

すくすく

守山市子育てガイドブック (子育て編)



守山市 PR キャラクター「もーりー」

カレンダー	1～2
ふれあい遊び	3～4
生活リズム・睡眠	5～7
赤ちゃんが泣き止まない	8
離乳食	9～10
歯について	11
パパにできること	12
ことばについて	13～14
きょうだいがいるときは	15
ママの「自分時間」	16
子育ての今昔	17
病気・事故	18～20
防災について	21～22

守山市の子育て情報配信中！～守山市子育てタウンアプリ～

1. 子どもの成長記録をつけられる！
2. 子どもの予防接種記録をつけられる！
3. イベント情報をチェックできる！
4. マップで子育て支援施設を探せる！

子育て応援アプリ
「子育てタウン」
で検索



App Store
からダウンロード



Apple、Apple ロゴは、
米国もしくはその他の国や
地域における Apple Inc.
の商標です。
App Store は、Apple Inc.
のサービスマークです。

Google Play
で手に入れよう



Google Play および
Google Play ロゴは
Google LLC の商標です。

こどもの育ちカレンダー

※発育・発達には個人差があります。各項目の内容は

月齢・年齢	4～5か月	6～7か月	8～9か月	10～11か月	1歳
赤ちゃんの様子	(手・足・指の発達) 首がすわる  寝返りをする 手で支えてしばらく座れる ずりばい・ハイハイする 手のひらを使って物を取る（握る） 見たものに手を出す 物を口に入れる	支えなしでしばらく座れる 興味のある物に手を伸ばす おもちゃを一方の手から他方の手に持ちかえる	つかまり立ち 伝い歩きをする 一人で立つ 親指と人差し指で物をつまむ コップから水を飲む  スプーン 積み木を2個		
	(心の発達) あやすと笑う  要求を泣いて訴える 夜泣きが始まる 母や父のあと追いをする	人見知り・場所見知りが始まる バイバイなど大人のマネをする	他の大人と一緒に遊ぶ なぐり書き	物を介してやりとり遊びができる 名前を呼ぶと振り向く	
ワンポイントアドバイス	(理解面・言語の発達) 声の方向に振りむく 全方向に追視ができる	あーあ、バーバーなどの声を出す（喃語） 抱っこされるときに両手を伸ばす 指をさすとその指先や指した人の顔を見る	簡単な言葉で話しかける ことばのマネをする 意味のあることば	反復喃語を話す マンマンマンマンなど 大人が指した方向を見る 欲しいものを指さす	簡単な言葉で話しかける 意味のあることば
	かかわり遊び ★笑顔には笑顔で対話しましょう ★絵本を一緒に見て絵を楽しみましょう ★いないいないばあをして、遊びましょう ★うつ伏せの練習をしましょう ★見て・触れるおもちゃで遊びましょう	★絵本を一緒に見て絵を楽しみましょう ★いないいないばあをして、遊びましょう ★ゆさぶり遊び ★ハイハイ遊び	★お散歩で外の世界を教えましょう ★絵本を使ってたくさん読み聞かせをしましょう ★ことばのマネに対して、繰り返して対応しましょう ★紙やえんぴつなどを使って遊ぶ機会を設けましょう ★赤ちゃんの興味に合わせた語りかけをしましょう ★まねっこ遊びをたくさんしてあげましょう	★お散歩で外の世界を教えましょう ★絵本を使ってたくさん読み聞かせをしましょう ★ことばのマネに対して、繰り返して対応しましょう ★紙やえんぴつなどを使って遊ぶ機会を設けましょう ★赤ちゃんの興味に合わせた語りかけをしましょう ★まねっこ遊びをたくさんしてあげましょう	★おやつは決まった時間に食べさせましょう ★食後、歯をガーゼでふきましょ ★歯ブラシを使って仕上げ磨きをしましょう
	生活  ★離乳食の準備を始めましょう ★寝返りによる事故を予防しましょう ★テレビ・スマホを長時間見せることはやめましょう	★ほほえみセンターや親子ほっとステーションなどを活用しましょう ★生活環境を整えて誤飲を防ぎましょう ★はいはいのできるスペースを確保しましょう	★食後、歯をガーゼでふきましょ ★歯ブラシを使って仕上げ磨きをしましょう	★おやつは決まった時間に食べさせましょう ★食後、歯をガーゼでふきましょ ★歯ブラシを使って仕上げ磨きをしましょう	

あくまで目安です。

	1歳6か月	2歳	2歳6か月	3歳	3歳6か月～
走る、片手を支えられて階段を上げられる		足を交互に出して階段が上げられる			
一人で歩く	ジャンプができるようになる		片足立ちができる		
ぐるぐる○を描く		ケンケンができる	三輪車が漕げる		
線を使う	積木を3～10個積める		十字の模倣ができる	顔らしいものを表現する	
積み木を積める		○が1つ書ける		ボタンをはめる	
子どもに興味を持つ	ごっこ遊びができる				
者にままごとを楽しみ始める	気に入った物を独り占めしようとする			友達と貸し借りや順番・交代ができ始める	
ができる	親をまねてお手伝いをしたがる			ひとりで着脱をする	
きる		自己主張が強くなり、反抗期が始まる（自我の育ち）			
自分の思いがはっきりしてくる		場面の切り替え・気持ちの立て直しができる			
り向く					
の指示を理解する				作ったものを何かに見立てる	
				作ったものを何かに見立てる	
ばを話し始める	2語文を話す（「アッチイク」「パパネンネ」など）			赤・青・黄・緑がわかってくる	
				作ったものを何かに見立てる	経験を言葉で伝える
意味のあることばを話し始める					
	「～はどれ？」と聞かれた物を指さす	「これ何？」と質問が増える			
ましよう	★自分でできることは見守りましょう			★物語の絵本を読みましょう	
ふしてあげましょう	★積み木でたくさん遊びましょう			★たくさん話を聞きましょう	
んぴつであそびましょう	★ごっこ遊びにつきあいましょう				
ましよう	★できたことはたくさん褒めましょう				
ましよう	★お手伝いをさせましょう				
められた時間にあげましょう				★お箸を使って食べてみましょう	
磨きをしましょう					
		★トイレトレーニングをはじめましょう			
歩や遊びで、暮らしのリズムを整えましょう					

