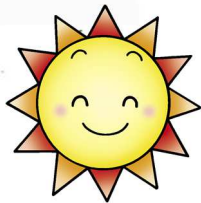


子育て情報誌

Let's! けんきょ!



vol. 13



青森市

応援します
あなたの子育て！



青森市子ども支援センター



★ もくじ ★

●もうすぐママ!

P1

- ・妊娠2か月～5か月 1
- ・妊娠6か月～10か月 2

●はじめまして 赤ちゃん

P3

- ・青森市の母子保健サービス 4
- ・アレルギーについて 11
- ・乳児期の記録 13

●楽しい子育て はじめましょう

P14

- ・たっぴりねんね（0か月～4か月）のころ 15
- ・おすわりできたよ（4か月～8か月）のころ 17
- ・ハイハイできたよ（8か月～10か月）のころ 19
- ・あんよができたよ（10か月～1歳半）のころ 21
- ・なんでもイヤッ!ダメ（1歳半～2歳）のころ 23
- ・ひとりでできるよ（2歳～3歳）のころ 25
- ・ともだちといっしょ（3歳～4歳）のころ 27
- ・やってみよう!（4歳～6歳）のころ 29
- ・こんな遊びが好き 31

●離乳食タイムを楽しく!

P39

- ・5か月～6か月頃（1回食） 39
- ・7か月～8か月頃（2回食） 40
- ・9か月～11か月頃 41
- ・1歳～1歳6か月頃 42

●沐浴タイムで心地良さを!

P43

●子どものかかりやすい病気

P45



●絵本で楽しくあたたかいひとときを! P47

- ・4か月～2歳頃 47
- ・2歳～4歳頃 48
- ・4歳～5歳頃 49





●地区の情報をお知らせします！（教育・保育施設等／病院／出かけスポット） P50

- ・全体地区図 51
- ・A 地区（北西部）. 54
- ・B 地区（西部）. 61
- ・C 地区（中央部）. 68
- ・D 地区（東南部）. 77
- ・E 地区（東部）. 83
- ・F 地区（浪岡）. 88
- ・授乳室設置施設一覧 93
- ・青森市内認可保育所（園）・認定こども園・幼稚園・認可外保育施設
情報ファイル設置箇所 96
- ・保育園（所）・認定こども園一覧 97
- ・認可外保育施設・幼稚園・認定こども園一覧 99

●教育・保育施設等を利用するためには P101

●知っておくと便利！ P103

- ・赤ちゃんのいる家族の防災は？ 103
- ・ママ友つくろう！（子育てサークル・子育て支援関連団体）. 105
- ・元気な赤ちゃんを産むために 109
- ・赤ちゃんが生まれてからのこと（出生届け・健康診査）. 109
- ・医療費の助成・給付に関すること 110
- ・働く女性・男性のために 110
- ・手当・補助金の支給等に関すること 111
- ・ひとり親家庭等のために 112
- ・障がいや病気のあるお子さんのために 113
- ・子育て相談（面接相談）/子育て相談（電話相談）. 115
- ・ママをサポート（家政婦紹介所等）. 115
- ・子どもを預けたい時 116
- ・保護者の都合により家庭で保育・養育できない時 116
- ・発達に関する相談 117
- ・教育・就学に関する相談 119
- ・こどもの急病・救急 119
- ・こころの相談（電話相談）/その他（電話相談）. 120

●青森市の子育て機関 P121


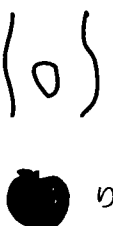


- ・青森市子ども支援センター 121
- ・地域子育て支援センター 123
- ・青森市つどいの広場「さんぽぽ」 124
- ・青森市ファミリー・サポート・センター 125
- ・青森市急病センター/青森市病児一時保育所 126
- ・こどもの救急 127
- ・就学前の準備について 128
- ・小学生の放課後について（放課後児童会） 129
- （放課後子ども教室） 131
- ・児童館・児童室・児童センター 132

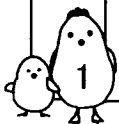
★掲載されている情報は平成 27 年 1 月現在のものです。






★内容に変更がある場合もございますので、各施設・制度などを利用になる際は、担当窓口機関などにお問い合わせください。



もうすぐママ!
赤ちゃん誕生までの10か月

月	2か月	3か月	4か月	5か月
赤ちゃんの成長(大きさの目安)	<p>目、耳、鼻、心臓、血管など各器官の形成がはじまる</p> <p>超音波検査で2頭身の姿がみられる</p>  <p>身長約 4cm 体重約 2g</p>	<p>目、耳などはっきりとし、人間らしい顔つきになる</p> <p>四肢の区別ができるようになる</p> <p>心臓の動きがわかる</p>  <p>身長約 9cm 体重約 30g</p>	<p>髪の毛が生え始める</p>  <p>身長約 15cm 体重約 120g</p>	<p>胎盤が完成する</p> <p>全身にうぶ毛が生える</p>  <p>身長約 25~26cm 体重約 300g</p>
	ママの体の変化	<p>月経が止まる</p> <p>つわりがはじまる</p> <p>排尿の回数が増え便秘になりやすい</p>	<p>眠気、吐き気など不快なつわり症状が続く</p>	<p>つわりがおさまり気分は徐々によくなる</p>
生活のポイント	<p>無理をせず、なるべく体を休ませましょう</p> <p>音楽を聴いたり、ゆっくり深呼吸したりリラックスできる方法を工夫しましょう</p> <p>お酒、タバコはやめましょう</p> <p>勝手な判断で薬の服用はやめましょう</p> <p>食べられる時に、食べたいものを少量ずつ分けて食べましょう 空腹時に具合が悪くなることも多いので、軽いつまめるものを用意しましょう</p>	<p>お友だちとおしゃべりしたりしながらストレス解消に努めましょう</p> <p>下着はゆるやかなものに替えましょう</p>		

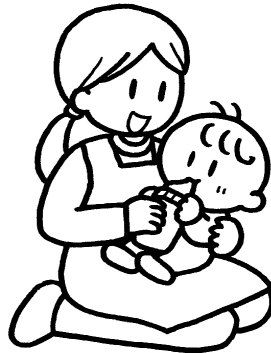


月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
赤ちゃんの成長（大きさの目安）	<p>まゆ毛、まつ毛がはえる</p> <p>心拍音が聴診器で聞こえる</p> <p>自分で体の向きを変えるなど運動機能が備わってくる</p> <p>聴覚も発達し外音に反応する</p>	<p>おなかの中での位置がほぼ定まってくる</p>	<p>各臓器の機能がほぼ成熟に近づく</p>	<p>皮下脂肪が徐々に厚くなり、ふっくらとした丸みのある体になる</p> <p>うぶ毛が消えていく</p>	<p>頭が骨盤内に降りてくるのであまり動かなくなる</p>
	 <p>パイナップル大</p> <p>身長約 30cm 体重約 600g</p>	 <p>白菜大</p> <p>身長約 30cm 体重約 1,000g</p>	 <p>身長約 40cm 体重約 1,600g</p>	 <p>身長約 45cm 体重約 2,400g</p>	 <p>身長約 50cm 体重約 3,000g</p>
ママの体の変化	<p>ほとんどの人が胎動を感じる</p> <p>大きくなった子宮をささえているため、ふくらはぎがこむらがえりを起こすことがある</p> <p>足にむくみや静脈瘤がでやすくなる</p>	<p>胎動が活発になる</p>	<p>心臓や肺が圧迫され動機、息切れ、胃のもたれを感じやすい</p>	<p>胎動をあまり感じなくなる</p>	<p>お腹が前に突き出てくる</p>
生活のポイント	<p>体重が増えやすい時期です。上手にコントロールしましょう</p> <p>「ボンボン」お腹を蹴ってきたら、お腹を優しくてさすって応えてあげましょう</p> <p>いろいろな音楽を聴かせてあげましょう</p>	<p>いつ出産できてもいいよう、十分な体調管理をしましょう</p>	<p>赤ちゃんに必要なものを準備しましょう</p>	<p>睡眠をしっかりとり、体はいつも清潔にし、出産にそなえましょう</p>	

は じ め ま し て 赤 ち ゃ ん

= 青森市の母子保健サービス =

妊娠した時に受けることのできるサービスや、赤ちゃんが生まれた時に必要な手続き、健康診査等の母子保健サービスを紹介します。



■ 青森市保健所 健康づくり推進課
(元気プラザ内)
青森市佃 2 丁目 19-13
TEL 017-743-6111

■ 浪岡事務所 健康福祉課
(青森市役所浪岡庁舎内)
青森市浪岡大字浪岡字稲村 101-1
TEL 0172-62-1114

～青森市の母子保健サービス～

青森市では、みなさんが、安心して出産を迎え、楽しく子育てができるように様々な支援を行っております。

妊娠おめでとうございます

妊娠がわかったら

母子健康手帳

「妊娠届出書」を提出すると、母子健康手帳を交付します。
初めての妊娠の方は、ご夫婦で一緒においでになることをお勧めします。
妊娠届出窓口：青森市保健所健康づくり推進課（元気プラザ内）・西部市民センター・浪岡事務所健康福祉課



妊婦健康診査

（妊娠届出時に交付）

県内の産科医療機関で妊婦健康診査（14回分）を無料で受けられるように受診票を交付します。ただし、指定している内容以外の検査等は有料です。
転入された方は、申請時の妊娠週数に応じた回数分を交付します。
なお、青森市より転出された場合は、青森市の受診票は使えませんので、転出先の市町村で手続きをしてください。

マタニティセミナー

マタニティライフを楽しみませんか。
パパ・ママ・家族のための教室です。
日程は、青森市ホームページ、または「広報あおもり」をご覧ください。



妊婦訪問

必要に応じ家庭訪問をして、相談に応じています。
希望する方は、お電話でご連絡ください。

子育て情報パーク

子育てに関する情報提供と、妊娠・出産・育児・栄養に関する相談に保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士が応じています。身長・体重の測定もできます。

◎ 子育て健康相談・栄養相談 月～金（祝日を除く） 9:00～17:00

◎ ハミガキ相談 隔月1回 9:30～11:30

*ハミガキ相談の日程は青森市ホームページ、または「広報あおもり」をご覧ください。

*浪岡地域の方は、浪岡事務所健康福祉課までお問い合わせください。

電話による子育て相談

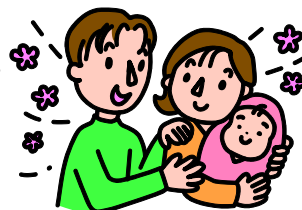
電話 743-6111（青森市保健所健康づくり推進課）：月～金 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

妊娠・出産・子育ての悩みや不安に対し、電話で保健師・栄養士が相談に応じています。

お誕生おめでとうございます

乳幼児健康手帳

出生届出をすると交付されます。予防接種券の手帳です。
青森市以外に出生届出をされた方は、市役所子どもしあわせ課・青森市保健所健康づくり推進課（元気プラザ内）・西部市民センター・浪岡事務所健康福祉課の窓口で交付を受けましょう。



新生児・未熟児訪問

おおむね生後28日以内の赤ちゃん和妈妈を訪問します。
NICU等に入院した場合は、退院後に訪問します。
母子健康手帳交付時にお渡しした「新生児出生通知書」を、出生届出時に提出してください。

0歳から



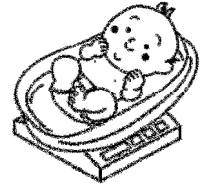
4
か
月
か
ら

4か月児健康診査

個人通知します。小児科・整形外科医師による診察、
身体計測、離乳食・育児学級、子育て相談があります。

心はぐくむブックスタート事業

4か月児健康診査会場にて、ふれあい遊び、絵本の
読み聞かせを体験した後に、絵本をプレゼントします。



7か月児委託健康診査

個人通知します。
個別に指定医療機関で健診を受けましょう。

1
歳
か
ら

就
学

1歳6か月児健康診査

個人通知します。小児科・歯科医師による診察、
身体計測、育児・栄養・ハミガキ相談があります。



フッ素塗布

1歳6か月児健康診査時に受診券を4回分交付します。3歳の誕生日まで、
指定歯科医療機関でフッ素（フッ化物）を塗布します。

3歳児健康診査

個人通知します。
小児科・歯科・耳鼻科医師による診察、身体計測、育児・栄養・ハミガキ相談等
の幼児期最後の総合的な健康診査です。

障がいのあるお子さんのための歯科健康診査

歯科医師による診察、歯科・栄養・保健相談を行っています。
年1回開催します。日程は「広報あおもり」に掲載します。

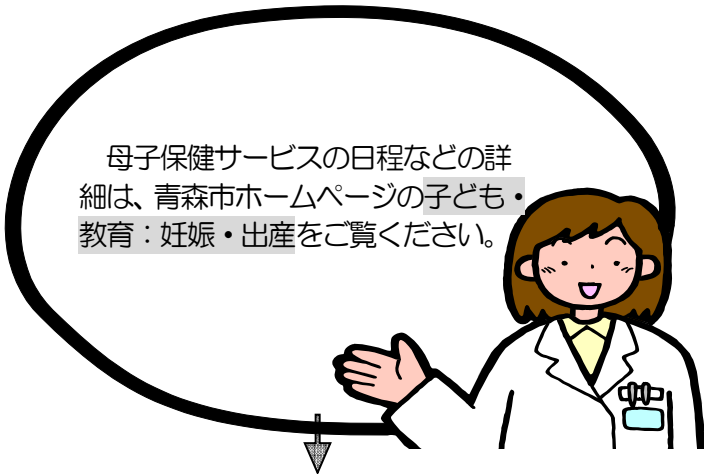
思春期健康教室

小、中学校にて思春期健康教室：随時開催します。

その他の専門相談

- 女性相談（思春期、妊娠、避妊、不妊、更年期障がい等女性の心身の健康に関する相談）
- 療育相談（身体の発育等に心配のある乳幼児や未熟児に関する相談）
- 長期療養児療育相談（慢性疾患で長期にわたり療育が必要なお子さんに関する相談）

- 予防接種については、青森市ホームページ、「広報あおもり」をご覧ください。
また、健康づくり推進課（元気プラザ内）、浪岡事務所健康福祉課にお問い合わせください。



