

INDEX



1 生まれてきてくれてありがとう!

2 ママのホンネ

- 2 | 赤ちゃんの健康はママの健康から!「産後ママのケア」
- 2 | こんなに違う?「女性の愛情曲線」
- 3 | 「してもらって嬉しかったこと」「してもらいたかったこと」も。

4 気を付けること

- 4 | 子どもの病歴・かかりつけ医
- 6 | 子どもの病気やケガ・食物アレルギー
- 8 | おうちの危険箇所チェック
- 10 | 災害に備えて防災グッズチェックリスト

12 年齢別成長メモ

いつが記念日?

- 12 | 誕生～12か月
- 14 | 1歳～2歳
- 16 | 2歳～6歳



18 パパもやってみよう

- 18 | 年齢別INDEX
- 19 | 授乳&離乳食
- 20 | 赤ちゃんもにっこり沐浴
- 21 | 一緒にお風呂のススメ
- 22 | オムツ替えをマスター!
- 23 | トイレトレーニング
- 24 | 歯みがき大作戦!
- 25 | 読み聞かせのススメ
- 26 | ふれあい遊びを楽しもう!
- 28 | はじめてのお留守番



30 おでかけデビュー

- 32 | 公園に行ってみよう!
- 34 | 思い出のアルバム



36 先輩パパの声

家族円満のヒントが

38 パパのお休み計画

育児休業制度とは?

40 ワーク・ライフ・バランスについて考えよう

見直してみよう

生まれてきてくれて ありがとう!



名前:

名前の由来:

年 月 日 時 分 生まれ

身長: cm 体重: g

生まれた場所:

写真を貼ってください

生まれた時のパパの気持ち

ママのホンネ

育児や家事、初めてのことばかりで、何をすればいいのかわからないパパ。
そんなパパたちに贈る、本当は声を大にして言いたいママのホンネ!

赤ちゃんの健康はママの健康から!

「産後ママのケア」

赤ちゃんのお世話の仕方がわからない

手伝ってくれる人がいない

出産と育児疲れて体調が悪い

体形がなかなか元に戻らない...

産後うつかも...

パパ、よっし、頑張れよ...

いつもあいがとっ



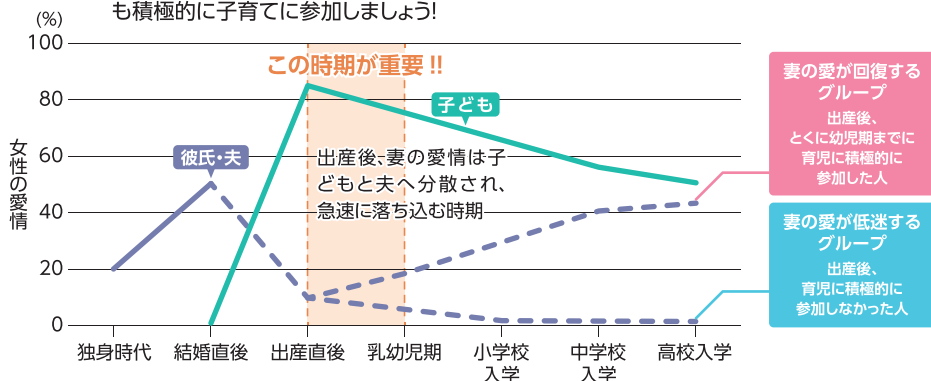
など産後のママは、カラダのこと、ココロのこと、様々な悩みを抱えています。
まずは家族がしっかりママをサポートし、ママの孤独感を和らげることが大事です!



こんなに違う?

「女性の愛情曲線」

パパが育児に参加するかどうかで、将来、ママの愛情にこんなに差が出るかもしれません。ママの負担を減らすだけでなく、夫婦円満のためにも、パパも積極的に子育てに参加しましょう!



※渥美由喜著「夫婦の愛情曲線の変遷」より作成

「してもらって嬉しかったこと」「してもらいたかったこと」も。

先輩ママに、パパにってもらって嬉しかったこと、してもらいたかったことを聞いてみました。参考にしてみてくださいはいかがでしょうか?



お風呂に一人でゆっくり入れると...

早く帰宅してくれたら...

言ったことを受け止めてくれるだけで...