ふれあい遊び

遊ぶときは…

- *周囲の環境に注意しましょう。パズルやビーズなどの小さな玩具は誤飲に注意しましょう。
- *ネックレスや紐などは首にかけないようにしましょう。子どもの手に引っかかるなど、事故につながる可能性があります。
- *外で遊ぶときは、車や自転車等に注意し、水路や水溜まりなどの環境にも気をつけましょう。

時期	ねんね期	首すわり期 (4か月頃～)	お座り期 (8か月頃～)	ハイハイ期 (8か月頃～)	歩行	
ポイント	<p>親子のスキンシップを楽しみましょう！ 「見る」「聞く」「触る」の刺激が◎</p> <ul style="list-style-type: none"> ★語りかけるときは小さな声でやさしく。 ★1つのことに集中させましょう。 ★大きく体を動かさずに、ゆらゆら揺らす程度にしましょう。 		<p>遊びの幅がグンと広がる時期です。 高い高いなどのダイナミックな遊びも◎ 「どうぞ」「ちょうだい」などの 分かりやすい動作を見せましょう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ★誤飲には十分に気をつけて。 ★体を使う遊びは様子を見ながら行いましょう。 ★くり返し遊びましょう。 		<p>ことばと体を使った遊びを 取り入れましょう！ まねっこして遊びましょう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ★赤ちゃんの周りに危険がないか チェックしましょう。(P18参照) ★赤ちゃんの気持ちに共感しましょう。 	
遊び	<p>「おめでとういかけっこ」 カラフルなガラガラや音がするおもちゃを目の前でゆっくり動かしてみよう。</p> 		<p>「はい、どうぞ」 小さなおもちゃなどを「はい、どうぞ」上手に受け取れたらほめてあげて！</p> 		<p>「はいはい戻し」 はいはいやずりばいをする赤ちゃんに「はい、どうぞ」と言いながら、やさしく引き戻します。リズムやテンポを変えてみて。</p> 	
	<p>「うつぶせでこんにちは」 2か月前後になって、赤ちゃんが嫌がらなければうつぶせで遊んでみて。首を持ち上げたらこんにちは。顔が埋もれるほど柔らかい場所は避けましょう。</p> 		<p>「ママと赤ちゃんであわわ」 ママが赤ちゃんのお口に手を軽くあててたたくようにし「アワワワ…」慣れてくると自分でやろうとします。</p> 		<p>「おんぶでゆらゆら」 赤ちゃんをおんぶして跳ねるようにパパやママの上半身を上下にゆすく。</p> <p>「ぱたぱたペンギン」 パパやママの足の上に、赤ちゃんの足を乗せて「いっちに、いっちに」とリズムに乗ってゆっくり歩いてみましょう。</p> 	

おうちで簡単！ペットボトルで作れるおもちゃ♪

♪キラキラガラガラ

ペットボトルにビー玉、貝、水などを入れます。

キャップをしっかりと閉めて振ってみて



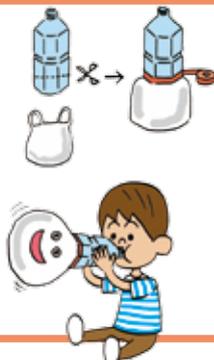
♪シャカシャカ！マラカス

ペットボトルに米やビーズなどを入れ、飲み口を合わせ、テープで固定。



♪ぷっくりふうせん

500mlのペットボトルの底をカットし、ビニール袋をかぶせ、空気もれないようにテープで留めます。飲み口から息を吹き込み、袋をふくらませます。



♪ストロー落とし

ペットボトルにストローを入れるだけです。子どもは夢中に。最後は逆さにして取り出します。



1歳頃～	1歳6か月～	2歳～	2歳6か月～	3歳～
<p>体全体を使った大きな動きや手先を使った小さな動きを意識しましょう！ バランス感覚を刺激するような遊びも◎ ★コミュニケーション意欲も高まる時期なので、積極的に声をかけましょう♪</p>	<p>大人のやることをよく観察して、それを再現して遊ぶことが楽しい時期です。 ★本物の道具を使いたがったら許せる限り、見守りのもと、自由にさせましょう。 ★お手伝いをお願いしてみるのも良いでしょう。</p>	<p>公園の遊具で、自分で遊べるようになります。</p>		
	<p>手先の細かい動きが上手になり、道具を使ったり、積み木で形を作ったり、創造的な遊びが始まります。</p>			

んを「まて



にして、
って遊びま



「お絵描きじょうず」
大人が描いた絵を塗りつぶしたり、大きな紙を広げて、自由に絵を描いたりします。

「とことこ手押し車」
子どもの胸からおなかあたりを持ち上げて、前進します。手は肩幅、体は床に水平です。



「ままごと遊び」
お母さんになったつもりでままごとをして遊びます。



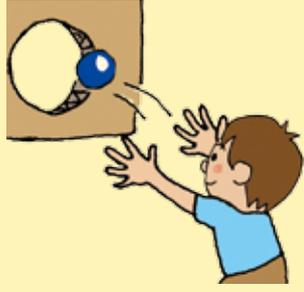
「ひも通し」
動物の形などに切った段ボールに穴をあけて、先端を固めたひもや毛糸を通します。ストローを切ったものや、段ボールの断面などでも遊べます。



「いもむしごころごころ」
「ごーごー」という楽しいことばのリズムにのり、寝転がって横にごろごろ転がります。

「電車ごっこ」
長いひもやロープで大きな輪を作り、中に入って電車ごっこをします。

「こっちへポーン」
目標に向かってボールを投げます。大人が受け取ってもいいし、かごや穴を開けた段ボールなどをめがけても楽しいでしょう。



「おすもうごっこ」
押し合ったり、がっぶり組んだりして、相手を倒したり、押し出したりします。

「ペタペタはりはり」
色紙を切ったものや広告紙から写真を切り抜いたものなどにのりをつけて白い紙に貼ります。

「ボールをキック」
目標に向かってボールをけります。部屋の中でやるときは、あまりかたくないボールで、段ボールの空き箱を的にします。

「やりとりあそび」
お買い物ごっこやお医者さんごっこなどを通して、あいさつやお金を払うなどのやりとりを再現します。

絵本を一緒に見よう♪

絵本には、物事を考える力を育んだり心を豊かにするなどの役割があります。初めて絵本に出会う赤ちゃんにとって、絵本はおもちゃみたいなものです。始めから終わりまで読み聞かせなくては…と無理をする必要はありません。
絵本をとおして楽しくふれあいましょう♪