母子保健サービスの日程などの詳細は、青森市ホームページの子ども・
教育：妊娠・出産をご覧ください。

パパママナビ

- ✿ 健やかな妊娠出産や子育てに役立つサイトを青森県が作成しました。
- ✿ 登録すると妊娠週数に応じた情報メール配信サービスもあります。

<http://papamama-aomori.jp/>

<http://www.city.aomori.aomori.jp/>

【青森市の予防接種実施方法】 ※法令等の改正により制度の変更があった場合は広報等でお知らせします。

◎ 決められた年齢（月齢）と接種間隔を守って接種しましょう。（対象年齢外の接種は、任意予防接種となります）

◎  は対象年齢を、↓↓と★に記載した時期は、望ましい接種時期を示しています。

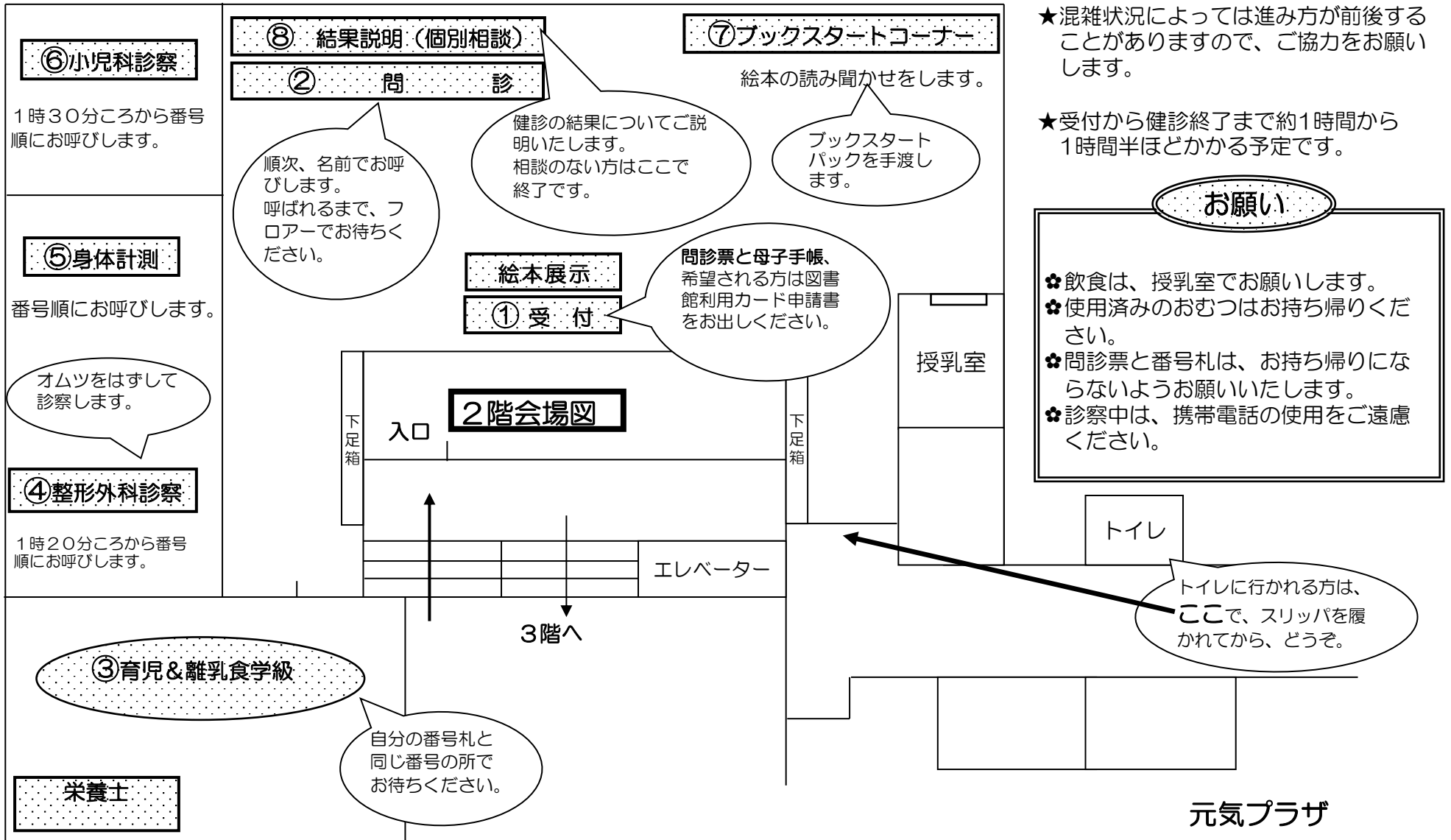
H27年2月現在

予防接種名	接種回数	誕生														
		2か月	3か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	7歳6か月	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳
ヒブ（Hib）感染症	3回	初回	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓					27日以上の間隔をおいて3回接種			★初回1回目は、生後2か月～7か月になる前日までに開始しましょう。					
	1回	追加	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓											初回（3回）終了後、7か月以上の間隔をおいて1回接種	★追加は、初回終了後、7か月から13か月までの間隔をおいて接種するよう心がけましょう。	
小児用肺炎球菌感染症	3回	初回	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓					27日以上の間隔をおいて3回接種			★初回1回目は、生後2か月～7か月になる前日までに開始しましょう。					
	1回	追加	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓											初回（3回）終了後、60日以上の間隔をおいて1歳以降に1回接種	★追加は、生後12か月～15か月になる前日までに接種するよう心がけましょう。	
四種混合 ・百日せき ・ジフテリア ・破傷風 ・不活化ポリオ	3回	第1期初回	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓			20日以上の間隔をおいて3回接種			★第1期初回は、3か月～12か月になる前日までに接種するよう心がけましょう。							
	1回	第1期追加	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓											初回（3回）終了後、6か月以上の間隔をおいて1回接種	★第1期追加は、初回終了後、12か月～18か月までの間隔をおいて接種するよう心がけましょう。	
二種混合 ・ジフテリア ・破傷風	1回	第2期	学校を通じて小学校5年生後半に予診票を配付します。 ★11歳～12歳までに接種するよう心がけましょう。										11歳を過ぎてから、13歳の誕生日の前日までに1回接種			
BCG（結核）	1回		↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓					1歳の誕生日の前日までに1回接種			★望ましい接種期間は、生後5～8か月です。					
麻しん・風しん	1回	第1期	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓					1歳～2歳の誕生日の前日までに1回接種			★第1期は、1歳の誕生日を過ぎたらできるだけ早めに接種しましょう。					
	1回	第2期	小学校就学前の1年間に1回接種													※第2期の接種期間は、4月1日から翌3月31日の間です。
水痘（みずぼうそう）	2回		↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓					1歳～3歳の誕生日の前日までに、3か月以上の間隔をおいて2回接種			★1回目は、1歳～1歳3か月になる前日までに接種するよう心がけましょう。 ★2回目は、1回目終了後、6か月～12か月までの間隔をおいて接種するよう心がけましょう。					
日本脳炎	2回	第1期初回	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓					6日以上の間隔をおいて2回接種			★第1期初回は、3歳～4歳までに接種するよう心がけましょう。					
	1回	第1期追加	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓											初回（2回）終了後、6か月以上の間隔をおいて1回接種	★第1期追加は、初回終了後、おおむね1年経過後に接種するよう心がけましょう。	
	1回	第2期	学校を通じて小学校3年生に予診票を配付します。 ★9歳～10歳までに接種するよう心がけましょう。										9歳を過ぎてから、13歳の誕生日の前日までに1回接種			





元気プラザ 4か月児健診の進み方 ★下記の番号順にお進みください。



★混雑状況によっては進み方が前後することがありますので、ご協力をお願いします。

★受付から健診終了まで約1時間から1時間半ほどかかる予定です。

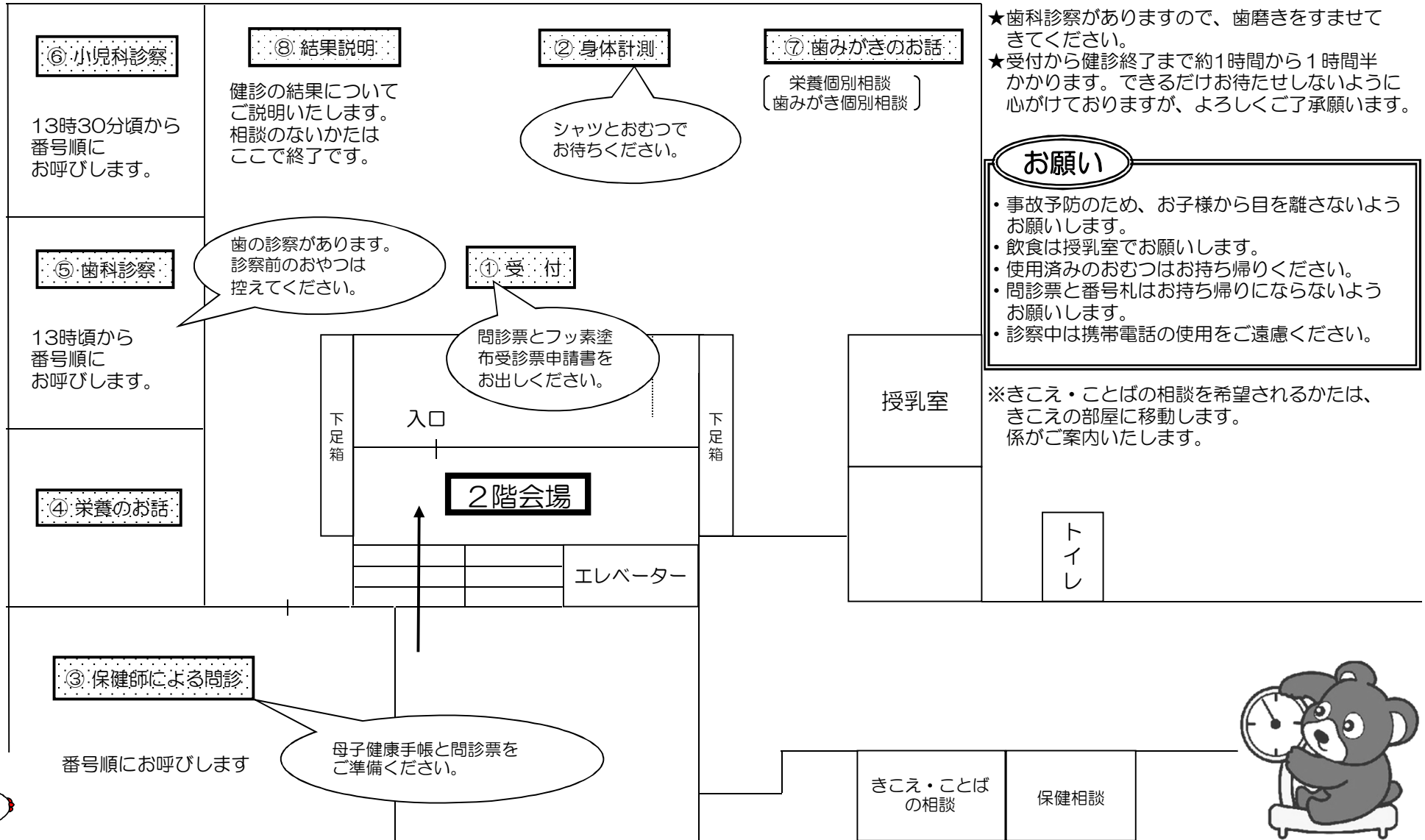
- お願い**
- ❖ 飲食は、授乳室でお願いします。
 - ❖ 使用済みのおむつはお持ち帰りください。
 - ❖ 問診票と番号札は、お持ち帰りにならないようお願いいたします。
 - ❖ 診察中は、携帯電話の使用をご遠慮ください。

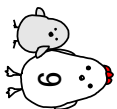
トイレに行かれる方は、**ここで**、スリッパを履かれてから、どうぞ。

元気プラザ

元気プラザ 1歳6か月児健診の進み方 2階会場図

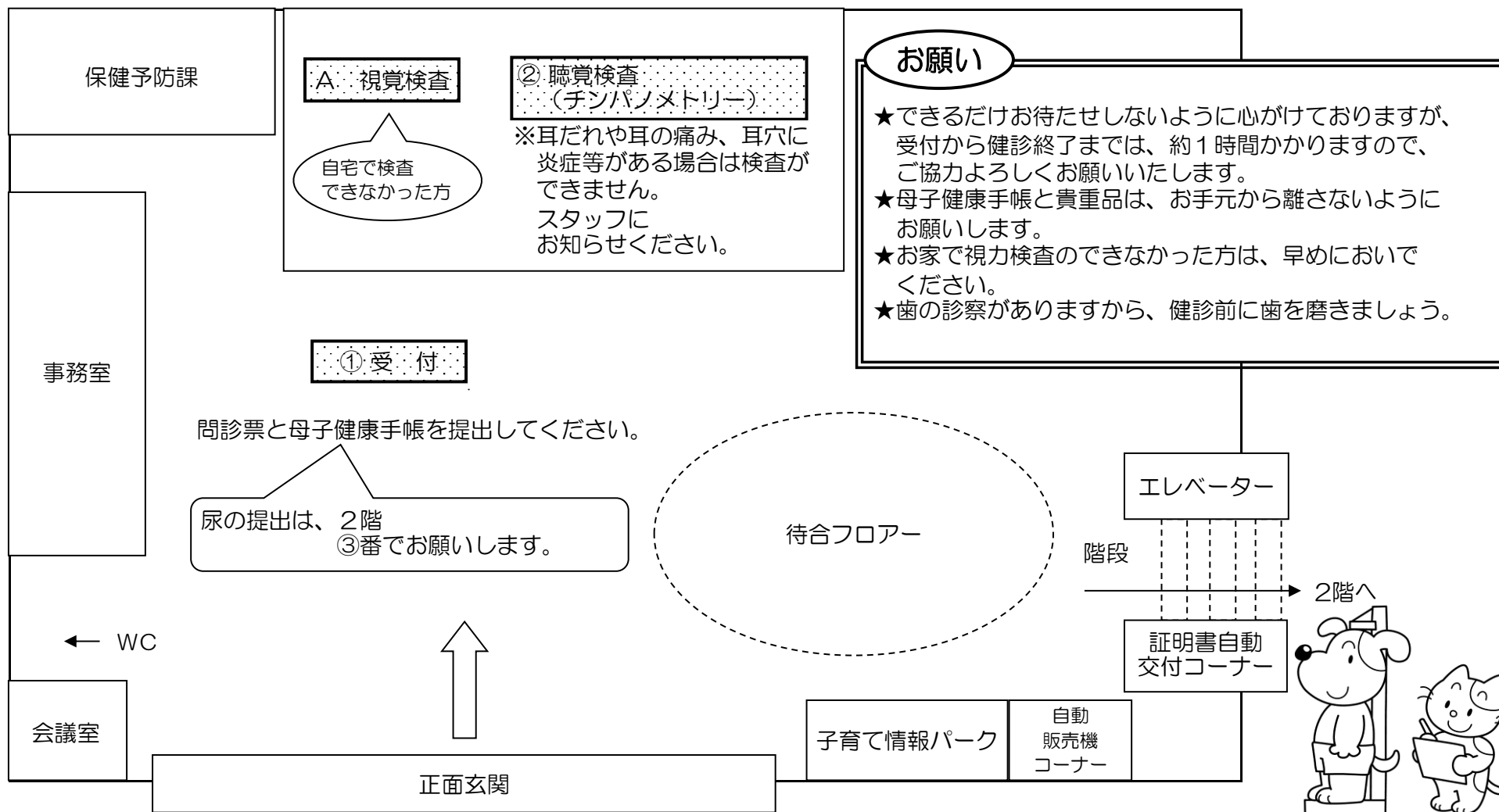
健診の進み方は以下の通りです。番号順にお進みいただきますが、混雑状況によって進み方が前後することがありますので、ご了承ください。