(育児のこと)
「ウンチ出たー!!」と子どものトイレの時に、ササッと駆けつけてくれるところ。日常生活の中でそういうささいなことがありがたい。
37歳 子ども2人

(夫婦のこと)
夜泣きがひどく、毎日寝不足やイライラでいっぱいだった時に「大丈夫?」「頑張ってるな」「ありがとう」等々、私の気持ちに寄り添って言葉をかけてくれてとっても嬉しかった。1人で子育てはできない。言葉だけでも救われる。
7歳 子ども2人

(家事のこと)
普段の家事を何も言わずにしてくれたことがとても嬉しかったです! 2人で協力して子育て・家事をすることが一番ママにとって嬉しいことだと思います。
29歳 子ども3人

(育児のこと)
私が家事をしている時、子どもと遊んでくれていると助かります。それから、子どもをお風呂に入れてくれると、私が湯上がり子どもをバスタオルで拭けるので大助かりです。
41歳 子ども2人

(夫婦のこと)
話を聞いてくれること。夫が不在中の子どもの様子や出来事などの話を聞いてくれて、自分の意見も言ってくれるので、一緒に子育てをしていると実感できる。
33歳 子ども3人

(家事のこと)
家事を担当し、子どもとママがたっぷり一緒に遊べる時間をつくってくれました。初めて作ったという料理もおいしかったです。
41歳 子ども1人

パパ自身のことは自分でやってくれると...

「お疲れ様」の一声がたまにあるだけでも...

気を付けること

子どもの病歴・かかりつけ医

「どんな病気にかかったことがあるか?」「小児科は?耳鼻科はどこ?」などメモをし、家族で情報を共有しましょう!

かかりつけ医 休日や診療時間、要予約など確認しておきましょう。

医療機関名	電話番号	診療時間	休日	メモ

病歴 持病の他に、大きな病気も

アレルギー 食物以外にもあれば

こんな時は?

姫路市休日・夜間急病センターのご案内 急病時の受診について

休日・夜間に、突発的な腹痛や発熱などの応急処置を行う施設です。診察の結果、重症の場合には二次救急医療機関へ送られます。単なる休日・夜間外来ではありませんので、翌日まで待てる状態の場合は、翌日にかかりつけ医等の医療機関を受診してください。

☎079-298-0119 西今宿三丁目7-21

夜間:内科・小児科

【受付】20:30~翌5:30【診療】21:00~翌6:00
【診察日】毎日

休日(昼間):内科・小児科・眼科・耳鼻いんこう科

【受付】8:30~17:30【診療】9:00~18:00【診察日】日曜日・祝日・盆(8月15日)・年末年始(12月31日~1月3日)

受診するか迷ったら

兵庫県子ども医療電話相談

☎#8000

(ダイヤル回線、IP電話の方は☎078-304-8899)
【受付】月~土曜日:18:00~翌8:00/日曜日・祝日・年末年始(12月31日~1月3日):8:00~翌8:00

姫路市救急医療電話相談(小児科)

☎079-292-4874

【受付】月~土曜日:20:00~24:00/日曜日・祝日・盆(8月15日)・年末年始(12月31日~1月3日):9:00~18:00・20:00~24:00

病気や事故につながる前に、日頃から **check** しましょう!

check 1 食事編

詳しくはP19授乳&離乳食P24歯みがき大作戦!を参照

- 離乳食はできるだけ同じ時間にあげて食事のリズムを付けましょう。
- 体に負担をかけない薄味で、素材本来の旨味をひきだしましょう。
- バランスよく栄養が取れるように心がけましょう。
- 水分をしっかり取りましょう。
- おっぱい・ミルクを飲んでもすぐ吐いてしまったり、飲む量が減ったら要注意。
- 歯が生え始めたら、食事や授乳の後には歯をみがきましょう。最初はガーゼで歯を拭くことから始めるとよいでしょう。
- 自分で歯みがきができるようになっても、永久歯へ生え変わる10歳くらいまでは仕上げみがきをしてあげましょう。

check 2 お部屋編

詳しくはP8おうちの危険箇所チェックを参照

- 室温は夏は26~28℃、冬は20~23℃を目安に保ちましょう。
- エアコンの風が直接当たらないように注意して、こまめに換気しましょう。
- 湿度は50~60%を保ちましょう。加湿器や濡れタオルを干すなど調整して。
- 家の中に、ケガにつながる危険箇所はないかチェックしましょう。
- 布団などのダニはアレルギーの原因になります。清潔に保ちましょう。