絵本選びのポイント

- 1歳頃** 日常よく目にするものがシンプルに描かれているものや、リズムカルな短い言葉が添えてあるものがおすすめ。ページをめくりながら、簡単な言葉を添えましょう。子どもが「見たことある！知ってる！」と感じられると絵本のおもしろさにつながります。
- 2歳頃** 言葉が発達する頃なので、絵や言葉のリズムが楽しいものが良いでしょう。リズムに導かれて絵本のおもしろさがわかるようになります。また、子どもの日常生活に寄り添った絵本では、主人公に自身を重ねて思わず共感してしまうものも良いでしょう。
- 3歳頃** 絵本のストーリーが少しずつ理解できるようになります。耳で聞く物語として語り継がれてきた昔話は、言葉から世界がイメージしやすいのでおすすめです。

生活リズムを整えよう



生活リズムの基本は『早寝・早起き・朝ごはん！』
家族みんなで生活リズムを見直そう



昼間はなるべく外に出て、夜は静かな環境をつくりましょう。

4か月頃	夜まとまって寝る習慣がつきはじめ、昼寝のリズムが出来る時期。(は寝ている時間)																						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		おむつ授乳			おむつ授乳		起床	おむつ授乳	散歩		遊び	おむつ授乳			おむつ授乳	遊び		沐浴授乳	入眠準備			おむつ授乳	

8か月頃	離乳食のタイミングに合わせて睡眠のリズムを作りましょう。(この時期から夕寝をしなくなるお子さんもいます。)																						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
授乳							起床	離乳食授乳	遊び	さんぽ		遊び	離乳食授乳			遊び		入浴授乳	入眠準備				

1歳過ぎから	体力が付き、朝寝が短くなるころ。夜は早めに寝かせて睡眠時間の確保を。																						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
							起床	朝食着がえ		遊び	さんぽ	昼食			おやつ	遊び	夕食		お風呂	入眠準備			

起きる時刻、寝る時刻を一定に

たくさんお外で遊ぼう！

パパ、ママと体を使って遊んでみよう

おやすみの合図

寝る時刻になったら寝室に行き、おやすみモードにスイッチオン！
家族で「おやすみなさい」のあいさつを習慣づけましょう。

それでも寝つきに時間がかかるときは…？

- 赤ちゃんの「安心グッズ」を持たせて寝かしつける。
(生まれたときから使っているもの等)
- 寝る前に一緒にすることを決める。
(絵本読み、自分で電気を消させるなど)



おやすみモードの促し方

赤ちゃんは安心感を満たしてあげることで、ぐっすり眠りにつくことができます。お子さんのお気に入りを見つけましょう。

落ち着く音

- ・パパ、ママの寝息
- ・オルゴール CD
- ・換気扇の音
- ・流水音

つぼマッサージ



寝付いた後の離れ方

『添い寝』



腕や体をさすりながら離す。

『抱っこ』



すぐに離すのではなく、覆いかぶさるようにして体を離す。

『ママの体を触りながら寝る』





睡眠はすこやかな成長の源

夜は静かな環境を作ってぐっすり眠れるようにしましょう

生後5か月を過ぎると、昼と夜のリズムが整ってきます。
幼児期の睡眠時間は、10～12時間（昼寝を含む）必要だと言われます。
昼間は元気に遊んで、夜は決まった時刻に寝られるように、生活リズムをつけましょう。

* 「眠る」ことはなぜよいの？ *

○睡眠中に、成長に大切なホルモンが分泌されます

骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりする成長ホルモンが分泌され、成長を促します。

○脳を育てる効果があります

睡眠中、その日に経験したこと、学んだことを整理し、記憶として定着させます。

○身体や脳を休める効果があります

1日働いた脳を休ませ、修復することで、心が落ち着きます。

すこやかな眠りは、心身を休息させるとともに、脳と身体を成長させます。
家族で生活習慣を見直し、子どもの快眠を保護者が支えてあげてください。



快眠の6原則 ～脳の成長に役立つ生活（睡眠）リズムの作り方～

1 朝の光を浴びる

眠りの準備は朝起きた時から始まります。朝の光でしっかりと目覚めると、体内時計がリセットされます。

2 昼間に活動する

日中にしっかり身体を動かして遊ぶと、心地よい疲労でぐっすり眠りやすくなります

3 夜は暗いところで休む

昼と夜のメリハリをつけるために、部屋を暗くすることが必要です。

4 規則的な食事をする

体内時計を適切に保つためには、決まった時刻に食事をとることが大切です。

5 規則的な排泄をする

身体を動かすこと、規則的な食事をする事で排泄リズムを整えることも大切です。

6 寝る前のテレビやパソコン、スマートフォンなどは控える

テレビ、パソコン、スマートフォンなどの電子メディアのブルーライトは、脳を興奮させ眠りを妨げます。

動画、スマートフォンは、寝る1時間前にはやめて寝室に持ち込まないようにしましょう。



赤ちゃんが泣きやまない！

夜泣き

黄昏泣き

ぐずり泣き

赤ちゃんは泣くことでママに様々な気持ちを伝えようとしています。どうして泣いているのかな？一つ一つ確認してみよう。

チェックポイント

- オムツが気持ち悪いのかな？
- お腹がすいているのかな？
- 暑いのかな？（寒いのかな？）
- かゆいところはないかな？
- お腹が張って苦しいのかな？
- お熱はないかな？
- ママにだっこしてほしいのかな？



かんしゃく泣き

かんしゃく泣きへの対応

- 安全確保を最優先。目を離さない。
- お子さんへの声掛けや抱っこなどで安心させて落ち着かせる。
- お子さんが落ち着いてきたら「～したかったんだね。」などと気持ちを代弁する。
- 頭を打ちつけるなど、危険な行為がある場合は、安全を確保して落ち着いてから、その場で「やめようね」と伝える。