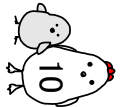
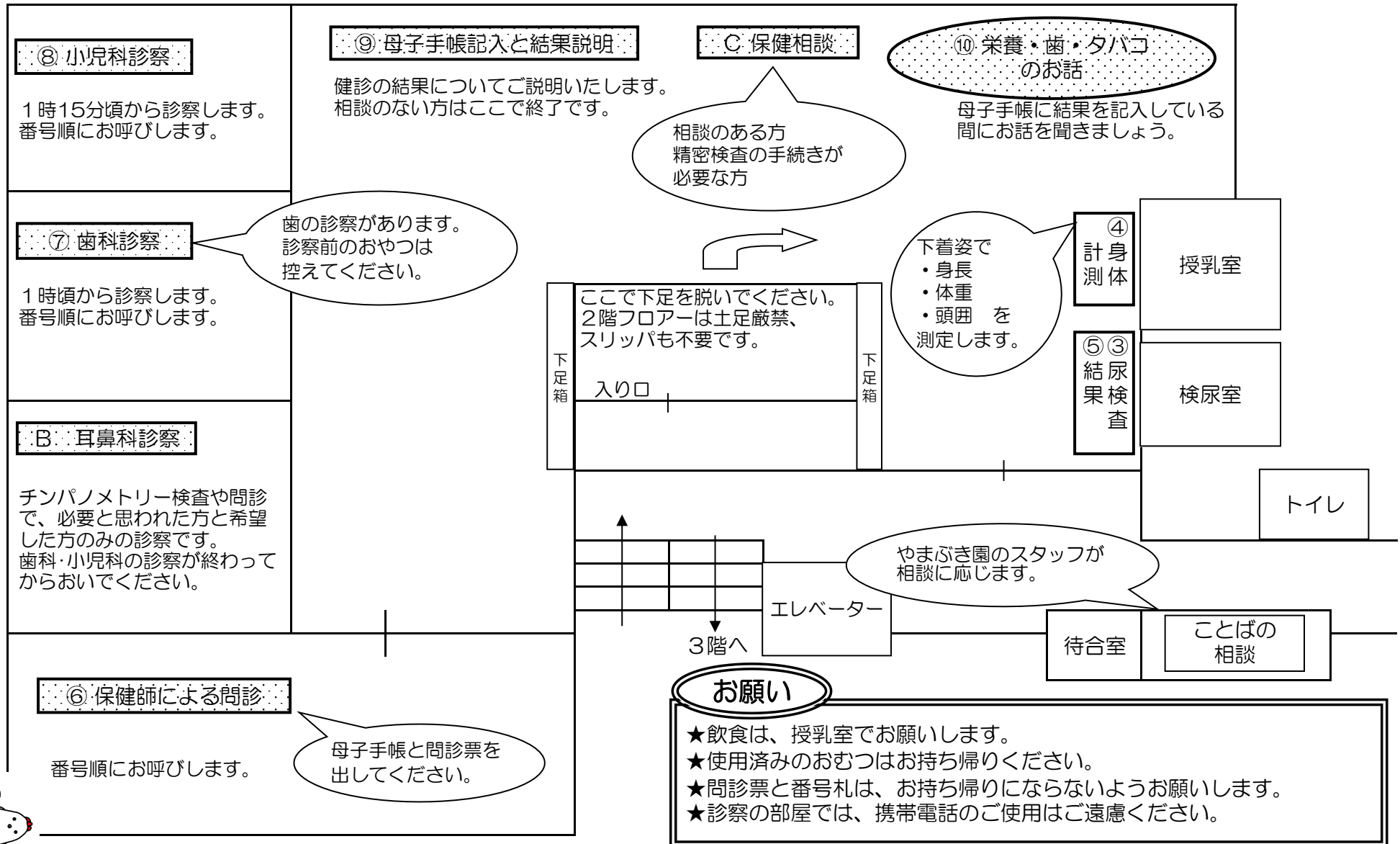
元気プラザ 3歳児健診の進み方 1階会場図

健診の進み方は以下の通りです。番号順にお進みいただきますが、混雑状況によって進み方が前後することがありますので、ご了承ください。



👉 ③からは2階になります。

元気プラザ 3歳児健診の進み方 2階会場図



アレルギーについて

1 「食物アレルギー」って何？

食べ物は、私たちの身体を作るための源です。ところが、人によっては、ある食べ物を食べたり、触ったりすると、その中に含まれている物質（主に蛋白質）が抗原として反応し、本来は身体を守る仕組みの抗原抗体反応が、じんましんやのどがゼイゼイするなど、本人にとって不利益な症状を示す結果と場合があります。

それが、「食物アレルギー反応」です。



◆食物アレルギーは0～1歳児に多く、年齢が大きくなると減ります。



◆食物アレルギーの有病率

○乳幼児	5～20%
○幼児	3～5%
○学童期以降	1.5～3%

(全国で約10～30万人いるとされている。)

2 「食物アレルギー」の症状

- 皮膚症状 : 皮膚のかゆみ、じんましん、湿疹
- 網膜症状 : 目の結膜の充血やかゆみ、まぶたの腫れ
- 鼻症状 : くしゃみ、鼻づまり、鼻水
- 消化器症状 : 腹痛、吐き気、嘔吐、下痢
- 呼吸器症状 : 声の嘎れ、のどの違和感やゼイゼイ、せき、呼吸困難

*食物アレルギーの症状は、10分程度で出現します。



◆注意が必要な症状◆

同時に2か所以上に（例えば、皮膚にはじんましんの症状、のどはゼイゼイ、ヒューヒューするなど）、急速に症状が出現した場合を「アナフィラキシー」といい、医療機関を受診することが必要です。

ただちに受診が必要な
アナフィラキシーショック



アナフィラキシー
+
顔面蒼白、ぐったり、
頻脈、血圧低下 など

「アナフィラキシーショック」とは、アナフィラキシーの症状に加え、顔面蒼白、ぐったりしている、頻脈、血圧低下などがみられる場合で、ただちに処置が必要です。あせらずに対応・処置し、すぐに、医療機関を受診しましょう。

3

「食物アレルギー」への対処法

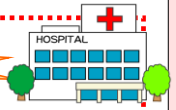
1か所の症状であれば…

- ◆原因となる食べ物は摂食させない、口腔内にあればぬぐって除去する
- ◆安静にする、手持ちの内服薬があれば服用させる
- ◆1～2時間を見て、症状が強くなるようであれば受診する

2か所以上の症状があれば

- ◆アナフィラキシーです。
- ◆医療機関を受診してください。

アナフィラキシー



アナフィラキシーが考えられる時の初期対応

症状の進行なし

- ①原因食物を除去する（口をゆすぐ）
- ②安静な体位を取らせる（横向きに寝かせる）
- ③助けを呼ぶ、子どもを1人にしない
- ④手持ちがあれば薬を服用させる
- ⑤手持ちがあれば、エピペンを用意

症状の進行あり

仰向きに寝かせて

- ◆最低1～2時間は様子を見る
- ◆回復したように見えても、数時間後、再度症状が現れることがあるので注意する（5時間後位でも）
- ◆一人にしない
- ◆症状が落ち着いた後でも、医療機関を受診し相談する

待っている間に行うこと

- ◆救急車へ連絡する
- ◆エピペン注射する
- ◆医療機関へ

◆ショック体位にする
仰向きで足を少し高く



- ◆気道の確保（喉を伸ばして、顔は横向きに）
- ◆移動時は、担架などで身体を横たわらせて（背負ったり、座らせるのはダメ！）

4

乳幼児食物アレルギーの原因となりやすい食品の順位と年齢の関係性

順位	0歳	1歳	2～3歳	4～6歳
1位	鶏卵	鶏卵	魚卵	そば
2位	牛乳	魚卵	鶏卵	鶏卵
3位	小麦粉	牛乳	ピーナッツ	木の実類
4位	—	ピーナッツ	牛乳	果物類・魚卵
5位	—	果物類・小麦	小麦	—

（平成20年即時型食物アレルギー全国モニタリング調査より）



- ◆年齢により、アレルゲンになりやすい食品は変わります。
- ◆アレルギー疾患をもつお子さんについて、保育園などでの対応を望まれる場合は、医師からの診断書などを提出することが望まれます。

乳児期の記録

予防接種のスケジュールなどを記録しておきましょう。
発熱など体調をメモしておくことで、お医者さんに行った時に困りません。



楽 し い 子 育 て

は じ め ま し ょ う

= 発 達 の 特 徴 と 子 育 て の ポ イ ン ト =

子どもの成長、発達にはそれぞれ個人差があります。早い、遅いはあって当然のこと。

赤ちゃんの時のかわいらしさ、大きくなっていく成長の喜びをゆっくり楽しみましょう。



- たっぷりねんね
(0 か 月 ~ 4 か 月) の こ ろ
- おすわりできたよ
(4 か 月 ~ 8 か 月) の こ ろ
- ハイハイできたよ
(8 か 月 ~ 10 か 月) の こ ろ
- あんよができたよ
(10 か 月 ~ 1 歳 半) の こ ろ
- なんでもイヤッ! ダメ
(1 歳 半 ~ 2 歳) の こ ろ
- ひとりでできるよ
(2 歳 ~ 3 歳) の こ ろ
- ともだちといっしょ
(3 歳 ~ 4 歳) の こ ろ
- やってみよう!
(4 歳 ~ 6 歳) の こ ろ

たっぴいねんね(0か月~4か月)のころ

たっぴい飲んで、気持ちよくねんねの時期

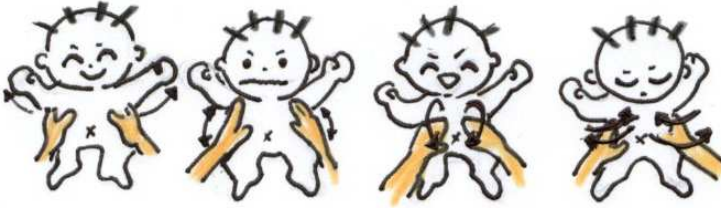
おおきくなあれ

【ねんねのとき】

ママの歌う子守唄が大好き
ママの子守唄は、世界一!

【おむつ替え】

おむつ替えは絶好のふれあいタイム
「気持ちいいね」「さっぱりしたね」
のことばをかけてあげましょう。



やさしくマッサージをしたり赤ちゃん
体操もいいですね。

♪一本橋 こちょこちょ♪

いっぽんばし こーちょこちょ
たたいてつねって
かいだんのぼって
こちょこちょこちょこちょ



【ご機嫌なとき】

「アウー」「ンクー」の喃語なんごがあふ
れてきたら、やさしい笑顔で受け
止めて、たくさん話しかけてあげ
ましょう。

0か月ころ

1か月ころ

2か月ころ

3か月ころ

4か月ころ

喃語なんごが出る

突然の音にびっくりして手足を伸ばす

見て笑いかける

ガラガラをにぎらせると持つ

名前を呼ぶとゆっくりと顔をむける

ねんねのころ

首のすわるころ

※喃語：乳児期の言語としての意味をもたない発声をいいます。

子どもの安全を守りましょう

「寝ているから大丈夫！」は、事故のもとです！

ベビーベットの柵は、いつも上げていますか？

ベビーベットからの転落事故は、赤ちゃんが
まだ動いていないから大丈夫と思い、ベットの
柵を下げたままミルクを作りに行ったりな
ど、赤ちゃんのそばをちょっと離れた際に起
こっています。

ベビーベットに寝かせる時は、必ず柵を上げ
ましょう

ソファーの上に赤ちゃんを寝かせたまま、目を離
していませんか？

3か月ぐらいになると、赤ちゃんは手足をバ
タつかせ、頭のほうへずり上がったりします。
4か月を過ぎると、早い赤ちゃんは寝返りが
うてるようになるので、高い所に赤ちゃんを
寝かせる時は目を離せません。

ソファーなどの高い所に寝かせないようにし
ましょう



Q：うつぶせ寝が好きみたい。危険ですか？

A:首のすわらない赤ちゃんは、顔の向きを変えたり、顔にかかったものをとることができません。うつぶせ寝は避けたいほうがよいですね。やむをえないときは、固めの布団に寝かせ、あとから仰向けにしましょう。

Q：授乳に時間がかかります。

A:おっぱいを上手に飲めるようになるまでには、吸う力が弱かったり、おっぱいが十分出なかったりして時間がかかることがあります。ある程度の時間で切り上げ、泣いたらまたあげるなどを繰り返してみましょう。

Q：しゃっくりがよく出ます。苦しそう。

A:おむつが濡れたり、おっぱいやミルクを飲んだあと、ちょっとしたことでしゃっくりがよく出ます。苦しそうに見えますが、赤ちゃんは大丈夫。静かに抱っこしてあげましょう。

Q：抱っこをしないと寝てくれません。

A:この頃は、おっぱい以外は寝ている子もいれば、ずっと抱っこの子もいて様々です。赤ちゃんの個性としてつきあってみましょう。肌が触れ合っていると安心する子もいます。おくるみでくるんでおくと、布団におろしても目をさましくいようです。いろいろな抱き方でママがつらくならない方法をみつけてください。



Q：指しゃぶりをします。くせになりますか？

A:2か月ごろの赤ちゃんがしている指しゃぶりは、たまたま自分の指が口元に触れたのでしゃぶってみたというもの。なめたり口に入れたりして、自分の手や指を確かめ、感覚を発達させていく大切な行動です。赤ちゃんにとっては、その感触の発見自体がとても楽しいものです。

赤ちゃんの顔のそばやベビーベッドの中にぬいぐるみをたくさん置いていませんか？

寝ている赤ちゃんのそばにぬいぐるみやタオルなどが置いてあると、寝返りをした時、顔がふさがれてしまいます。また、掛け布団などが顔に深くかかっているか寝ている間でも時々見るようにしましょう。



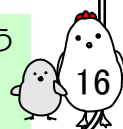
赤ちゃんの顔のそばにぬいぐるみやタオルを置かないようにしましょう

赤ちゃんを一人置いて外出することがありますか？

赤ちゃんが寝ている少しの間に、赤ちゃんだけを家に置いて買い物などに出かける人が見られます。火災、地震などの災害時に赤ちゃんは自力で逃げることはできません。※ハイハイできるようになるといろいろな危険が待ち受けています。



赤ちゃんを家にひとり残し、外出しないようにしましょう



おすわりできたよ(4か月~8か月)のころ

あやすと笑います。「アウー」「ンクー」の喃語なんごがかわいい時期

おおきくなあれ

【おいしいね】

「いただきます」
「マンマ」「あ〜ん」
「あむあむ」
「ごちそうさま」
のことばをかけましょう。

★たくさんこぼします。
口のまわりやテーブル、
洋服を汚します。

こんな体験を、たくさん、た
くさんして、上手に一人で食
べられるようになります。

食前、食後には、「きれいに
しようね」と、おしぼりで
手をきれいにしましょう。

口の中や口のまわりを、
ぬらしたガーゼで軽くふ
きとってあげましょう。



【しーっ!でたね】

こまめにおむつ交換を行ないましょう。
皮膚が赤くただれたら、お湯でぬらした布でやさしく
汚れをふきとり、乾かしてあげましょう。

【おはなした〜いすき】

ママの話すことばを真似しま
す。「ダ・ダ」「パ・パ」
赤ちゃんの顔をのぞきながら、
ゆっくりゆっくり、絵本を読ん
であげましょう。

おとなしくて手のかからない赤
ちゃんほど、積極的に話しかけ
てあげましょう。



子どもの安全を守りましょう

目をちょっと離れた際の危険がいっぱい!

