以外に3語言う(歳ヶ月)							
人との関わり			目が合う(ヶ月)	あやされると笑う(ヶ月)	人見知り(ヶ月)	お母さんを探し求める(後追い)(ヶ月)	いつもと違うことがあるとき、お母さんの顔を見て反応を確かめる(歳ヶ月)	親を確認しながら行ったり来たり → 親から離れて遊べる(歳ヶ月)	同年代の子とも遊ぶ(歳ヶ月)				
発達のエピソード		こんなことができるようになった！という発見 我が子の様子をみていて気がついたこと うれしかったこと 心配になったこと ・・・などなど											