先輩ママからのアドバイス

- ・泣きやまなくても焦らなくて大丈夫。ママの気持ちを落ち着かせることを最優先に。
- ・抱っこしてお外に出て景色を見たり、車や電車を見たり、気分を変えるようにしました。
- ・どうしても泣きやまないときは安全確認をしてからその場から少し離れるようにしていました。



パパ、おじいちゃん、おばあちゃんへ

「いつまで泣かせてるの?!」とママを責めていませんか？困っているママに「大丈夫だよ。」とほっとするひとことをかけてあげてください。赤ちゃんもほっとして泣きやんでくれるかもしれません。みんなでやさしい声かけを。

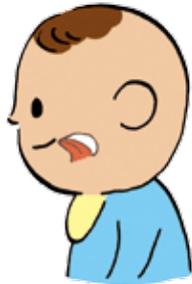


離乳食

※下の表はおおよその離乳食の進め方の目安です。赤ちゃんの発達には個人差がありますので、
 ※初めての食材は、体調の変化に注意し、念のため、診療可能な時間帯に与えましょう。
 ※はつみつや黒砂糖を与えるのは、1歳を過ぎてからにします。

そろそろスタートかな？ のサイン

- ・大人の食べる様子を興味を持って見ている
- ・支えがあれば座っていられる
- ・スプーンを口に当てても嫌がらない
- ・よだれやだ液の量が以前よりも増えた

	5～6か月頃（ごっくん期）	7～8か月（もぐもぐ期）
	<p>口に入れたものを前から奥へ少しずつ移動させ、ごっくと飲み込みます。歯が生えていない子も口を閉じて飲み込めるようになってきます。</p> 	<p>下の歯が生え始め、もぐもぐして舌と上あごでつぶして飲み込めるようになります。</p> 
食べ方の目安	<p>1日1回～2回 1日1回、つぶしがゆ1さじからはじめ、様子を見ながら量を増やしていきます。慣れてきたら野菜、さらに豆腐や白身魚など種類を増やし、徐々に1日2回に増やしていきましょう。</p>	<p>1日2回 食事のリズムをつけていき、いろいろ舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしましょう。</p>
調理の形態 (食材の固さの目安)	<p>なめらかにすりつぶした状態 目安はヨーグルト</p> 	<p>舌でつぶせる固さ 目安は豆腐</p> 
授乳の量と回数	<p>栄養は、母乳やミルクが中心です。 <u>食べ慣れていくことを中心に、量はあまり気にしなくても大丈夫。</u></p>	<p>離乳食後の母乳やミルクはまだ好きなだけ飲ませてあげましょう。離乳食の1回目と2回目の間は3～4時間空けます。</p> 

食べるって楽しい！手づかみ食べ！

手づかみ食いで一生懸命に食事を口へ運ぼうとします。「自分でやりたい」、「自分で食べたい」という思いをサポートしながら、落ち着いて食べる環境を整え、食事と遊びのけじめを少しずつ付けられるようにしましょう。

食べこぼし対策に
食事用のエプロン

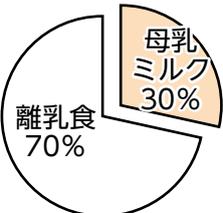
床にビニール
シートを敷いておけば
後片付けも楽！



切る・丸めるで
持ちやすく！

食べたい気持ちはあっても
もうまく口に運ばないときは、
そっとサポートしてあげましょう。
食べられたら褒めてあげましょう。

様子を見ながら進めましょう。

時期	9～11か月（かみかみ期）	12～18か月（ぱくぱく期）
	<p>上の歯が生え始めます。歯ぐきでかみかみして、飲み込めるようになります。舌と上あごでつぶせないものを、舌で片側の歯ぐきに寄せ、上下の歯ぐきでつぶします。</p> 	<p>上下の歯が生えそろいます。前歯で噛み切り、歯ぐきでつぶせるようになります。</p> 
<p>いろいろな味や食感を増やして</p>	<p>1日3回 食事のリズムを大切に、家族一緒に楽しく食卓を囲む経験をさせてあげましょう。</p>	<p>1日3回 食事のリズム、生活のリズムを整えていきましょう。手づかみ食べにより自分で食べる楽しさを感じることができます。食事のほかに食欲に応じて1日2回の間食を目安とします。</p>
	<p>歯ぐきでつぶせる固さ 目安はバナナ</p> 	<p>歯ぐきでかめる固さ 目安は肉団子</p> 
	<p>栄養の60～70%を離乳食からとるようになり、運動量に比例して食べる量も増えてきます。</p> 	<p>栄養のほとんどを離乳食からとり、母乳やミルクを飲まなくなっていくます。</p>

こんな困った、あんな不安。
どうする?? どうすればいい??

好き嫌いが多くのように思います

一時的なものなので、あまり気にせず、無理強いはいしません。別の日に出したり、調理法を変えたりすることで食べることもあります。



おやつはどんな時にあげるの？

おやつは足りない栄養を補う補食です。ふかしいもやフルーツ、乳製品、おにぎり、野菜たっぷりのおやき等がおすすめです。赤ちゃんせんべいやボーロ等は7か月頃から食べられますが、栄養面からはあまり必要がないので、離乳食を1日3回食べるようになってからでもいいでしょう。

歯は一生のおつきあい

乳歯は個人差がありますが、おおよそ7～8か月頃から生え始め、3歳までに上下10本、全部で20本生えそろいます。



子どもをむし菌から守ろう!!



- ・生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯の原因となる菌はいません。しかし、周囲の大人と同じスプーンを使ったり、噛み砕いたものを与えたりすることで、むし菌は大人の唾液を介して赤ちゃんにうつります。
- ・乳歯が生えてきたら、歯ブラシを使って磨きましょう。自分でやりたがる場合には、のどを突いたりしないようにのど突き防止のついた歯ブラシを選び、大人が見守りましょう。
- ・仕上げ磨きをしましょう。
- ・食事、歯磨きなどの生活習慣を整えることが、むし歯予防につながります。



仕上げ磨きをしましょう!