よだれかけを外してから赤ちゃんを寝かせていま
すか?
.....
赤ちゃんは寝返りをしたり、すり上がったたり、
寝ている間も動きます。首周りのきつい服や
よだれかけを使用していると首周りがしめつ
けられて窒息の危険があります。

赤ちゃんを抱きながら熱い食べ物、飲み物を食べたり、
飲んだりしていませんか? また、料理をしたいする
ことはありませんか?
.....
赤ちゃんは、ものをつまむことができるようになる
と大人の持っている熱い食べ物、飲み物に手を伸ば
そうとします。片手で赤ちゃんを抱きながら熱い物
を扱うことは、危険です。赤ちゃんの皮膚は、大人
に比べて弱いので、洋服の上からでも大きなやけど
を負ってしまいます。

赤ちゃんを寝かせる時は、よだれかけを外し
ましょう

赤ちゃんを抱きながら、熱いものを食べたり飲ん
だり運んだりしないようにしましょう



Q：離乳食の時間は、決めた方がいいですか？

A:離乳食は、ある程度決まった時間に食べることで、生活のリズムを整えやすくなります。寝る、起きる、食事する、という一日の生活リズムを身につけていく初めの一歩です。日によっては外出したり、来客があったりと時間がずれることもあるかと思いますが、ふだんは、固めの布団に寝させ、できるだけ同じ時間に食事をとらせましょう。

Q：歯が生えていないので離乳食はドロドロのままのほうが良いのでしょうか？

A:月齢が進んでくると、舌を上手に動かして上あごに離乳食を押し当ててつぶしたり、歯ぐきでつぶしたりできるようになります。そのため、歯が生えていなくても食べ物をつぶすことはできます。舌や歯ぐきでつぶせる固さ（豆腐や熟したバナナ程度）を目安にしてみましょう。歯ごたえのあるものは赤ちゃんも喜びますし、食事のバリエーションも広がります。

Q：最近、自分の時間をつくれないうことで、イライラしています。

A:育児に振り回されて、一日があっという間。自分の時間が取れない不自由さからストレスを感じる方がたくさんありますね。お子さんの寝ている時間を有効に使う方法を考えたり、家族の協力を得ることも大切です。時には青森市ファミリー・サポート・センター、託児所やベビーシッターを利用することも一つの方法かと思います。



Q：夜泣きがはじまりました。

A:夜泣きは、赤ちゃんの睡眠がリズムを作っていく成長過程の一つです。泣き方も時間もそれぞれで原因もよくわかっていません。抱っこで安心させてあげるなど、泣き止む方法を考えましょう。病気ではないので、成長していくにつれてなおっていきます。ママがストレスをためないよう、家族が協力し乗り切ってくださいね。

タバコの灰皿は、いつも赤ちゃんの手の届かない所に置いてありますか？

赤ちゃんは、大人が口にくわえるタバコに興味を持っています。手の届く所にあるものをつかめるようになると、床やテーブルに置くのは危険です。
※ジュースの空き缶を灰皿代わりに使うのはやめましょう。誤って飲む可能性があります。液体に溶けたニコチンは、吸収が早く、一口飲んだだけでも危険です。



子どもを車の中に一人で乗せておくことはありませんか？

暑い季節、子どもを自動車の中に残したままにしていると脱水症状を起し、死亡事故につながります。日中の車内は、短時間で驚くほど気温が上昇し、40度～50度になります。

タバコや灰皿は、赤ちゃんの手の届かない所におきましょう

子どもを決して車内に一人で残して置かないようにしましょう

ハイハイできたよ(8か月~10か月)のころ

行動範囲が広がってきます。好奇心いっぱいの時期

おおきくなあれ

【人みしり、場所みしり】

ママの抱っこで、ひと安心。
ママという安全な場所がわかってきた証拠です。
気長に見守りましょう。



【転倒に気をつけて】

6か月頃から行動範囲が広がってきます。でも、まだ身体のバランスが不安定なので転倒や転落など、十分気をつけましょう。

【指さし】

「なにしてるの~?」
「何かほしいのかな?」
指さしは、おしゃべりができるまでのコミュニケーション。
応えてあげたり、やりとりを楽しみましょう。



【これな~に】

★目に映るものに興味がいっぱい★
口に入れたり、ひっくり返したりいたずらのようですが、「ダメ」という前に好奇心を満たしてあげましょう。

室内の安全には十分注意しましょう。

8か月ころ

人見知り

9か月ころ

つかまって立ち上がる

「イヤイヤ」「バイバイ」などことばの指示で動作する

10か月ころ

おすわりのころ

はいはいのころ

子どもの安全を守りましょう

ポットや炊飯器は、赤ちゃんの手の届かない所に置いてありますか？

赤ちゃんはハイハイができるようになると、床に置いてある物につかまり立ちをすることもあります。ポットをひっくり返しお湯をこぼしたり、炊飯器の蒸気の噴出口に顔を近づけやけどをしてしまうケースが多くなります。

ポットや炊飯器は、手の届く所に置かないようにしましょう

こまめな片づけを心がけましょう！





みんなどうしているの？

**Q：おむつ交換をいやがりま
す。パンツ式のオムツは
まだ早いかな？**

A:お子さんの興味や関心のある
もので気をそらしながら替
えるようにしてみましょう。
また、お子さんが立ってい
られるようになれば、オムツ交
換がしやすいと思うのでパン
ツ式に替えてもいい頃だと思
います。

**Q：ハイハイをしません。
このままハイハイしな
いのか心配です。**

A:前に進むことができるように
足の裏を手で押してあげたり
前の方からお子さんが興味
のあるおもちゃなどで誘ったり
して前に進むよう工夫してみ
ましょう。

**Q：夏になってから食欲があり
ません。
体重も減ってきています。**

A:夏の暑さも関係しているのかも
しれません。のどごしのいいも
の（そうめんやうどん等）にし
てみたり、水分も少し多めにと
らせるようにしましょう。無理
には食べさせないようにし、体
重が減っていくようなら受診し
ましょう。

**Q：起きる時は大泣きです。
睡眠が足りないのかな？**

A:目が覚めるまでに時間がかかるの
かもしれません。
大泣きするのは睡眠のくせのよ
うなもので、あまり気にしない
ことです。
ただし、具合が悪くて泣いている
こともあるので、注意しましょう。
できるだけ、泣いている時間はつ
きあってあげてくださいね。
成長とともになくなっていきます。



**Q：離乳食を日に2回（1回の量は子ども
の茶碗1膳）食べているが、その後ミ
ルクをほとんど飲みません。育児書で
はこの時期900cc飲むと書いてあ
るが、飲ませなくても大丈夫？**

A:離乳食をしっかり食べているため、食後すぐに
飲まないと思います。少し時間を空けてからで
もいいので、ミルクを飲ませ、食事のリズムを
徐々に作っていきましょう。食事の合間におや
つとお茶などをあげてもいいですよ。

**ボタン型乾電池や硬貨、ピアス、プラスチックの玉
などの小物をテーブルの上に置いていませんか？**

電池のふたが開いて、ボタン電池を誤飲してしま
ったり、赤ちゃんは何気なくテーブルの上に置
いた小物をつまんで口の中に入れてしまいます。ボ
タン電池の場合は、食道や胃で電気分解をおこし
て壊れることがあるので、すぐ医師の診断が必要
です。また、鼻や耳に詰めてしまうこともあります。
気づかないと炎症を起こしたり、思わぬ事故
につながります。

**バケツや洗面器に水を溜めておいたま
まにしていますか？**

赤ちゃんは、10 cm程の浅い水深でも
溺れてしまうことがあります。バケ
ツや洗面器に溜まっている浅い水を
身を乗り出して覗き込んでいるうち
に溺れてしまうこともあります。使
い終わったら必ず水を捨てましょ
う。水遊びをしている時は、ひとり
にしないことです。

ボタン電池や硬貨、ピアスなどの小物は赤ちゃん
の手の届く所に置かないようにしましょう

バケツや洗面器に水を溜めたまま、お子
さんのそばに置かないようにしましょう

あんよができたよ(10か月~1歳半)のころ

大人の話がわかります。何でもやいたがりの時期

おおきなあれ

【おいしいね】

興味をもって、食べ物に手を伸ばします。食べることが楽しいと感じることが食べる意欲につながります。



「おいしいね」
「じょうずだね」
の言葉を忘れないでね！

【ねんね】

☆気持ちよく、
眠りにつく雰囲気作り☆
・ママの子守唄
・絵本の読み聞かせ
・ゆったりと落ち着くBGM
やさしく身体をトントンしてあげましょう。



★危険なことは、遊びと勘違いされないよう
「ダメ！」と毅然とした態度で知らせましょう。

【ひとりでやりたいよ】

自分でやりたい気持ちが強くなってきます。ズボンをはく時、「〇〇ちゃんのかわいい足、出てくるかな」などと、言葉を添えながら手伝ってあげましょう。

【ズボン脱げるよ】

着るよりも、脱ぐ方が先にできるようになります。靴下や靴、帽子、ズボンも1歳半過ぎから脱げるようになってきます。



10か月ころ

おもちゃの自動車を押して遊ぶ

11か月ころ

12か月ころ

積み木を重ねる

1歳半ころ

意味のある言葉を話す
(ワンワン・ブーブーなど)

よちよち歩く

伝い歩きのところ

ひとりで歩きのところ

子どもの安全を守りましょう

テーブルやタンスの角など室内の安全を見直しましょう

階段には、転落防止の柵を取り付けていますか？

目に映るものは何にでも興味を示し、動きが活発になります。階段や段差があるところでは、目が離せません。階段を昇り降りできないように柵をつけ、玄関などの段差のあるところでは一人でいけないようにすることで転落事故は防げます。

階段には、柵を取り付けましょう

赤ちゃんがつかまり立ちをする時は、そばについていますか？

お座りしていたのに、いつの間にかつかまり立ちする赤ちゃん。テーブルや椅子につかまり立ちをする時は、大人がそばについていないとまだ不安定です。バランスを崩して転んでしまい、テーブルの角で顔や口を切ったりすることもあります。

赤ちゃんがつかまり立ちする時は、まわりの安全に注意しましょう



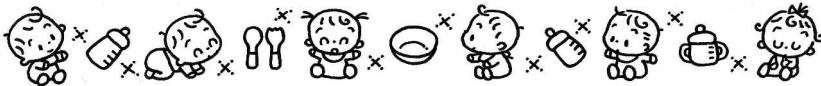


Q：卒乳は、いつ頃から始めたらいいの？

A:よく「1歳になったら卒乳を・・・」と言われるますが、これは栄養面で1歳になったら大人と同じように3回で栄養をとることが大切ということです。離乳食が順調に進んでいれば、1歳を過ぎてもおっぱいやミルクを無理やりやめさせる必要はありません。「栄養的な面と情緒的な面は別」と考えて、卒乳の時期については、お子さんのペースやお母さんの納得できるタイミングにしていくのが成功の一番のポイントのようです。

Q：寝る時にタオルを放せません。

A:タオルやガーゼのハンカチ、お気に入りのぬいぐるみを抱いていないと眠れないというのは、この時期の子どもにはよく見られるもので心配いりません。無理やりやめさせようとする他のクセがでてくることもあります。ただ、汚れて不潔なタオルは困りますから、同じようなものを2～3枚用意して、いつも清潔なものを持たせるようにしましょう。年齢が進むと、自分のしていることが恥ずかしくなり自然にクセも消えるでしょう。



Q：歯磨きを嫌がって、いつも泣いてしまいます。

A:口の中に歯ブラシという異物が入ることへの抵抗感やママの仕上げ磨きがかまかせて痛い、といったことがあるのかもしれませんが、歯ブラシを口に入れる抵抗がなくなったら、うまく磨けなくても歯ブラシを持たせ、自分で磨く習慣をつけましょう。(お子さん自身の歯磨きは習慣づくように行うものですが、まだ上手にはできないため小学校低学年までは「仕上げ磨き」をしてあげましょう。) 転んで喉を突かないよう、安全には注意してくださいね。食後やおやつあとの水や番茶も口の中をきれいにする効果があります。

Q：うちの子は、かんしゃくもち？

A:1歳頃になると、徐々に「自我」が芽生えてきます。とてもわがままで自己中心的です。自分の思いが通らないとかんしゃくを起こします。1歳の子もがかんしゃくもちで短気なのは普通のこと、成長の一部と言えます。かんしゃくを起こす理由を推察して共感しながら子どもの気持ちに寄り添いましょう。徐々にかんしゃくもおさまります。

子どもが歩く時は、つまずきやすい段差がないか注意していますか？

歩き始めは足がもつれて倒れたり、床に出してあるおもちゃや敷居につまずいて頭をうつことが多く、まだまだ大人がそばにいないと不安定です。転んでも危なくないように、敷居や段差の角はクッションテープなどでカバーしてみましょう。



子どものまわりにつまずきやすい段差がないか確認しましょう

なんでもイヤッ! ダメ(1歳半~2歳)のころ

動きが活発。探究心、好奇心が旺盛な時期

おおきくなあれ

【おいしいね】

★大きな口で
モグモグしようね★
好き嫌いも出てきます。無理強いせず、量を減らしたり、食べやすくしてあげたり工夫してみましょう。



【おしっこ】

★始めは、おまるや便器に慣れることからです★
個人差はありますが、目安として、おしっこの間隔が2時間位になったら、トイレトレーニングを始めましょう。



【楽しくお片づけ】

「おもちゃがおうちに帰りたいと言ってるよ」
「同じマークのところにしまおうね」
「ママとどっちが早いかな」
遊び感覚で手助けしましょう!



★自己主張は、大切な発達のプロセスです。
やりたい気持ちを尊重してあげましょう。

【できるかな!】

★鼻のかみ方を教えてみては?★

1歳半ころ

走る
自己主張をし始める(だだこねの時期)

手指の基本機能がほぼ完成

2歳ころ

しだいに語数が増える

子ども同士で追いかっこをする

おはなしのころ

子どもの安全を守りましょう

子どもの目線で危険な物を取り除きましょう

タバコなどがはいつているバックを、子どものそばに置いていませんか?

子どもは、探究心が旺盛です。
大人が物の出し入れをするバックが気になります。バックの中には、タバコ、小銭や化粧品、薬など誤飲事故につながるものがたくさん入っています。バックの中に入っていれば大丈夫と思って、目を離れた際に口にしてしまう事故が起きています。

危険と思われる物は、子どもの手の届かないところに置きましょう





Q: なんでも、イヤイヤの頃、
どうしたらいいの?

A: 成長に大事な時期です。
何がイヤなのかちょっと様
子をみてみましょう。
気持ちに余裕を持って、つ
きあってみたり、見守るこ
とでだんだんおさまってき
ますよ。

Q: 子どもの生活リズムが乱れて
きました。このままでいい
の?

A: 早寝早起きが生活の基本です。
日中は身体を動かして遊ぶなど
毎日の日課を中心に、生活のリ
ズムを組み立ててみましょう。
子ども中心の生活を心がけたい
ですね。

Q: 偏食はどうしたらいい
の?

A: 楽しく食べていることが大事
です。
苦手な食べ物の形や大きさを
変えたり、調理法や味付けを
変えることで食べてくれるこ
ともあります。



Q: 指しゃぶりは、やめさせた
ほうがいいの?

A: 無理にやめさせようとする
ママもお子さんもストレスに
なってしまいます。
遊びが楽しくなるとやらなく
なるので、遊びに誘ってみま
しょう。

Q: 昼寝をしにくくなりました。
大丈夫かな?

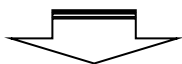
A: 1歳過ぎる頃になると、夜は
しっかり眠り、昼寝をしな
いという子もめずらしくありま
せん。
無理に寝かそうとするとママ
もお子さんもストレスになっ
てしまいます。
眠そうにせず、元気に遊んで
いるならば大丈夫です。

Q: お片づけの習慣をつけたい
のですが?

A: お片づけも遊びの延長にして
しましょう。
青い箱はお人形、赤い箱はブ
ロックというふうに片付けや
すい環境を作ります。
ママが先に立って片づけ、さ
れいになった気持ちのよさを
伝えることから始めましょう。

子どもが一人で浴室に入れないようにドアに鍵をつけて
いますか?

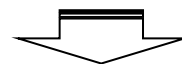
じっとしていることがなく、あちこち歩いていってしま
う頃。知らないうちに浴室に入ってしまい、浴槽を
覗き込んで溺れてしまう事故が起きています。鍵をか
け自由に入出入りできないようにしましょう。また、入
浴後はお湯を抜いておきましょう。



簡単に浴室に入れないようにドアに鍵をつけま
しょう

熱い鍋やアイロンは、子どもの手の届かない所に置いて
いますか?