check 3 習慣編

詳しくはP25読み聞かせのススメ P30おでかけデビューを参照

- 感染症が流行する時季には、人混みのある場所への外出は避けましょう。
- 外から帰ったら、手洗い、うがいをしましょう。子どもも自分でできるように習慣付けましょう。
- 天気の良い日はお散歩に行きましょう。
- 睡眠をしっかり取りましょう。
- 子どもの体重を把握しておきましょう。幼児のうち、体重で薬の量が変わります。
- 子どもの平熱を把握しておきましょう。「昼間は比較的低いけど夕方から徐々に上がる」など上がり方の特徴も知っておくと対策を立てやすくなります。
- 二次感染を防ぐために、ウンチや吐いたものを処理した後は、手をよく洗って。

大事! 予防接種を受けましょう!!

予防接種を受けることで、重症化しやすい感染症への抗体を付けることができます。これにより、感染症にかかりにくくなり、万が一かった時も軽く済みます。定期接種のもの以外も進んで受けましょう。



気を付けること

子どもの病気やケガ・食物アレルギー



小さいうちは抵抗力も低く、ケガや病気もしやすいもの。誤飲や食物アレルギーの問題も含め、学んでいきましょう。

check 1 病気 病気に気付いたら、慌てずに適切なケアをしてあげましょう

知っている? 受診の目安は赤ちゃんをよく見て

熱が高くても、赤ちゃんの機嫌が良く、食欲もあり、元気な時は、慌てずに様子を見ましょう。ただし、40℃を超える熱や、熱が低くても「何かいつもと様子が違う」時は、すぐに受診しましょう。また、重症化しやすい3か月以下の赤ちゃんは、38℃以下でも微熱が続いたら受診しましょう。赤ちゃんの機嫌は健康のパロメーターでもあり、注意深く見ることで、病気を早期に発見できます。



知っている? 赤ちゃんのホームケアのコツ

- ☑ 水分補給はこまめに。おっぱいやミルク、麦茶など好む物をあげましょう。吐いた時は様子をしばらく見てから少量ずつ。咳が出る時はのどを刺激する果汁は避けましょう。
- ☑ 高熱時の冷やしすぎにも注意。
- ☑ こまめに窓を開けて換気し、部屋の空気をきれいにしましょう。
- ☑ 激しい運動は避けて、静かに過ごせるように絵本を読むなどしましょう。
- ☑ 汗が出てきたら熱が上がってきた証拠。室温や衣類を調整しましょう。

check 2 誤飲 何を飲んだかにより対処法は異なります

誤飲は灯油やガソリン等の石油製品のほか、とがったもののように「吐かせるとかえって危険なもの」もあります。迷ったら必ず医療機関に確認しましょう。受診の際には「いつ」「何を」「どのくらいの量」飲み込んだかを伝え、誤飲したものの残りや説明書があれば持って行きましょう。また、毒性のあるものを飲み込んだ場合は、電話相談もあります。

3.9cm(実寸)

3歳児の最大口径です
これより小さいと
口に入ります

【大阪中毒110番】 ☎072-727-2499 (365日:24時間対応)
【つくば中毒110番】 ☎029-852-9999 (365日:24時間対応)

check 3 ケガ ついパニックになりがちですが、落ち着いてケアをしましょう

知っている? 日頃の備え

虫さされやすり傷などの小さなケガは、サッと対応できるように救急箱に最低限の用意をしておきましょう。ケアの方法や受診の判断に迷う場合は医療機関に確認しましょう。

やけど

衣類の上から、患部を流水でよく冷やし、小さくても水ぶくれができていたら受診を。

溺れた

水中から出し、意識がなければ、心肺蘇生法(気道確保・人工呼吸・胸骨圧迫)をしつつ、救急車を呼びましょう。後から苦しうになっても受診を。

頭を打った

出血したら、ガーゼを強く当て止血をし、受診を。傷がなくても2~3日は様子を見て、おかしければ受診を。

check 4 食物アレルギー アトピー性皮膚炎や気管支喘息の要因になることもあります

知っている? 食品表示とアレルギー

アレルギーを引き起こす原因とされている物質がアレルゲンです。中でも重篤な症状をもたらすことが多いものを食品8大アレルゲンとし、日本では法令により原材料の表示義務があります。