口の中を見やすく、安全で歯磨きしやすい姿勢として、ひざの上か、保護者が子どもの後ろに回り頭をお腹や脇で固定して歯磨きしてあげるのがおすすめです。子どもが上手に立ってられないうちは、保護者のひざの上に寝かせることをおすすめします。



乳児の時期は「奥歯のかみ合わせ」「上の前歯」がむし歯になりやすいです。上唇小帯じょうしんしょうたい（唇と歯ぐきをつないでいる筋）に歯ブラシ等が当たると痛みが出て、歯磨きを嫌がる原因となります。指でガードしながら磨きましょう。



前歯が生え始めたら、歯磨きをはじめるタイミングです。始めの時期は、まずは歯ブラシに慣れる事が大事です。奥歯が生えてくる1歳6か月頃にかけて、歯磨き習慣ができることを目指しましょう。

きちんと鼻で呼吸ができていますか？

本来、呼吸は鼻で行うのが、自然なかたちです。

【口呼吸のデメリット】

- * むし歯や歯周病が悪化する。
- * 顔のかたちや歯並びに影響する。

【改善方法】

- * しっかり噛んで食事をしましょう。
- * シャボン玉や風船、笛を吹くなど口を使った遊びをしましょう。



かかりつけ歯科医を持ちましょう

- ・子どもだけでなく、周囲の大人も自分の歯や口腔について、日頃から意識するようにしましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、特に症状がなくても、1年に1回程度は定期検診を受けましょう。



ママの思い・パパにできること

●子育て中のママの思い●

スケジュールを共有して
一人になりたい
自分のことは自分でして
ゆっくりごはんが食べたい
寝たい
こどもの良い見本になって
自分だけ好きな
こととしてずい…

察して！
私の話を聞いて！
ちゃんとやってるのに…
後でやろうと思ってたのに…
できてないことを指摘しないで

できるだけ早く帰ってきて
ちゃんと報告して
今日1日長かった
しつけは一緒にしよう
自由な時間がほしい
がんばってるんだよ
育児と家事は大変なんだから
できることをやって
手抜きでも文句を言わないで

●パパにできること●

- 意見せずに、とにかくママの話の話を聞こう
- 「がんばってるね」「いつもありがとう」など肯定的な言葉や労い・感謝の言葉をかけよう
- なにげない夫婦の会話を増やそう
- あいさつは必ずしよう
- 自分のことは、自分でしよう
- 家事、育児に少しでも参加をしよう