ちょっと目を離した際にガスレンジから下ろしたば
かりの熱いやかんや熱い鍋を触ってしまったり、ま
た、ひっくり返してやけどをしてしまう事故がみられ
ます。使い終わった後のアイロンの温度は 90 度で
す。温度を冷ますときも気をつけましょう。



熱い鍋やアイロンは、子どもの手の
届かない所に置きましょう

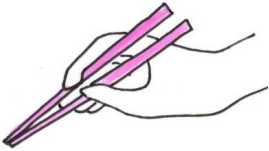
ひとりでできるよ(2歳~3歳)のころ

全身の動きが活発。なんでもやりたい時期

おおきくなあれ

【おいしいね】

★正しい箸の持ち方★



食事の前には手を洗って、「いただきます」のあいさつを忘れないでね！
柄の長いスプーンを上手に使えるようになると、箸への移行がスムーズです。

【おしっこ】

オムツはずしはストップしたり、後戻りしたりの繰り返しです。

★おしっこが出たら一緒に喜んで、たくさん褒めてあげましょう。

★失敗しても怒らない。

★うまくいなくても、怒らずあせらないようにしましょう。



【お片づけ】

一人で片付けられるようになるのは、まだまだ先です。「お片づけしようか」と声をかけながら、一緒にお片づけをすることで、楽しそうに乗ってくることもあります。

【ほかの子をたたいたり、押したり・・・】

まだ自分の思っていることを言葉で表せないこの時期の子どもは、自分の思いが通らないとたたいたり、噛みついたりします。

「一緒にやってみる？」

「かしてほしいんだよね」

お子さんの思いを受け止めながら一緒に遊んでみましょう。

2歳ころ

「これ なーに」と質問する

両足をそろえてとべる

3歳ころ

ごっこ遊びが盛んになる

ボールを投げる

お話が上手になり、大人と会話ができる。簡単なお手伝いができる

ごっこ遊びのころ

子どもの安全を守りましょう

何でも自分でやれたがる時期、細心の注意を払いましょう

ベランダや窓のそばに踏み台になる物を置いていませんか？

ベランダの向こうの景色に子どもは興味を惹き付けられますが、転落した時の被害は大きなものとなります。ベランダにはポリ容器、ケース、新聞紙の束、高さのある鉢など踏み台になるような物は、置かないようにしましょう。

子どもが覗きこめる高さの窓には安全柵をつけ、窓側やベランダには踏み台になるものは置かないようにしましょう

子どもが引き出しやドアを開け閉めして遊んでいることはありませんか？

引き出しを開け閉めして指を挟んだり、引き出しを出してよじ登りダンスが倒れることもあります。サッシの鍵の部分は、子どもの背丈からいたずらしたくなるような所です。機密性の高いサッシに挟むと、ひどい場合は指の骨折につながります。

引き出しやドアを開け閉めして遊ばせないようにしましょう



みんなどうしているの？

Q：おしっこを教えてください。

A:お子さんの様子からおしっこのサインを読み取りましょう。おしっこの間隔が2時間くらいあくようになったら、「おしっこに行こうか」と誘うことからスタートします。トイレに大好きなキャラクターを置くなど、いやな場所にしないようにし、いつかは外れるものと無理せず進めていきましょう。おしっこが上手くできたらたくさん褒めてあげてくださいね。



Q：遊具の取り合いで相手をたいてしまう。

A:まだ、ことばで自分の思いをうまく伝えることができない時期です。お子さんの思いを受け止め「～ほしかったよね」「順番だよ。まってるね」など、言ってあげましょう。時期がくると、きっと仲良く遊ぶことができますよ。根気よく伝えてあげましょう。

Q：自分の思い通りにならないと大泣きします。

A:自分の気持ちを言葉で伝えられないもどかしさから、泣いて訴えているのかもしれませんが。大泣きして感情を発散することで気持ちをコントロールする土台ができてくる成長過程です。落ち着いたらゆっくりお子さんにわかるように話し、思いを受け止めてあげましょう。

Q：夜寝るのが遅く、困っています。

A:生活リズムを見直してみましょう。起床時間を決め、起こしてみます。午前中は公園へ出かけたり、運動量を多くしてみましょう。夜は、お子さんと一緒に寝るなど工夫してみてください。

Q：お風呂が嫌い。顔や頭が濡れると大騒ぎ。

A:今まで経験したことがないことは、不安なもの。横抱っこで髪を洗ってあげたり、タオルで目を押さえてあげたりしてはどうでしょう。お風呂におもちゃを置いたり遊ばせながら慣れさせましょう。

はしやスプーン、歯ブラシなどをくわえて走りまわることはありませんか？

口に物を入れたまま歩いたり走ったりしていると、口の中を切ってしまうたり、喉を突いたりする危険があります。手に持っていることで、転んだ時、突き刺してしまうこともあります。

はしやスプーン、歯ブラシなどをくわえたまま走らせないようにしましょう

道路を歩く時は、手をつないでいますか？

子どもは急に走り出したり、車道に飛び出したりします。子どもと歩く時は手をつなぎ、大人は車道側を歩きましょう。

道路を歩く時は、手をつなぎましょう



ともだちといっしょ（3歳～4歳）のころ

運動機能がさらに発達。ルールのある遊びが楽しめる時期

おおきくなあれ

【生活の中でのマナー】

- ★公共施設でのマナー
- ★交通ルール
- ★ショッピングのマナー

・病院でかけまわる
・道路の歩き方 渡り方
・商品にさわる
ママがお手本となって、その場その場で、繰り返し教えてあげましょう。



【一緒にあそぼ！】

一人じゃなくて、友だちが二人、三人と増えることで遊びのルールを覚えます。

「じゅんばんね」「かして」「いれて」「〇〇してから」

友だちとの遊びの中で、かかわり方、ルールなど覚えていきます。

友だちのまねをしたり、相手の良さを認めながら成長します。

子どもからの欲求でも、「ダメ」と言わなければならない時

- ・危険な時
- ・人の迷惑になる時
- ・約束したことを守らない時

やっではいけないことに対しては、真剣な表情で教えましょう。



3歳ころ

三輪車をこぐ

ボタンをはめる

箸を使う

4歳ころ

おともだち遊びのころ

子どもの安全を守りましょう

地域の危険区域などを知り、子どもの行動範囲を確認しましょう

いつも子どものいる位置を確認していますか？

庭で遊んでいたと思ったらボールを追いかけて道路に飛び出したり、止まっている車の後ろで遊んでいたたり、遊具の高い所に上がっていたり……。ママがおしゃべりに夢中になっているわずかな隙に思いがけない所に移動します。子どもは遊びに夢中になると周りに注意を払うことはできません。

公園の遊具の安全を確認していますか？

遊具の大部分は安全に設計されていますが、釘が出ていたり、ネジがゆるんでいたたり、さびていたり、濡れて滑りやすくなっていたりすると事故につながります。公園で遊ぶ時は、遊具の安全を確認し、遊び方に注意しましょう。

子どもは思いがけないところに移動するので注意しましょう

遊具の安全を確認してから遊ばせましょう



Q：叱り方がわかりません。

A: どういう行為が悪かったのかお子さんにしっかり理解させることが大切です。大人の気分や都合で叱ったり、叱らなかつたりは止めましょう。叱ることより褒めることで、子どもは、やる気を出し自信をもちます。良い面を探して、たくさん褒めてあげましょう。

Q：食事に時間がかかってしまいます。

A: 食べる様子もなく遊んでいる時は「ごちそうさまでしょう。」と声をかけ片づけましょう。テレビをみての食事はやめて食べることに集中できるようにします。家族で会話を楽しみながら食事をしましょう。

Q：保育園・幼稚園に通い始めたが、なかなか慣れず泣いて嫌がります。

A: 園に慣れるまでの時間のかかり方は、その子によって違います。環境が変わることで緊張したり不安を感じていることでしょう。お母さんが温かく見守ってあげることが大切です。

Q：下の子が生まれてから、「いやだ!」「いやだ!」が多くなったり乱暴になりました。

A: ママに甘えたい気持ちを受けとめ、スキンシップを心がけましょう。パパにも協力してもらい、上の子とママの2人だけで過ごす時間を作ったりお手伝いをさせ、たくさん褒めて自信がもてるようにしましょう。



Q：ママにくっついてばかりいます。

A: まだママにべったり甘えていたい時期だからです。環境に慣れ、友達ができれば、自然とママから離れて遊ぶようになります。何か困ったことがあればママが助けてくれるということが納得できるまでは、ママのそばにさせてあげてください。

公園の遊具の安全を確認していますか？

遊具の大部分は安全に設計されていますが、釘が出ていたり、ネジがゆるんでいたり、さびていたり、濡れて滑りやすくなっていたりすると事故につながります。公園で遊ぶ時は、遊具の安全を確認し、遊び方に注意しましょう。

すべり台やブランコの安全な乗り方を教えてますか？

すべっている友だちを後ろから押ししたり、ブランコから転落し、もどってきたブランコにぶつかったりすることもあります。安全に作られている遊具でも遊び方を誤れば事故の引き金になります。ルールを決めて遊ばせましょう。

遊具の安全を確認してから遊ばせましょう



遊具の安全な遊び方を教えましょう

やってみよう! (4歳~6歳)のころ
友だち大好き、おしゃべり大好きな時期

おおきくなあれ

【基本的な生活習慣のルールを守るようにしましょう】

- ・あいさつ
- ・交通ルール
- ・約束したこと



友だちのしていることに挑戦したり、遊びに必要なものを作ったり意欲満々。

【一緒に考えてあげましょう】

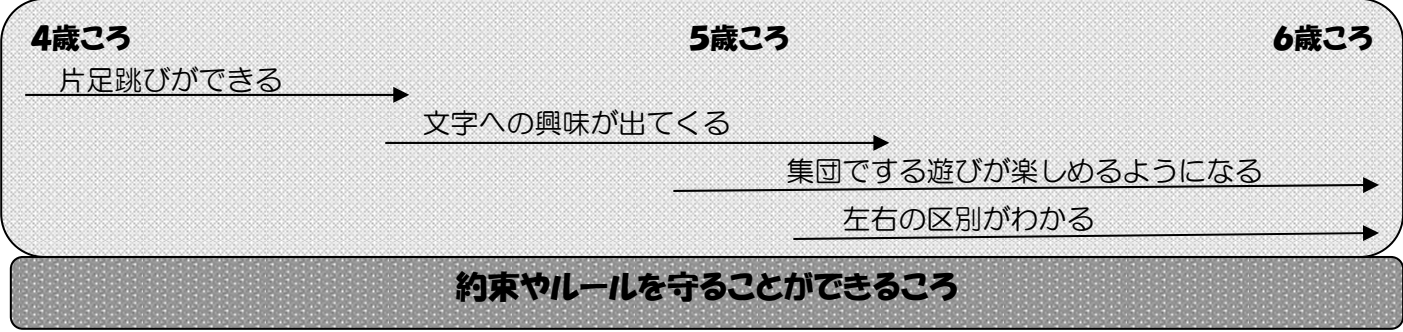
運動能力と共に、心も成長します。自分なりに考え、判断する基礎を作りましょう。友だちとけんかをして、仲なおりしたり、相手を認めたり・・・

子どもの気持ちを一緒に考えてあげること、他人を思いやる気持ちが育ちます。



【おしゃべりに耳を傾けてみましょう】

見たこと、感じたことをおしゃべりしてくれるようになります。「あのねえ」「えっとねえ」と言いながら人や物の関係、見えない心に気づいていきます。ゆっくり話を聞いてあげること、想像の世界がさらに豊かに広がります。



子どもの安全を守りましょう

遊んでいるとき危険なことをしていないか確認していますか？

遊具の高い所から飛び降りたり、ひもをジャングルジムにかけて遊んだり、子どもは大人が思いつかないような遊び方を見つけます。遊び方もダイナミックになると、遊具本来の遊び方をするとは限らないので大人が安全を確認する必要があります。

その都度、子どもにルールを教えましょう

自転車は、車が通らない所で乗っていますか？

子どもは遊びに夢中になってしまうと道路に飛び出したり、停まっている車の後ろで遊んだり、まだまだ周囲に注意を払うことはできません。自転車に乗るときはルールを作り、安全な場所で乗るようにさせましょう。

子どもの年齢や能力に合った遊具を選び、遊び方のルールを身につけさせましょう

自転車は車の通らない安全な場所で乗るようにさせましょう



みんなどうしているの？

Q：絵本好きの子にしたいのですが、あまり興味を示してくれません。

A:子どもは、楽しんで何かをすることで能力が伸びてきます。最初は、子どもの好きな乗り物や動物が出てくる絵本から入り、だんだん興味を広げてあげましょう。

Q：くつの左右の区別がつかない。

A:毎日の実際の生活の場面で左右、前後などの位置関係が理解できるように根気よく働きかけていくことが大切です。



Q：急に泣き出すことがあります。

A:泣く時には、必ず理由があるはずですが、言葉でうまく表現しきれない感情を泣くことで表現することがあります。泣くことは、子どもからのサインです。何を訴えようとしているのか、よく見てあげましょう。

Q：平気でうそをつきます。

A:子どもは本当はしてはいけないこと、本当はしなければいけないことをちゃんとわかっています。「また、うそをついて」と人格を否定してしまうと、親子関係がうまくいかなくなることもあります。子どもを信頼した上で、どうしてうそをついてしまったか、お互い納得できるよう話しあうとよいでしょう。

Q：噛み合せた時、歯並びが悪い。

A:乳歯の時期は、まだあごの発達が不十分ですので、この時期には判断できませんが、様子を見て、心配な時は小児歯科を受診してみましょう。お子さんもストレスになってしまいます。

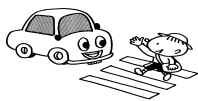


Q：友だちと遊ばず、ひとりで遊んでいます。

A:子どもがいじめられたり仲間はずれにされているようでしたら問題はありますが、そうでないなら、まず親が積極的に集団に入るよう努力し、同年齢の子と接する機会を作ってあげることも大切です。

交通ルールを教えていますか？

道路には、いろいろな危険があることを理解させましょう。子どもと一緒に自宅周辺を歩き、どんなことに注意したらよいか話し合ってみましょう。



交通安全ルールを守るよう約束しましょう

子どもだけで川や池に行くことがありませんか？

友だち同士で遊ぶことが多くなるので、住まいの近くの池や川など、子どもにとって危険な場所がないか確認しておきましょう。浅瀬でも流れがあると、バランスを崩し、転ぶと簡単に立ち上がれません。普段から近づかないよう注意しておきましょう。