名称	サンドイッチ
原材料名	パン(小麦粉を含む)、チーズ、ハム、きゅうり、トマト、マヨネーズ(卵)

原材料も添加物も、多い順に記載されています。

知っている? 8大アレルゲンの紹介

症例数の多いもの(卵、乳製品、小麦)と重篤な症状を引き起こすもの(そば、落花生、えび、かに、くるみ)を8大アレルゲンと呼びます。



知っている? 主な症状

かゆみ、じんましん、唇やまがたの腫れ、嘔吐、下痢などの症状は通常食後から2時間以内に現れるものがほとんどです。湿疹が続く、スキンケアや外用療法でもなかなか治らない時は食物アレルギーがかかっていることが疑われます。

知っている? 食物アレルギーの診断と食物除去

食物アレルギーの診断は、まず医療機関を受診し、相談しましょう。小さいうちは、特に栄養のバランスが大切です。医師の判断で原因食物を特定しましょう。食物を除去する場合には不足した栄養を補う工夫が必要です。難しいと感じた場合は、一人で悩まず、医療機関や保健所に相談しましょう。

気を付けること

うちの危険箇所チェック

うちの中には、子どもの興味を引く危険がたくさんあります。
あてはまる場所や物の位置をしっかりと確認して、事故対策を
考えておきましょう。

ベランダ
転落
踏み台になるようなものがあると登るおそれがあり危険!
ベランダの柵は大丈夫?

キッチン
刃物でのケガ
熱い鍋や魚焼きグリルなどでのやけど
2歳くらいになると背伸びすれば届くので注意。ガラス部も熱くなり、やけども。

階段
転倒・転落

椅子
転落

ビニール袋
窒息の危険・誤飲

電気ケトル
転倒時の湯漏れによるやけど、湯気(スチーム)をさわってのやけど
コードを引っ張る・かじる

テーブル
テーブルクロスを引っ張って上の物の落下によるケガ

アイロン
やけど
コードを引っ張る・かじる

おもちゃ
誤飲
小さなおもちゃは誤飲のおそれがあり危険!

テレビ
テレビの落下によるケガ

風呂場
浴槽への落下
せっけん・シャンプーなどの誤飲

ドア
指をはさむ
頭をぶつける
開く部分だけでなく、付け根の間も危険です。

暖房器具
湯気(スチーム)をさわってのやけど

洗面台
カミソリ・歯ブラシでのケガ
洗剤などの誤飲
洗濯機への落下
タブレットタイプやジェルボールタイプの洗剤は、お菓子に見える可能性があり危険!

筆記用具
喉や目を突く

タバコ
誤飲・ライターでのやけど

トイレ
便器への落下

コンセント
細い物を差し込む

たんす、棚
引き出しでの指づめ

ソファ
転落

観葉植物
葉っぱ・土の誤飲

ベビーベッド
落下

化粧台
アクセサリー・化粧品などの誤飲
指輪や口紅など小さなものは誤飲のおそれがあり危険!

気を付けること

災害に備えて 大人の防災グッズにプラスしよう! 防災グッズチェックリスト

いざという時のために、備えておきたい防災グッズ。大人の防災グッズにプラスして、子ども用の防災グッズも見直し、備えておきましょう。

緊急避難! お散歩バッグにプラス

- 母子健康手帳
 - 止血パッド
 - 笛 (万が一閉じ込められた時に)
 - お菓子 (キャラメル・あめなどカロリーの高いものを少し)
 - 抱っこ紐 (ベビーカーの時も持ち歩くと、避難時に便利です)
- 常にバッグに入れておき、誰でも分かり、すぐに使えるようにしましょう。抱っこ紐はバッグに入る軽量タイプや、ウエストに収納するタイプが持ち歩きに便利です。



自宅から避難! 非常持ち出し品にプラス

- ▶ 着用して避難**
 - 防災頭巾・ヘルメット
 - レインコート
 - マスクや軍手
 - 食品用ラップ
 - 紙コップ&ストロー
 - 軽くて小さいおもちゃ
 - 衣料品3日分 (特に下着)
 - オムツ3日分
 - おしりふき (ウェットティッシュ)
 - 粉ミルク3日分 (個包装が便利)
 - 哺乳瓶 (使い捨てタイプ)
 - 子どもの食料3日分
 - 離乳食スプーン
- 子どもの食料は月齢に合った好きな物を用意しておきましょう。食品用ラップは水の使用が限られる中、スプーンや皿に巻けば汚さずに使うことができ便利です。