夫婦ゲンカは、パパ・ママだけでなく、見ている子どもにとっても嫌な気持ちになるものです。子どもの前では、パパもママも注意しましょう。



パパ遊び

体を使ったダイナミックな遊びは、パパの出番です



- ・高い高い
- ・飛行機ブーン
- ・お外遊び（公園の遊具・魚や虫つかみなど）
- ・肩ぐるま
- ・お馬さんパカパカ

育パパ

育児と家事を一生懸命やっているママは「なんで私だけ…」って不満や不安を募らせがち。それを軽減できるのがパパ！

単純に育児を手伝うパパではなくて、ママの育児に対する気持ちを理解して、分かち合うことができるパパを目指しましょう。

夫婦で一緒にこどもを育てましょう。

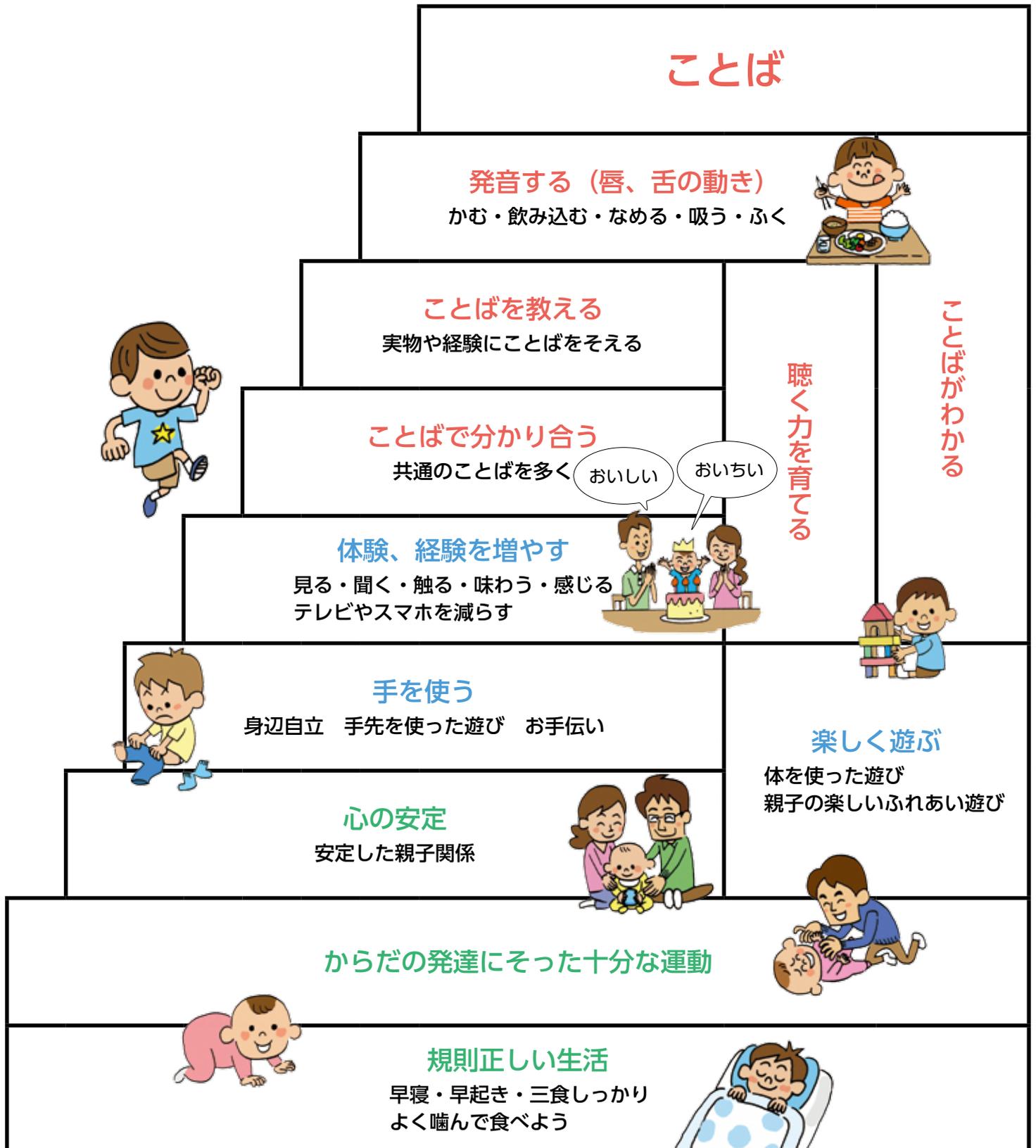
先輩パパの失敗談

ママから「ちょっとみててね」と頼まれた。じーっと見ていたら怒られた。

「みててね」には、抱っこ、おむつ交換、あやす、遊ぶ、ミルクなどいろいろな意味があるそうだ。具体的に言ってくれば、わかるんだけどな…

ことばについて

ことばが言えるようになるためには、何が必要なのかをビルで表しています。
ことばが言えるは、ビルの最上階！
ビルは、下の階から発達の順序を追って、積み上がっていきます。



引用文献：中川信子著「子どものこころとことばの育ち」

「ことばをかけて」「話しかけて」 って、どうするの？



① お世話しながら話しかけましょう

パンツをはかせながら、「はい、上手にはけたね」

② 体の動きに合わせて声をかけましょう

ごはんを食べさせながら「お口、あーん」「もぐもぐ」「おいしいね」「大きいお口が開いたね」

③ 擬声語、擬態語をたくさん使いましょう。

ボール遊びで「いくよ、コロコロ」「ポーン」

④ あいさつをしましょう

「おはよう」「おやすみ」「いただきます」「ごちそうさま」

⑤ 動作の始まりや終わりにことばをかけて、区切りをつけましょう

「おもちゃ片づけよう、ごはんにするよ」「ごちそうさまでした。お皿を片づけようね」

⑥ こどもの興味にあわせて声をかけましょう

犬を見て「ワンワンだね、大きいね」「しっぽを振っているね」「かわいいね」

⑦ こどもの気持ちを口に出して言ってあげましょう

「痛いね」「○○したかったね」「上手にできてうれしいね」「困ったね」



テレビやスマホの長時間の使用は避けましょう。 2歳まではテレビやスマホは必要ありません。

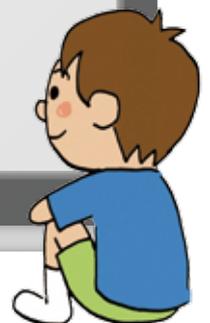
テレビ・スマホは1日2時間まで

- 例) ● 30分つけたら、30分消す
● つけっぱなしにしない
● 集中して遊んでいるときは消す
● 授乳・食事中は消す

やってみよう！

テレビやスマホの
上手なつかい方

- ・決めたテレビを見る。
- ・始まるテレビを待つことで生活リズムをつける。
- ・「○○見るまでに起きる。」「○○見たら、次はごはんだよ。」
- ・親子で見て、一緒に歌ったり、踊ったり、会話をしたりして楽しみましょう。
- ・テレビのチャンネル権、スマホの所有権は親が持つことが大切。
- ・もっと見たくても、「ダメなものはダメだよ。」と伝え、我慢する力をつける。



お兄ちゃん・お姉ちゃんとのかかわりかた

お兄ちゃん・お姉ちゃんの気持ち



「急にお兄ちゃん、お姉ちゃんって言われるようになった…。」
「パパ、ママを独り占めできなくなって寂しい。」
「ママ、私をみて！」
「お兄ちゃんだから我慢しなくちゃだめなんだ。」
「ぼくはいらなくなっちゃったの？」



どんなに聞き分けの良い子でも、パパ・ママを独占できる時間を欲しがっています。

赤ちゃんがおとなしくしている間やパパがいる間に上の子と二人だけで過ごす時間を作りましょう。

また、上の子がパパ、ママを求めてきたときは赤ちゃんを少し待たせても抱っこしてあげましょう。



先輩ママからのアドバイス

・下の子を抱っこしていた時は上の子に「あなたも同じように抱っこしていたんだよ。可愛かったなあ。」と話しかけていました。



・赤ちゃんが泣きだすと「なんで泣いているのかな？」と聞いて赤ちゃんに興味を持ってもらえるように接しました。「お姉ちゃんだからわかったんだね。すごいね。」とほめると下の子のお世話も手伝ってくれるようになりました。

・ハイハイできるようになった下の子が鬼になって上の子と鬼ごっこ。みんなで遊べるので自分もお兄ちゃんも楽しんでいたので覚えています。



育児には息抜きも必要です！

子育てママの「自分時間」の作り方

どんなにかわいい我が子でも、24時間ずっと向かい合っているのは大変なことです。「自分時間」を持てたあとは、新たな気持ちで育児に向き合うことができます。先輩ママの声を聞いて、早速試してみてください。