子どもだけで川や池に遊びに行かないようにさせましょう

こんな遊びが好き

《0か月～4か月》

【おめでおいかけっこ】

2か月頃には、目もだいぶ見えてきます。小さなガラガラやぬいぐるみなどを、赤ちゃんの目の前で右や左にゆっくり移動すると目で追います。

この遊びは、赤ちゃんが動くものを目で追うようになる頃に始めましょう。



【足でぴんぴん】

赤ちゃんのわきの下をしっかりとかかえてたて抱きにして、大人の膝の上に乗せるとぴんぴんと蹴ってきます。

赤ちゃんの蹴りに合わせて声をかけながら、身体をリズムカルに上下させると喜びます。



【首あげ運動】

2か月頃の赤ちゃんをうつ伏せにすると、一生懸命首をあげようとします。

顔を真っ赤にしながらがんばる子もいれば、すぐに疲れて泣き出す子もいます。嫌がるようなら終わりにしましょう。

うつ伏せにしたときは、必ずそばに誰かいて、目を離さないようにしましょう。

【がらがらおもちゃ】

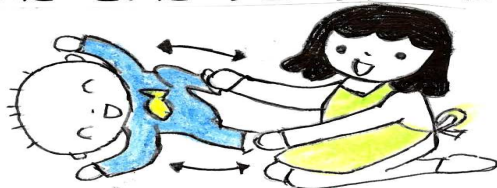
握力もついてきて、おもちゃを握らせるとしっかり持って振り回します。

音の出る握りやすいもの、安全なものを選んであげましょう。

ケア遊び

おむつをはずしたときに、そのままガラス越しの日光浴をさせながら「チューリップの歌」にあわせて体を動かしたり、さすったりしてみましょう。

♪さいた～さいた～チューリップの花が～♪



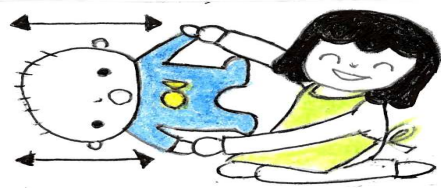
①子どもの両足を伸ばしたり、縮めたりします。

♪あか しろ きいろ～♪



③頭から順に体をなでてあげます。

♪ならんだ～ならんだ～♪



②両手をバンザイのように上げ下げします。

♪どの花見ても～きれいだな～♪



④子どもの全身をそっと左右に傾けます。

《4か月～8か月》



かいぐり

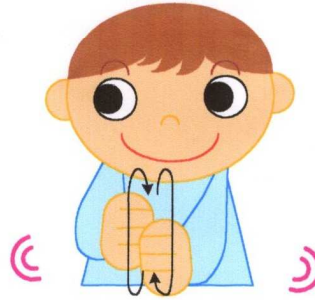


①ちよち ちよち
手を4回たたきます。

②あわわ
手を口にあてます。

③かいぐり かいぐり
手をぐるぐる回します。

④とつとのめ
右手の指で左手の手のひらをつつきます。



⑤おつむてんてん
両手で頭をたたきます。

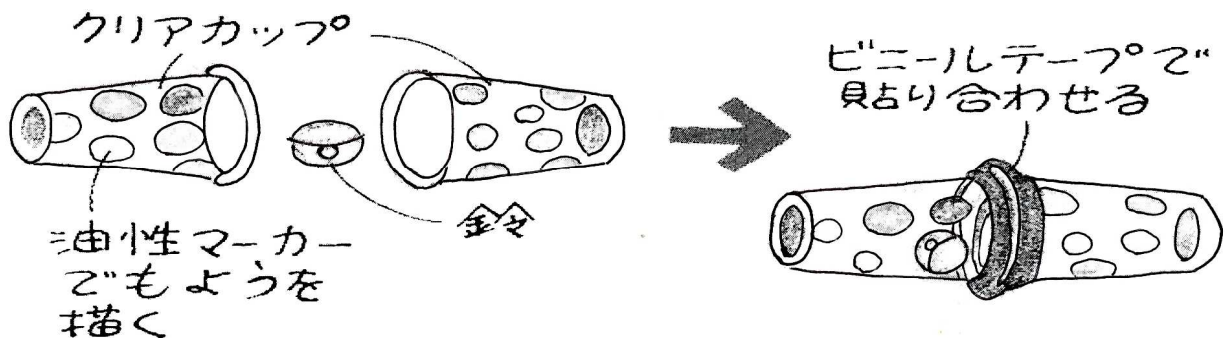
⑥はらぼんぼん
両手でお腹を軽くたたきます。



リンリンカブセル

作り方

素材 / クリアカップ・鈴・ビニールテープ



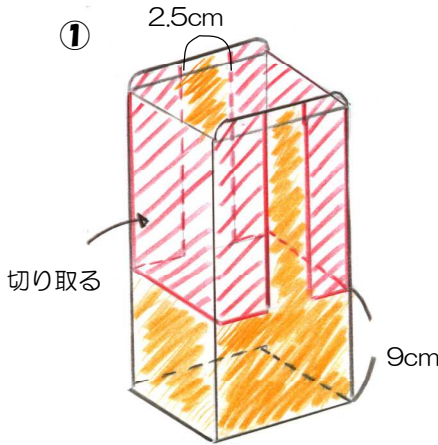
手に持って振ったり、転がすとリンリンと音のするクリアカップのカブセルです。どこに転がるのかわからない不規則な動きが楽しいおもちゃですよ。

《8か月～10か月》

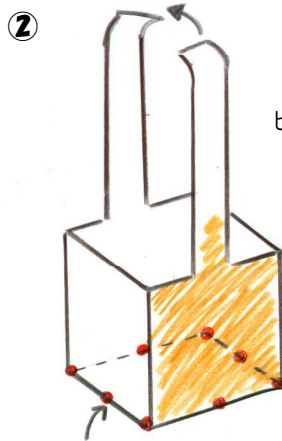


たこさんシャワー

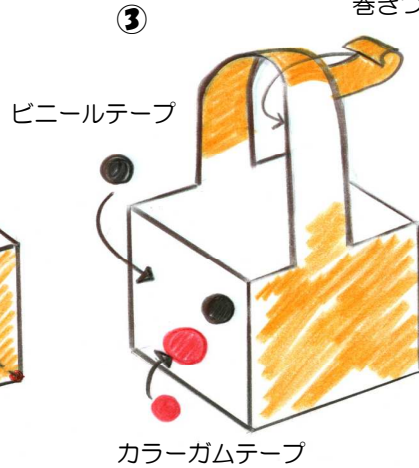
容器の穴から出る水がたこの足に見える、ユニークなシャワーです。
穴は、内側から外側に向けてあけると、水がスムーズに出ます。



1000mlの牛乳パック



底の辺に内側から外側に向けて、
目打ちで8か所穴をあける



カラーガムテープを
巻きつける

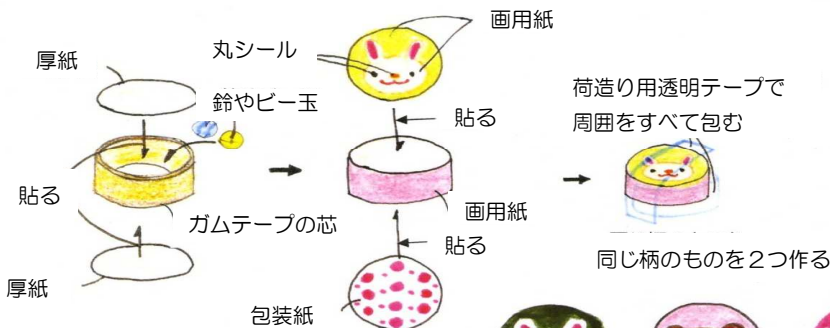
ビニールテープ

カラーガムテープ

コロコロ積み木

シンプルな円柱形の積み木、
お座り中心の子ども達も、
振ったり、転がしたり、積み重ねたり、
あそびが広がります。

作り方 **素材** ガムテープの芯・画用紙・包装紙・荷造り用透明テープ・厚紙
丸シール・鈴・ビー玉・おはじきなど



- 転がす
- 鳴らす
- 積む
- 絵合わせ

いろいろな遊びができるよ



動物など、好きな絵を貼って作ってみてね。

《10か月～1歳半》

タンバリンで遊ぼう！

1 **芯** 大きめの広告紙 2枚
タテ 約55cm
ヨコ 約76cm
丸める

面 大きめの広告紙 1枚
切り取る

2 ねじって輪にする
セロハンテープでとめる

3 輪を包み込む

4 貼る
ひも
鈴

5 セロハンテープでとめる

6 引っくり返して画用紙を貼る

7 できあがり

横から見た図
表の面
折り紙
丸シール

♪ いとまき ♪

①いと まきまき いと まきまき

両手を握り、胸の前で回します。



②ひいて ひいて

握りこぶしを、ひじを曲げて横に引きます。



③とんとん とん

左右の握りこぶしを、上下交互に代え3回打ちます。



④でーきた できた

手拍子をしながら、両手を上に上げます。



⑤かわいい

手をひらひらさせながら、横におろします。



⑥ぼうし…頭にタッチします。

マフラー…首にタッチします。

てぶくろ…手にタッチします。

おくつ…足にタッチします。

季節や場面に合わせて、いろいろな物を登場させて遊んでくださいね♪
他にもいろいろな所にタッチして、スキンシップを楽しみましょう。

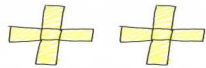
《 1歳半～2歳 》

パックでポーン

材料 ・10の紙パック2つ ・布ガムテープ ・はさみ ・鈴

作り方

1. 紙パックの角を2本とも底まで切って開きます。



2. 白い面が外になるように向かい合った注ぎ口をテープでとめます。



3. もう一つのパックを斜めに重ねて丸くなるように調整しながら注ぎ口をテープでとめ、最後の一つをとめる前に鈴を入れます。

遊び方

ポーンポーンとはずませたり・・・



一緒に遊んで・・・



ころころころがしたり・・・

糸巻き遊び

○ラップの芯にひもを巻き取る遊びです。鈴の音がリンリンと楽しいよ！

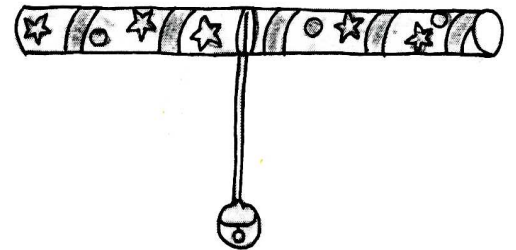
☆準備するもの・ラップの芯・ひも・鈴

【作り方】

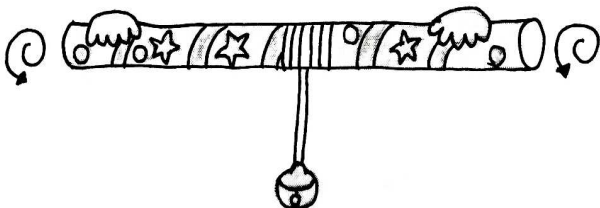
① ラップの芯に色を塗ったり、ビニールテープやシールで模様をつける。



② ラップの芯の真ん中にひもを結ぶ。ひもの先に鈴をつけて、完成！



【遊び方】くるくる巻き上げて遊ぶ。



手首・指先の力をつけるために
良い練習になりますよ！

《2歳～3歳》

ふれあい遊び ～なかなか ホイ♪～

なかなかなか ホイ
 そとそと ホイ
 なかそと なかそと
 なかなかなか ホイ

「ホイ」で手を叩いても、おもしろいよ!



新聞紙でリングを作ろう!

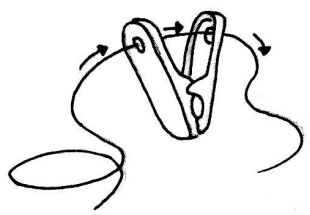


- ①新聞紙を丸めてテープを貼ります。
- ②棒を3～4本作り丸くつなげてテープで貼ります。
- ③完成!

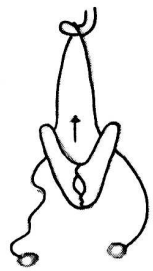
新聞紙を丸めて棒を作り、繋げて輪にすると手作りリングの出来上がり! うたに合わせて中や外にジャンプして遊びます。
 うたに合わせて、おもちゃを箱から出し入れして遊んでも楽しいですよ!

スイスイのぼるおもちゃを作ろう!

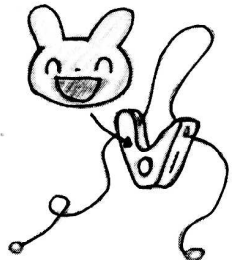
1. 穴の空いた洗たくバサミにヒモを通して・・・



2. フックに引っかけます。



3. 両面テープでキャラクターをつけると楽しいよ!



※ 穴の中でヒモが「ハの字」になって、登っていくしかけです。

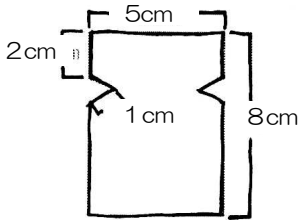
※ フックに引っかけて、左右交互に引っばっていくと、揺れながら登っていくよ。

《3歳～4歳》

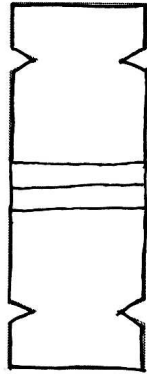
★ばっちゃんカエル★

- 用意するもの
- 厚紙
 - セロテープ
 - 輪ゴム
 - はさみ
 - マーカー

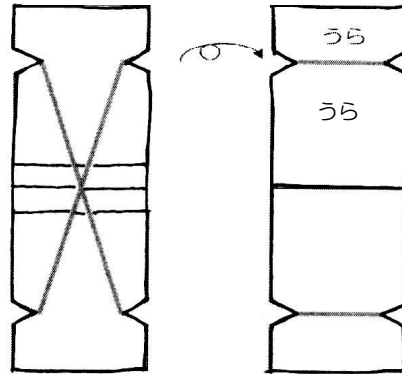
①厚紙を図のように切ります。
(同じものを2枚作ります。)



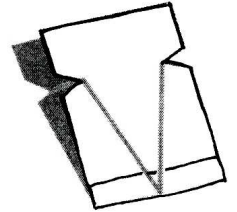
②2枚の厚紙を図のように置き、真ん中をテープでとめます。



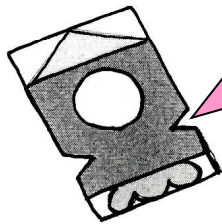
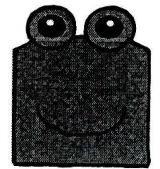
③図のように輪ゴムをクロスさせながら、切り込み部分にかけます。



