



あのね

happy育児

令和7年9月1日号

横向き遊び

横向きになって遊ぶことは、背骨のまわりやお腹の筋肉を強くしなやかにします。横向きをキープできることは寝返りにつながる大切なステップです。好きなおもちゃを置いたり、パパママも横になって、同じ目線で遊んでみましょう。



写真のように上になっている足の裏を床につけるようにします。

①下半身から促し、横向きにします。



腕を引いている場合は、おもちゃなどを使って、手前に手がくるようにします。



②横向きのキープが難しい場合は身体を支えてあげましょう。



目が合うと赤ちゃんは喜ぶですよ

③目線を含わせたり、おもちゃを見せたりします。

今月のモデルは2回目のみわちゃん。横向き遊びも上手でした♪また遊びに来てね！

問合せ先

にかほ市ネウボラあのね
(金浦保健センター) ☎38-4200