手抜きして自分時間！

★家事も遊びの一部に

息子と一緒に洗濯物をたたみます。息子には簡単にたためるタオルを渡し「こうやってたたむんだよ。」と、遊びの一部として手伝ってもらっています。

★行動に優先順位をつける

子どものお昼寝中に、リビングの掃除、洗い物などをしましょう。



ながらで自分時間！

★ついでに行動を心がける

トイレのついでにトイレ掃除をし、夕飯を作る時に次の日のご飯の準備をするなどして、スムーズに行動できるようにしています。

★辛いときは魔法の言葉で

どうしても自分の時間が欲しいときは、「家事をしなくても何とかなる！！」と唱え、家事はパス！自分時間を作っています。



段取りして自分時間！

★忘れないようにメモをする

朝起きたら、1日の大まかな予定をメモに書き、できたらチェックをして、達成感を味わいます。

★録画したドラマは洗濯物をたたみながら

洗濯物を干す前にシワを伸ばして、アイロンがけを省略。あと、録画したドラマを見ながら洗濯物をたたんだり、掃除機をかけたりしています。



子育ての昔と今

時代の変化によって、子育てを取り巻く環境や情報は変化するため、子育ての方法もどんどん変化しています。



抱っこばかりしていると、「抱きぐせがつく」と言われていた。

抱っこ

抱くことがくせになることはありません。抱っこされることで心が安定し情緒豊かに育っていきます。

離乳食は大人が噛み砕いた食べ物を子どもに与える、箸やスプーンを共有する。

むし歯

赤ちゃんの口には、むし菌はいません。大人からうつるので、共有するのはやめましょう。

日光浴をしないと、くる病になるので、日光に慣れさせる。

日光浴

紫外線が強い時間帯は避け、直射日光を受けないように注意して戸外遊びを楽しみましょう。

入浴後などに果汁や白湯を飲ませる。

離乳食

白湯や他の水分は特に必要ではなく、母乳や育児用ミルクで十分栄養は足りています。

栄養価がない、むし歯ができるなどで、「断乳」することが勧められることが多かった。

卒乳

「卒乳」といい、子どもから自主的に授乳をやめることが主流となっています。



スマホ検索に依存しすぎないで！！

ネットとの上手な付き合い方

育児の悩みの解決法をインターネットで調べることで、ネット上にある様々な情報を収集し、どれが自分の悩みに合う回答か分からなくなっていないですか。

☆信頼できる情報源かどうかを確認しましょう。

☆ネット情報を信用しすぎず、かかりつけ医などの専門機関へ相談をしましょう。

ネットで知り得た子育て方法などの情報は、あくまで参考にするだけにとどめましょう。

発熱・下痢・おう吐・発疹の見分け方

症状はあくまで目安です。かかりつけ医に相談しましょう。

症状と手当て	すぐに医療機関で受診	診察時間内に受診
<p>熱が出た</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水分補給に努め、汗をかいたら着替えましょう。 ●室温が高すぎたり、厚着をしていませんか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ●生後6か月未満。 ●ひどく機嫌が悪い。 ●ぐったりしている。 ●苦しそう。 ●けいれんが5分以上続いた。 ●けいれんのあと、意識が戻らない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●37～38℃くらいの熱。 ●下痢や嘔吐がある。 ●発疹が出た。 ●鼻水・鼻づまり・せきがある。 ●食欲がない。 ●2日経っても熱が下がらない。 ●夜中に突然激しく泣き出し、耳をさわる。
<p>下痢をしている</p> <ul style="list-style-type: none"> ●おむつが汚れたらすぐに取り替え、水分補給をしましょう。 ●湯冷まし、お茶などを与えて脱水症状などを防ぎましょう。 ●市販の下痢止めを勝手に使わず、お医者さんの診察を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●おしっこの量が少なくなる。 ●くちびるが乾いている。 ●ぐったりしている。 ●便に赤い血が混じる。 ●便に赤黒い血が混じる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●水様便を1日何回も繰り返し、量も多い。 ●熱やおう吐を伴う。 ●薬を服用している。 ●3日以上経つがよくなるらない。
<p>吐いた</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水分を補給し、脱水に気を付けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ひどく機嫌が悪い。 ●高熱がある。 ●おしっこの量が少ない。 ●くちびるが乾いている。 ●ぐったりしている。 ●激しく泣く。 ●吐いたものが黄緑色。 ●おなかにしこりがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生後2か月未満で授乳のたびに噴水のように吐く。 ●体重が増えない。 ●発熱や下痢を伴う。 ●せきとともに、吐く。 ●2歳以上で激しいおう吐を繰り返す。
<p>発疹が出た</p> <ul style="list-style-type: none"> ●発疹を触ったりひっかいたりせず、症状がなくなってきても、医師の許可が出るまで治療を続けましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ●熱がある。 ●1週間以内にかぜのような症状があった。 ●熱が下がると同時に発疹が出た。 ●かゆみがあり、やがて水疱になった。 ●首や耳の後ろのリンパ節が腫れている。 ●のどが痛い。 ●白目の充血やくちびるの発赤がある。 ●手のひら、足の裏、ひざ、おしり、口の中に水疱がある。 ●2歳以上で両側の頬に蝶型の赤斑がある。

今、診てもらえる医療機関を探せます！

救急医療ネットしが

<https://www.shiga.iryō-navi.jp/qqport/kenmintop/>

小児救急電話相談連絡先

短縮ダイヤル # 8000 または 077-524-7856



子どもの発達と起こりやすい事故について

	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月
発達の目安	離乳食がはじまる	寝返りをうつ	一人座り	ハイハイをする 指で物をつまむ	
窒息・誤飲	就寝時の窒息事故 うつぶせ寝による事故、ぬいぐるみやスタイでの窒息 食事中に食べ物で窒息 小さなおもちゃでの窒息 ボタン電池、吸水ボール、磁石などの誤飲 医薬品、洗剤、化粧品などの誤飲 包装フィルム、シー ブラインドやカーテンのひもなどによる窒息				
水回りの事故	入浴時に溺れる			浴槽に転落して溺れる 洗濯機・バケツ	
やけど	ダイニングテーブルの上にあるお茶、お味噌汁、カップ麺でのやけど 電気ケトル、炊飯器でのやけど 暖房機や加湿器でのやけど				
転落・転倒	ベビーベッドやオムツ替え台からの転落 抱っこ紐からの転落 ベビーカーからの転落 椅子やテーブルからの転落 階段からの転落				
車の事故	チャイルドシート未使用による事故 車内での熱中症		 車のドアやパワーウィンドウに挟まれる事故 自転車での事故		

誤飲・窒息

赤ちゃんの事故死のうち、約80%が窒息死によるものだとされています。小さな玩具、電池などの誤飲、吐いたものが詰まるなどが原因です。また、たばこ・洗剤など口を含むだけで危険な物も多くあります。

- テーブルの上に、硬貨やたばこ、灰皿、ボタン電池など誤飲しそうなものはありますか？
- 洗剤や化粧品など誤飲しそうなものが手の届くところにありませんか？
- パズルやビーズなどきょうだいの玩具が部屋に広がっていませんか？

車の事故

抱っこでの乗車は危険です。短時間でも、車や自転車でお出かけの際は、チャイルドシートを使用しましょう。また、子どもだけで車内に残しておく、熱中症になり、死に至ることもあります。自分で歩けるようになったら、手をつなぎ、目を離さないようにしましょう。