④半分に折り曲げます。



⑤カエルの形に切って完成です。



色を塗ったり、絵を描くと楽しいですね。
お菓子の空箱でも簡単に作れますよ♪

※勢い良く飛び跳ねるので、
目などにあたらないように気をつけましょう。

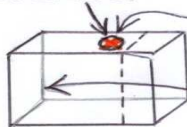
挑戦しよう！ ゴルフあそび♪

ゴルフクラブの作り方

①4辺に切り込みを入れる。



④棒を当てて円を描き、
切り込みを入れる。

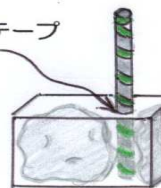


⑥差し込む。

⑤新聞紙1枚を丸めて
詰める。



⑦内側から布ガムテープ
で棒を固定する。

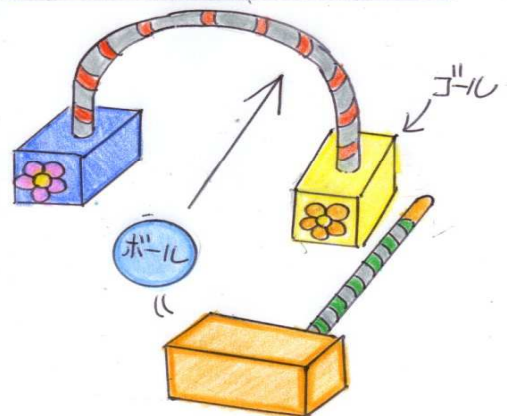


⑧新聞紙2分の1枚を
丸めて詰める。

⑨ただで口をとめる。

【材料】

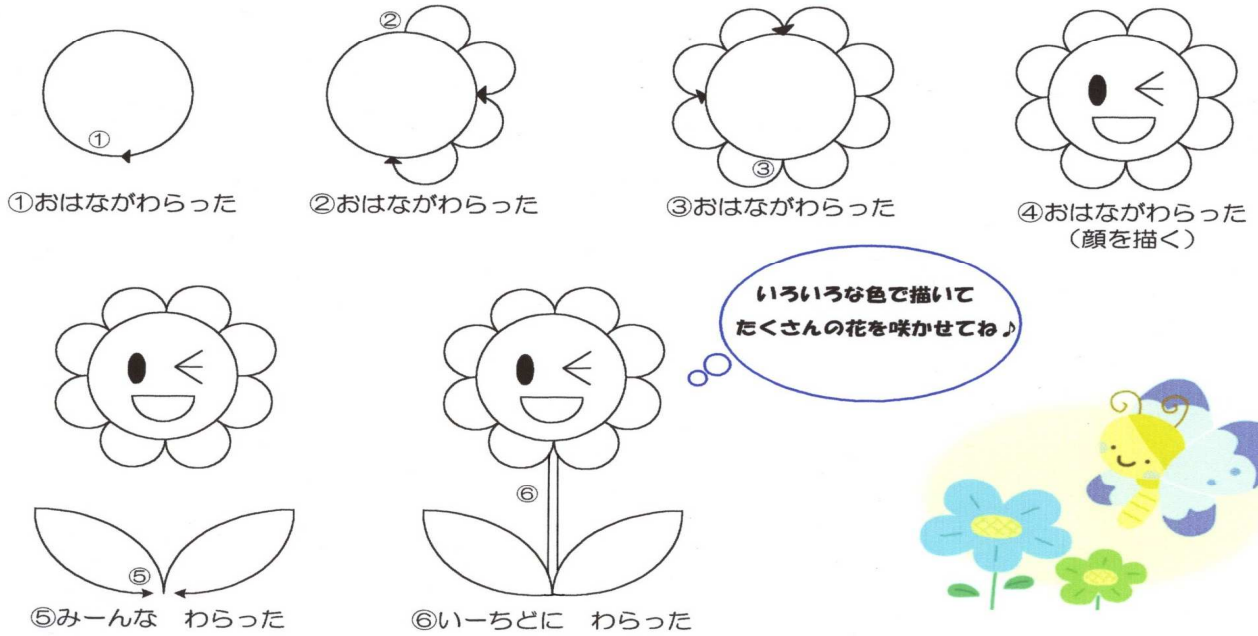
- 500mlの紙パック
- 新聞紙
- セロハンテープ
- 布ガムテープ
- ビニールテープ



ゴールを作っても面白い
ですね♪

《4歳～6歳》

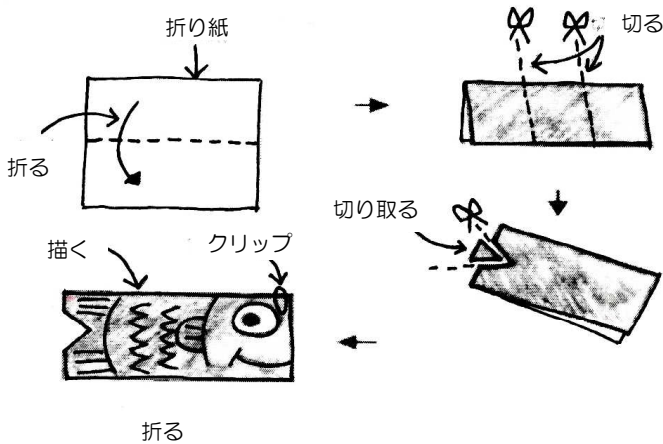
♪～おはなが わらった～♪



～魚ついでゲーム～

☆磁石をつけたついでを使った魚ついで♪
ブルーシートの上をロープで仕切ると池の出来上がり。
お水を使わず簡単に楽しめます!!

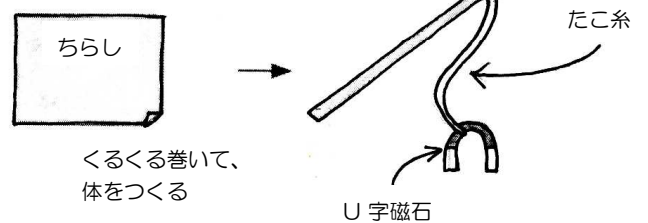
お魚の作り方



材料

- ・折り紙
- ・クリップ
- ・ちらし
- ・たこ糸
- ・ロープ
- ・U字磁石
- ・ブルーシート

ついでおの作り方



☆いろいろな海の仲間も作ると楽しいですね♪



離乳食タイムを楽しく！ — 離乳食の進め方 —

【発達の目安】

- ・首すわりがしっかりしている
- ・支えてあげるとすわれる
- ・食べ物に興味をしめす
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少ないなど

※量はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調節することが大切です。

5か月～6か月頃（1回食）



チュッチュ舌飲み期

口をあけたまま飲み込む

【この時期の離乳食の目的】
離乳食を飲み込む

～1回食の例～

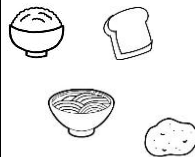
6:00 10:00 14:00 18:00 22:00

～さじの数【双方の例】～

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	～	30日目	～
穀類	おかゆ・いも類など	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	～	5	～
野菜	根菜・葉野菜など							1	1	2	2	3	3	～	5	～
たんぱく質	豆腐・白身魚													～	1	～

穀類

はじめは10倍がゆを、スプーンひとさじから。様子をみながらひとさじずつ増やしましょう。



【10倍がゆの作り方】

米1+水10の割合で作ります。湯のみ茶碗に入れて、ご飯を炊く時に、米の中心において一緒に炊くと便利です。茶こしなどで裏ごしてから与えます。慣れてきたら、すりつぶすだけで大丈夫です。

野菜 果物

少し慣れてきたら、すりつぶした野菜なども試してOK。



【離乳食開始前の果汁について】

離乳食開始前の赤ちゃんにとって、最適な栄養源は母乳またはミルクです。以前は離乳の開始は薄めた果汁から・・・と言われていましたが、母乳やミルクを飲む量が減ってしまったり、必要な栄養素が不足してしまったりすることから、離乳前に果汁を与える必要性はなくなりました。

魚

または肉
または豆腐
または卵
または乳製品

開始後1か月から、白身魚・豆腐などを試してみよう。



形状・固さ

●なめらかにすりつぶした状態（どろどろのポターージュ状）

ポイント

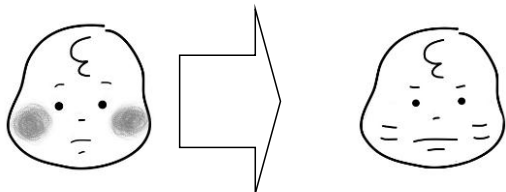
- 開始は穀類（おかゆ・いも・パンがゆなど）。
- 白身魚・豆腐は、すりつぶすか細かくほぐして、とろみをつけましょう。
- 調理は、味付けなし！砂糖・塩・味噌などは不要です。
- 母乳またはミルクは、欲しがるだけ与えましょう。

お口のお手入れ

●授乳後・離乳食後は、ガーゼによる口腔清掃をしましょう。

7か月～8か月頃（2回食）

～2回食の例～



ゴックン口唇食べ期

だんだん唇を閉じて飲み込むようになる

モグモグ舌食べ期

唇を水平に動かす。舌で上あごに押し付け、つぶして食べる

【この時期の離乳食の目的】
1日2回の食事のリズムをつけていく
いろいろな食べ物の味や舌ざわりを楽しむ

穀類	全がゆ (5倍がゆ) 50g→80g	
野菜 果物	20g→30g	ししとう、にんにく、しょうがなど刺激の強いものは避けましょう。それ以外の野菜・果物の使用はOKです。
魚	10g→15g	
または肉	10g→15g	
または豆腐	30g→40g	
または卵	固ゆで卵黄1個分→全卵1/3個	
または乳製品	50g→70g	(無糖ヨーグルト)
形状・固さ	<ul style="list-style-type: none"> ●水分を減らして、バタバタのジャム状 ●ポツリのマヨネーズ状に豆腐の固さくらいの粒が入る。 	
ポイント	<p>★噛めない子にならないように、この時期が大事！</p> <ul style="list-style-type: none"> ●舌でつぶせる固さ。 ●とろみをつける。 (きざんだだけでは、飲み込みづらい) ●まる飲みではなく、口の動きを見ながらすすめましょう。 固い食べ物を与えるのが早すぎないよう、赤ちゃんペースに合わせてゆっくりすすめましょう。 ●母乳またはミルクは、欲しがるだけ与えましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ●与えられるもの <ul style="list-style-type: none"> ・魚（白身魚、赤身魚） ・レバー（ペーストなど。母乳児には特に鉄分が必要） ・油脂（バター、すりごま、植物油） ・豆腐（豆腐、柔らかく煮た豆） ・肉（脂肪の少ない鶏肉、赤身牛肉） ・その他（卵黄・・固ゆで、無糖ヨーグルト） 	
お口のお手入れ	●下の前歯が出たら、歯ブラシで小刻みに丁寧に磨きましょう。	

9か月～11か月頃

～3回食の例～

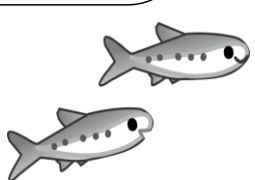


カミカミ歯ぐき食べ期

唇をひん曲げる。舌を左右によせ、歯ぐきでつぶす



【この時期の離乳食の目的】
食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく
家族で楽しい食卓体験を！

穀類	全がゆ90g→軟飯80g	<p>1歳近くになって、いわし、さんま、あじなどの青魚や、えび、かに、貝類を使用するときは・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調の良いときに ・新鮮なものをしっかり加熱して ・様子をみて少量ずつ <p>にしましょう。</p> 
野菜 果物	30g→40g	
魚	15g	
または肉	15g	
または豆腐	45g	
または卵	全卵1/2個	
または乳製品	80g	
形状・固さ	<ul style="list-style-type: none"> ●歯ぐきでつぶせる固さ ●適度の粘り ●歯ごたえのある物、やわらかい物を取り混ぜた献立を 	
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●鉄分不足に注意・・・鉄分を多く含む食品を！ レバー、納豆、きなこ、ごま、赤身魚 ●後半（11か月ごろ）になったら、大人と同じく朝食、昼食、夕食のリズムにしましょう。 急にではなく、徐々に時間を変えていきましょう。 ●母乳またはミルクは、欲しがらだけ与えましょう。 	
お口のお手入れ	●上の歯が出てきたら、膝の上に寝かせて磨いてあげましょう。	

1歳～1歳6か月頃



カチカチ歯食べ期

歯で噛む訓練が始まる

- 1歳過ぎた頃から。
1日3回の食事のリズムを大切にしましょう。
自分で食べる楽しみを！手づかみから始めましょう。

穀類	軟飯90g→ご飯80g	<p>★3回の食事で足りなければ、おやつを1～2回。 ★スポーツ飲料は糖分が高く、ジュースと同じです。 風邪を引いた時、体調を崩した時以外は控えましょう。</p> <p>【オススメおやつは…】 ★ミニおにぎり ★果物 ★プレーンヨーグルト ★ふかし芋 など</p> <p>「おやつ」といっても、 子どもにとっては「軽めの食事」!</p>
野菜	40g→50g	
果物		
魚	15g→20g	
または肉	15g→20g	
または豆腐	50g→55g	
または卵	全卵1/2個→2/3個	
または乳製品	100g	
形状・固さ	<ul style="list-style-type: none"> ●歯ぐきで噛める固さ ●味付けは大人より薄味に。固さは大人よりやわらかく 	
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●1歳から食べられるもの <p>牛乳、はちみつ、はんぺん、ちくわ、揚げ物 など。 練り物は塩分、揚げ物は油が多く含まれているので注意!</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>牛乳・ミルクは 一日300ml～400mlが 目安です。 ほかの乳製品で代用しても OK。</p> </div>	
お口のお手入れ	<ul style="list-style-type: none"> ●乳歯の奥歯が生え始める頃です。歯ブラシできちんと磨きましょう。 	

【参考】厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」

沐浴タイムで心地良さを！

新生児は大人と一緒にのお風呂ではなく、ベビーバスを使って沐浴させます。新陳代謝が活発なので、1日1回は沐浴させ、清潔に保ちましょう。沐浴は、赤ちゃんが疲れないよう、手早く済ませましょう。

《沐浴前に準備するもの》

●湯温計

赤ちゃんを入れる前に、湯温計でお湯の温度を毎回きちんと計りましょう。

沐浴に適した温度は、

夏は約38~39度、冬は約39度~40度。

※念のため、ママ、パパのひじの内側をお湯につけ、熱くないか確認してみましょう。

●ベビーバス

赤ちゃん専用のお風呂を用意します。沐浴をする場所に合ったサイズの物を選びましょう。

※1か月健診で医師から許可が出れば、大人と一緒に入浴しても大丈夫です。

●洗面器

最後に赤ちゃんにかける「上がり湯」を用意しておくために使います。

●ガーゼ

身体を洗うためのガーゼの他に、身体にかける大きめのガーゼ（沐浴布）があると良いでしょう。

●バスタオル

バスタオルは吸水性があり、肌触りの良い物を選びましょう。

●ベビー用石けん

低刺激の物を使用しましょう。ポンプ式の物が使いやすいです。

●おむつ、着替え

上がったらすぐ着られるように、肌着とウエアの腕を通しておきましょう。

※授乳後30分は時間をあけてから沐浴を！

《沐浴のさせ方》

① 湯温を確認し、沐浴布をかけて足から入れる

ベビーバスにたっぷりお湯をはり、湯温計でお湯の温度を確認したら、足からゆっくりとベビーバスへ入れます。赤ちゃんが安心するように沐浴布をかけましょう。

② 顔と耳をガーゼで洗う

人さし指にガーゼを巻きつけて洗います。最初は目頭から目じりへ。耳のひだや耳の後ろも忘れずに。こすらないように注意して洗いましょう。

③ 頭をぬらして、石けんで洗う

手でお湯をかけ頭をぬらし、手でよく泡立てた石けんをつけながら、髪の毛の生え際、頭頂部後頭部を指の腹で洗います。頭がぬれていると体温が逃げていくので、お湯を含ませたガーゼで洗い流したら、水分をよくふきとりましょう。



④ 首はV字にすべらせるように

指先に石けんをつけて、赤ちゃんのあごの下から差し入れます。首をV字にはさむようにして、手をすべらせながら洗います。首はしわが多く、汚れがたまりやすいので念入りに洗いましょう。



⑤わきの下、腕、手のひらを洗う

- わきの下→汚れがたまりやすい部分なので、石けんをつけた指でしっかり洗います。怖がる時は沐浴布をかけてあげましょう。
- 腕→赤ちゃんの腕のつけ根をつかみ、そっとしぼるようなイメージで手首を回しながら、肩から手先に向けて洗っていきます。
- 手のひら→赤ちゃんの小指の方からママの親指を入れ、手のひらと指の股を洗います。手のひらを閉じている時は腕を下にすると、自然に指が開きます。

⑥おなかは「の」の字を描くように

石けんをつけた手のひらで、おなかに「の」の字を描くように洗いましょう。

⑦股を洗う

- 女の子→割れ目のひだの表面部分は、指の腹で前から後ろへそっと洗います。
- 男の子→おちんちんを持ち上げるようにして、人さし指と親指で洗います。



⑧首の裏と背中を洗う

身体を洗っていた手を赤ちゃんのわきの下に入れ、赤ちゃんを前に倒すように返し首を洗います。首筋はしわの部分もきちんと、背中は何を描くように洗います。
※赤ちゃんの顔が水面につかないよう、頭が下がっていないか注意しましょう。