災害後自宅で過ごすための! 非常用備蓄にプラス

- 飲料水7日分 (1人1日3リットル、粉ミルク用も)
- 子どもの食料7日分
- 粉ミルク7日分
- オムツ&おしりふき7日分

子どもの食べ物は、離乳食期ならそのまま食べられる容器入りのベビーフードが便利です。子どもの好みに合うものを用意しましょう。



「使える備え」にしよう!

子どもの防災グッズのそろえ方のコツ!



買い置きを備蓄に! 「ローリングストック」を活用!

普段から多めに買い置きをし、ストックにする「ローリングストック方式」を活用しましょう。年齢に合わせて変化していく非常食や消耗品(オムツなど)の管理がしやすくなります。



「子どもの食べられるもの」を用意しよう!

防災用のお菓子やパン、フルーツの缶詰など、子どもが食べ慣れたものや好物を用意してあげましょう。食物アレルギーがある場合は、少し多めにアレルギー対応食を用意しましょう。



避難生活の子どもの不安をやわらげよう!

その子ならではの日常に必要なものがあれば用意を。また発熱材やカセットコンロ&ガスボンベを用意しておく、温かいものを食べることができ、気持ちもほっと温まります。



持ち出し品は最小限に! 持ち出せる重さが確認しよう!

持ち出し品は最小限に、これならパパもママも持てる! 用途が併用できるものを活用しましょう。特に小さい子どもがいる場合、子どもを抱っこした状態で一緒に持てる重さが一度確認してみてください。



いつが記念日?

年齢別成長メモ

個人差があると分かっていながら、ついつい他の子と比べてくなるわが子の成長ですが、ゆっくりと見守りながら、わが子の「初めて〇〇した日」をメモしましょう!

誕生

男 | 44.0~52.6cm
子 | 2.10~3.76kg
女 | 44.0~52.0cm
子 | 2.13~3.67kg

1か月

男 | 50.9~59.6cm
子 | 3.53~5.96kg
女 | 50.0~58.4cm
子 | 3.39~5.54kg

2か月

男 | 54.5~63.2cm
子 | 4.41~7.18kg
女 | 53.3~61.7cm
子 | 4.19~6.67kg

3か月

男 | 59.9~68.5cm
子 | 5.67~8.72kg
女 | 58.2~66.8cm
子 | 5.35~8.18kg

4か月

男 | 59.9~68.5cm
子 | 5.67~8.72kg
女 | 58.2~66.8cm
子 | 5.35~8.18kg

5か月

男 | 64.0~72.1cm
子 | 6.44~9.57kg
女 | 61.7~70.4cm
子 | 6.06~9.05kg

赤ちゃんに触れるときは清潔な手で

赤ちゃんはとてもデリケートです。爪切りなど赤ちゃんを傷付けないよう注意することはもちろん、触れるときはまず手洗いを心がけましょう。自ら率先して手洗いすることで、周りも意識付けることができます。

外に出られるのは1か月頃から

生まれてすぐは抵抗力が弱い時期なので、夏は涼しい時、冬は暖かい時にベランダや家の前で少しずつ慣らしていきましょう。

抱っこは大事なスキンシップ

初心者/パパはまず横抱きから。低月齢の赤ちゃんは首が座っておらず、非常にデリケートです。まずは安全でバランスのいい横抱きをマスターしましょう。



② 横抱きをマスターしたら縦抱きにも挑戦!



縦抱きの方が落ち着く赤ちゃんもいますし、グズプをさせる時にも必要です。片方の手で首と頭をしっかりと支えましょう。

寝返り記念日 . . .

Memo

赤ちゃんの視力

生後間もない赤ちゃんの目は、明るい・暗い程度しか認識できませんが、3~4か月頃からいろいろと認識できるようになってきます。とはいえ、まだまだ発達途中なので、顔をしっかりと近づけて、微笑みかけてあげましょう。

たっち記念日 . . .

歯のこと知っていますか?