- チャイルドシートを正しく使えていますか？
- 車内で眠っている子どもを置いて、買い物に行っていませんか？
- 車のドアや窓を閉める際、子どもの手や顔は出ていませんか？
- 自転車に乗せる際はヘルメットをしていますか？

防災について考えよう

災害への備えは定期的に見直ししていますか？ 小さなお子さんのいる家庭では、一般的な備えの他に特別なものを備えておく必要があります。いつ訪れるかわからない「もしも」に備えて、防災について、一緒に考えてみましょう！

災害への備えを考える3STEP

STEP1 もしもの時を想像する

もしもの時にどんなことが起きるかを想像しましょう。ハザードマップを見たり、避難先（避難所や安全な親戚・知人宅等）までの経路を確認し、実際に歩いてみましょう。また、日頃から、災害時にいつ・誰が・何をするのかを家族で話し合い、「マイ・タイムライン（防災行動計画表）」を作っておくことも大切です。



STEP2 備蓄品やグッズを準備する

もしもの時ことを想像ながら、必要なものを準備して備えましょう。備蓄品は最低3日間、できれば1週間分を目安にするのがおすすめですが、自宅の周辺でなかなか入手できないものや、普段使っているお薬やアレルギー対応品等の必需品については1～2週間程度を目安に備蓄しておきましょう。



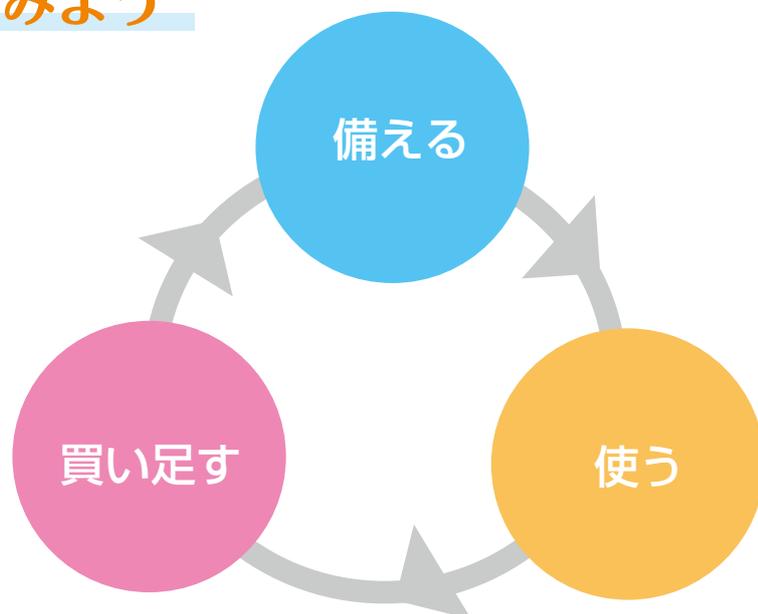
STEP3 使ってみる、半年ごとに見直す

備えたものがいざというときに使えなければ意味がないので、実際に使ってみましょう。特に子ども向けの用品は、成長に合わせて必要なものやサイズが次々に変わっていきますので、定期的に見直して、更新していきましょう。



ローリングストックを始めてみよう

食料品や日用品を少し多めに購入しておき、賞味期限の近いものから使い、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の備蓄ができる方法です。よく使うものを少し多めに買っておくだけなので、備え始める時のハードルが低いのが特徴です。まずはおむつやおしりふき、食べ慣れた食べ物などから始めてみると良いでしょう。



避難所への移動

避難所に移動する必要があるときには両手が見えるように、避難時の持ち出し品はリュックで運べる分を用意し、抱っこ紐はすぐに取り出せる場所に準備しておきましょう。もしものために母子健康手帳などは、外出するときは常に携帯するようにしましょう。

- 抱っこ紐
- 母子健康手帳
- 防災ずきん
- 健康保険証
- 子どもの靴



トイレ・衛生用品

おむつやおしりふきは入手しにくくなる可能性があるため、普段からのローリングストックがおすすめです。また、避難所での生活では感染症が流行しやすくなるほか、口内環境の悪化は二次的な病気につながりやすくなるため準備しておきましょう。

- 紙おむつ
- 生理用品
- おしりふき
- 母乳パッド
- 常備薬
- 歯みがき用具

授乳・食事

避難所では赤ちゃん専用のものが準備されていない場合があります。また、普段母乳で育てている場合も、一時的にストレスにより母乳が出にくくなったり、体調不良で授乳ができなくなったりする可能性もあるので、ミルクも準備しておきましょう。

- 授乳ケープ
- 洗浄消毒器具
- ミルク**
- 離乳食**
- 哺乳器具
- 食器類

長期生活への備え

被災時の特殊な環境においては、大人と同じく子どももストレスを感じます。少しでも気持ちを和らげるために、元気が出るためのおもちゃやお菓子、赤ちゃんが暮らすスペースを確保してあげるためのグッズなどを準備しておきましょう。

- おやつ
- 家族の写真
- 音が鳴らない玩具や絵本
- 赤ちゃん用の寝具



ピックアップ：乳幼児期のお子さんがあるご家庭の注意点

乳幼児向けの生活用品は、ミルクや紙おむつなど代替できないものも多い一方で、避難所では十分な数量の備蓄が用意されていない可能性もあります。最低限はそれぞれのご家庭での備蓄をしておきましょう。また、災害時にはご近所同士のつながりや助け合いが重要になる場合も多いため、小さいお子さんがいることを知らせておくことや、いざという時の連絡方法などを用意しておきましょう。

守山子育てMAP

凡例

- …幼稚園・保育園・こども園
- …児童館
- …市公共施設
- …公園
- ⊕…病院
- ⊙…小・中・高
- 〒…郵便局



アプリでも子育て施設が調べられます！

子育て応援アプリ
「子育てタウン」
で検索



App Store からダウンロード



Apple, Apple ロゴは、
米国もしくはその他の国や
地域における Apple Inc.
の商標です。
App Store は、Apple Inc.
のサービスマークです。

Google Play
で手に入れよう




Google Play および
Google Play ロゴは
Google LLC の商標です。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等無断複製は著作権法上で例外を除き禁じられています。