⑨足（足首から先）と脚（太ももから下）の裏側を洗う

親指を使って足の裏を洗いましょう。また、手のひらで脚を包み込むようにしながら、同じく親指でひざの裏を洗いましょう。

⑩最後におしりを洗う

おしりの丸い部分は手のひらで円を描くように、おしりの割れ目は中指を入れて洗いましょう。くぼみはうんちがついていることもあるので、しっかり洗いましょう。

⑪石けんを流して、上がり湯をかける

背中を向けている赤ちゃんを元に戻し、ベビーバスで使ったお湯とは別の新しいお湯の上がり湯をおなかから胸のあたりにかけて完了です。



⑫押さえぶきする

バスタオルでくるみ、タオルでこすらず押さええるように優しくふきましょ。腕や首などのくびれの中の水分もしっかりふき取ります。



子どものかかりやすい病気 主な感染症状一覧



感染症名	潜伏期間	症状	予防方法	感染期間
麻疹（はしか）	8～12日 (7～18日)	①カタル期：38℃以上の高熱、咳、鼻汁、結膜充血、目やにがみられる。熱が一時下がる頃、コプリック斑と呼ばれる小斑点が頬粘膜に出現する。感染力はこの時期が最も強い。 ②発疹期：一時下降した熱が再び高くなり、耳後部から発疹が現れて下方に広がる。発疹は赤みが強く、少し盛り上がっている。融合傾向があるが、健康皮膚面を残す。 ③回復期：解熱し、発疹は出現した順に色素沈着を残して消退する。	麻疹風しん混合ワクチン 1歳になったらなるべく早く原則として麻疹風しん混合ワクチンを接種する。小学校就学前の1年間（5歳児クラス）に2回目の麻疹風しん混合ワクチン接種を行う。	発熱出現1～2日前から発疹出現後の4日間
風しん（三日はしか）	16～18日 (通常14～23日)	発熱、発疹、リンパ筋腫脹 発熱の程度は一般に軽い。発疹は淡紅色の斑状丘疹で、顔面から始まり、頭部、体幹、四肢へと拡がり、約3日で消える。リンパ節腫脹は有痛性で頸部、耳介後部、後頭部に出現する。	麻疹風しん混合ワクチン（定期接種）、風しん弱毒性ワクチン。 1歳になったらなるべく早く原則として麻疹風しん混合ワクチンを接種する。小学校就学前の1年間（5歳児クラス）に2回目の麻疹風しん混合ワクチン接種を行う。	発疹出現前7日から発疹出現後7日間まで（ただし解熱すると急速に感染力は低下する。）
（みずぼうそう） 水痘	14～16日 (10～21日)	発疹は体幹から全身に、頭髪部や口腔内にも出現する。紅斑から丘疹、水泡、痂皮の順に変化する。種々の段階の発疹が同時に混在する。発疹はかゆみが強い。	水痘弱毒性ワクチン (任意接種・緊急接種)	発疹が出現する1～2日前からすべての発疹が痂皮化するまで
（おたふくかぜ） 流行性耳下腺炎	16～18日 (12～25日)	発熱、片側ないし両側の唾液線の有痛性腫脹 耳下腺腫脹は一般に発症3日目頃が最大となり6～10日で消える。乳児や年少児では感染しても症状が現れないことがある。	おたふくかぜ弱毒性生ワクチン（任意接種）	ウィルスは耳下腺腫脹前7日から腫脹後9日まで唾液から検出。耳下腺の腫脹前3日から腫脹出現後4日間は感染力が強い。
インフルエンザ	1～4日 平均2日	突然の高熱が出現し、3～4日間続く。全身症状（全身倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛）を伴う。呼吸器症状（咽頭痛、鼻汁、がいそう）約1週間の経過で軽快する。	インフルエンザワクチン（任意接種）シーズン前に毎年接種する。6か月以上13未満は2回接種ワクチンによる抗体上昇は、接種後2週間から5か月まで持続する。	症状が有る期間（発症前24時間から発病後3日程度までが最も感染力が強い）
（プール熱） 咽頭結膜熱	2～14日	39℃前後の発熱、咽頭炎（咽頭発赤、咽頭痛）頭痛、食欲不振が3～7日続く。眼症状として結膜炎（結膜充血）、涙が多くなる、まぶしがる、眼脂	ワクチンなし	咽頭から2週間、糞便から数週間排泄される。（急性期の最初の数日が最も感染性あり）

感染症名	潜伏期間	症状	予防方法	感染期間
溶連菌感染症	2～5日 膿痂疹（とびひ） では7～10日	上気道感染では突然の発熱、咽頭痛を発症ししばしば嘔吐を伴う。ときに掻痒（そうよう）感のある粟粒（ぞくりゅう）大の発しんが出現する。感染後数週間してリウマチ熱や急性糸球体腎炎を合併することがある。	発病していないヒトに予防的に抗菌薬を内服させることは推奨されない。	抗菌薬内服後24時間が経過するまで
（ノ）ロタウイルス感染症 （ノ）ロタウイルス感染性胃腸炎	ロタウイルス 1～3日 ノロウイルス 12～48時間後	嘔気/嘔吐、下痢（乳幼児は、黄色より白色調であることが多い）発熱、合併症として、脱水、けいれん、脳症、肝炎	ロタウイルスに対してはワクチンがある。	症状の有る時期が主なウイルス排泄期間
マイコプラズマ肺炎	2～3週間 （1～4週間）	咳、発熱、頭痛などの風邪症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が3～4週間持続する場合もある。 中耳炎、鼓膜炎、発疹を伴うこともあり重症例では呼吸困難になることもある。	ワクチンはない。	臨床症状発現時がピークで、その後4～6週間続く。
RSウイルス感染症	4～6日 （2～8日） 	発熱、鼻汁、咳嗽（がいそう）、喘鳴、呼吸困難 生涯にわたって感染と発病を繰り返す感染症であるが、特に乳児期の初感染では呼吸状態の悪化によって重症化することが少ない。	ハイリスク児にはRSウイルスに対するモノクロナール抗体（パリピズマブ）を流行期に定期的に注射し、発症予防とあるいは軽症化を図る。	通常3～8日間（乳児では3～4週）
手足口病	3～6日	水疱性の発しんが口腔粘膜及び四肢末端（手掌、足底、足背）に現れる。水疱は痂皮形成せずに治癒する場合が多い。発熱は軽度である。口内炎がひどくて食事がとれないことがある。	ワクチンはない。	唾液へのウイルスの排泄は通常1週間未満 糞便への排泄は発症から数週間持続する。
ヘルパンギーナ	3～6日	突然の高熱（1～3日続く）、咽頭痛、口蓋垂付近に水泡疹や潰瘍形成、咽頭痛がひどく食事、飲水ができないことがある。	ワクチンはない。	唾液へのウイルスの排泄は通常1週間未満 糞便への排泄は発症から数週間持続する。
伝染性紅斑 （リンゴ病）	4～14日 （～21日）	軽いかぜ症状を示した後、頬が赤くなったり手足に網目状の紅斑が出現する。発しんが治っても、直射日光にあたりたり、入浴すると発しんが再発することがある。稀に妊婦の罹患により流産や胎児水腫が起こることがある。	ワクチンはない。	かぜ症状発現から顔に発しんが出現するまで
突発性発しん	約10日	38℃以上の高熱（生まれて初めての高熱である場合が多い）が3～4日間続いた後、解熱とともに体幹部を中心に鮮紅色の発しんが出現する。軟便になることがある。咳や鼻汁は少なく、発熱のわりに機嫌がよく、哺乳もできることが多い。	ワクチンはない。	感染力は弱いですが、発熱中は感染力がある。

絵本で楽しくあたたかいひとときを！

<4か月～6か月頃>

大人に話しかけられるとはしゃいだり、笑顔を見せます。
絵本を読んであげると、耳を傾けるようになります。

<7か月～1歳頃>

目で見えたものとの認知が始まり、人見知りや音を真似たり、動作も真似たりし始めます。
1歳頃には、よりはっきりしたものが分かってくるので、絵本を読んでもらうことを楽しむようになります。

=選ぶポイント=

- ★ 『ワンワン』『ブーブー』『もこもこ』などリズムのある文の絵本。
- ★ 視力が未発達なので、絵や色や輪郭がはっきりして見やすい絵本。
- ★ なめたり持って遊んだりするため、口にしても安全な絵本。
- ※ 初めて絵本に出会う赤ちゃんにとって、絵本はママとパパと一緒に遊ぶおもちゃみたいなものです。

<1歳頃～>

物を何かに見立てることができるようになります。
活発に指差しをするようになり、自分が知っている身近なものが出てくる絵本を喜びます。

=選ぶポイント=

- ★ 身近な物やできごと、好きな動物や乗り物が描かれている絵本。
- ★ 『ワンワン』『ニャンニャン』『クルクル』など生活や遊びのなかでよく使う言葉がでてくる絵本。
- ★ 読んだあと、身振りをしたり、真似て遊びたくなるような絵本。
- ※ ひざに抱いて、また、ごろりと一緒に寝転んで、親子の互いのぬくもりを感じながら絵本を楽しんでみてください。

=絵本の紹介=

(青森市民図書館)

4か月～1歳頃

- 「おててがでたよ」
林 明子
福音館書店
- 「くっついた」
三浦 太郎
こぐま社
- 「じゃあじゃあびりびり」
まつい のりこ
偕成社
- 「がちゃがちゃどんどん」
元永 定正
福音館書店
- 「ごぶごぶごぼごぼ」
駒形 克己
福音館書店

絵本は、ママのあたたかなぬくもり、心のもった語りかけなどにより、心の栄養源になります。
ママのおっぱいのように赤ちゃんの心を育てましょう。

1歳頃～

- 「どーこだとこだ」
カスコ・G・ストーン
童心社
- 「どんどこももんちゃん」
とよた かずひこ
童心社
- 「はらぺこあおむし」
エリック・カール
偕成社
- 「ねないこだれだ」
せな けいこ
福音館書店
- 「ぴょーん」
まつおか たつひで
ポプラ社

パパ、ママに絵本を読んでもらう時間は、子どもにとって愛情を感じられる大切な時間です。

<2歳頃～>

『これなあに?』『これは?』と大人に質問しながら、物にはすべて名前があり意味があることを知り始めます。
絵本の内容がわかり、自分なりのイメージを頭に描いて楽しむようになります。

=選ぶポイント=

- ★ 簡単なストーリーのある絵本。
- ★ 車でお出かけ、食事、トイレなど生活に関した絵本。
- ※ 日常生活体験が少しずつ積み重なり、自分が表現することに興味を持ちます。

<3歳頃～>

言葉による伝達機能が発達し、まわりの人たちとコミュニケーションをとる力が育ってくる頃です。絵本の中のメッセージを3歳児なりに受け止めて楽しむようになります。

=選ぶポイント=

- ★ 言葉の理解もすすみ、イメージが次々膨らんでくるので、少し長めの物語絵本。
- ★ 思わず絵本の中に入って遊びたいくなるようなファンタジー絵本。
- ※ 簡単な筋を追って物語りを理解することができます。

=絵本の紹介=

(青森市民図書館)

2歳頃～

- 「きんぎょかにげた」
五味 太郎
福音館書店
- 「くだもの」
平山 和子
福音館書店
- 「しろくまちゃんのほっとけーき」
わかやま けん
こぐま社
- 「ずかん・じどうしゃ」
山本 忠敬
福音館書店
- 「ぞうくんのさんぽ」
なかの ひろたか
福音館書店

「絵本っておもしろい」ということを体験することで、絵本が大好きになります。好きな絵本を繰り返し読んであげましょう。読んでもらって嬉しい、楽しいが本の興味につながります。

3歳頃～

- 「おおきなおおきなおいも」
赤羽 末吉
福音館書店
- 「三びきのやぎのらがらどん」
マーシャ・フラウン
福音館書店
- 「てぶくろ」
エウゲーニー・M・ラチョフ
福音館書店
- 「ぐいとぐら」
中川 季枝子(作)
大村 百合子(絵)
福音館書店
- 「ねずみくんのチョコッキ」
なかえ よしを(作)
上野 紀子(絵)
ポプラ社

絵本は、短い時間で読み終われるのがほとんどです。読んであげようとする気持ちがあれば、時間をみつけ読んであげることができますね。お子さんにとって楽しい体験であると同時にママにとっても楽しい気持ちを満足させられる時間になると思います。

<4歳頃～>

「なぜ?」「どうして?」とものごとを不思議に思う心が芽生え、いろいろなことに関心が増してくるので、絵本は関心を満たす存在になります。

=選ぶポイント=

- ★ ファンタジーや昔話などの世界を十分楽しめる絵本。
- ★ 友だちへの関心も高まってくるので、相手の心情を描いた絵本。
- ※ 好みがはっきりしてきます。不思議に思う心が芽生え、いろいろなことに関心が増してきます。

<5歳～>

「〇〇だけど〇〇だ」という言葉を用いてがまんしたり、がんばったり、また、相手の気持ちを理解する力が育ってきます。絵本は、そんな5歳頃のお子さんに、知恵と勇気を与えてくれる存在となります。

=選ぶポイント=

- ★ 物語にメッセージ性があり、登場人物やできごとに感情移入できる絵本。
- ★ 科学、命、平和、夢、ファンタジーいろいろなジャンルの絵本。
- ★ 世界の昔話や物語の絵本。
- ※ 何度読んでも夢中になれるお気に入りの一冊の絵本をみつけましょう。

=絵本の紹介=

(青森市民図書館)

4歳頃～

- 「いたずらきかんしゃちゅうちゅう」
バーニア・リー・バートン
福音館書店
- 「からすのパンやさん」
かこ さとし
偕成社
- 「11匹きのねことあほうどり」
馬場 のぼる
こぐま社
- 「みるなのくら」
おざわ としお(再話)
赤羽 末吉(絵)
福音館書店
- 「かいじゅうたちのいるところ」
モーリス・センダック
富山房

あまり先回りして次々と絵本を与えないようにしましょう。読み聞かせはたいへんでも、繰り返し読んであげてください。
夢中になれる大好きな絵本に興味を持ち、おもしろさを見つけると、何度もおもしろさ確かめます。繰り返し読むことで、気づかなかったことに気づくこともあります。

5歳～

- 読み聞かせは、ママとお子さんの大切なコミュニケーションです。
本は、お子さんの好きそうなものを選びましょう。
読む人が知っている本、好きな本、ママが小さい頃好きだった本もいいですね。読む際に感情を込めやすく、お子さんにも伝わります。
- 「うちにあかちゃんがうまれるの」
いとう みえこ(文)
伊藤 泰寛(写真)
ポプラ社
 - 「ごっこまだだか」
北 彰介(作)
山口 晴温(絵)
新世研
 - 「しずくのぼうけん」
マリア・テリコフスカ
福音館書店
 - 「だいじょうぶだいじょうぶ」
いとう ひろし
講談社
 - 「はじめてのおつかい」
筒井 頼子(作)
林 明子(絵)
福音館書店

紹介した絵本の推奨年齢は、あくまでも目安です。

子どもが興味を持つ絵本であれば、年齢に関わらず読んであげましょう。

「昔ばなし」「言葉あそび」「自然」「いきもの」「たべもの」など様々なテーマの絵本を通して親子で楽しい時間を過ごしてみよう。