歯の生える順番は一般的に、下の前歯→上の前歯→上下の歯が4本→奥歯(第一乳臼歯)→犬歯→奥歯(第二乳臼歯)ですが、「個人差」がありますので、順番にとらわれず、お口の中を見る習慣を付けましょう。

② むし歯はうつる?

歯の生えていない赤ちゃんにはむし菌がいませんが、歯が生え始めるとむし菌に感染する可能性があります。むし菌は唾液から感染するため、噛み砕いたものを与えたり、同じスプーンを使うのは避けた方が良いでしょう。

「歯みがき」は → P24

歩いた記念日 . . .

泣いてることには意味がある

慣れない抱っこに苦戦しつつ、頑張ってあやしていても泣き止まないわが子……。でもイライラしないでしっかり観察。「お腹が空いた!」「オムツ替えて!」「お腹痛い!」など、ちゃんと理由があるのです。

「お腹空いた!」は → P19
「オムツ替えて!」は → P22

しゃべった記念日 . . .

初めての言葉 『 . . . 』



6か月

男 | 63.6~72.1cm
子 | 6.44~9.57kg
女 | 61.7~70.4cm
子 | 6.06~9.05kg

7か月



8か月

男 | 66.3~75.0cm
子 | 6.96~10.14kg
女 | 64.4~73.2cm
子 | 6.53~9.63kg

9か月



10か月

男 | 68.4~77.4cm
子 | 7.34~10.59kg
女 | 66.5~75.6cm
子 | 6.86~10.06kg

11か月



12か月

男 | 70.3~79.6cm
子 | 7.68~11.04kg
女 | 68.3~77.8cm
子 | 7.16~10.48kg

寝返りをうつ

寝返りをうつ

ひとり座る

人見知りが始まる

ハイハイする

つかまり立ち

つかまり立ち

ハイハイする

つかまり立ち

つかまり立ち

つかまり立ち

つかまり立ち

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ハイハイをする

ひとり歩き

ひとり歩き

ひとり歩き

ひとり歩き

ひとり歩き

意味のある言葉を一語言う

意味のある言葉を一語言う

意味のある言葉を一語言う

意味のある言葉を一語言う

意味のある言葉を一語言う



1歳1か月



1歳2か月

男 72.1~81.7cm
子 8.02~11.51kg
女 70.2~79.9cm
子 7.46~10.90kg

1歳3か月



1歳4か月

男 73.9~83.8cm
子 8.36~11.98kg
女 72.1~82.1cm
子 7.75~11.33kg

1歳5か月



1歳6か月

男 75.6~85.9cm
子 8.70~12.47kg
女 73.9~84.2cm
子 8.05~11.77kg

ひとり歩き

意味のある言葉を一語二語

スプーンやコップを使うようになる
階段を上るようになる

1歳にもなるとできることが増える!

運動機能の発達とともにできることが増え、より活発になってきます。表情も豊かになり、言葉も増え、様々なことを自分でしようと始めます。パパの出番もより増えてきます!

「うちの子の成長が他の子より遅い?」そう感じることはありませんか? 子どもの成長は「個人差」がありますので、無理強いることなく、自発的にできるようになるのを見守ってあげましょう。また、成長過程で不安に思うことがあれば、子育てに関する相談窓口がありますので、相談しましょう。

よじ登り、階段のぼりに注意

ソファや椅子など段差によじ登るようになってくると、転落に気を付けなければなりません。「コラ!」と叱るのではなく、「ダメだよ」「危ないよ」という注意を根気強く続けることが大事です。

フローリングのような堅い床はコルクなどのマットを敷くことで、転倒時の衝撃を和らげるだけでなく、汚れやおもちゃの傷なども防止できて便利です。



初めてのよじ登り

家族みんなで食育!

脳の発達とともに自己主張が現れはじめ、今まで食べていたもののある日突然食べなくなったり、食事の時に遊んでしまって食べないことも。こんなことが毎日続くと、パパやママがヘトヘトになってしまい、食事の時間が苦痛になってしまいます。

食事のバランスやしつけも大切ですが、しっかりと遊んでお腹を空かせることや、家族一緒に食べることで「おいしい」と感じられることが食べる意欲を育てます。

Memo



トイレトレーニングはこの頃から

2歳頃から始めることが多いようです。なかなかうまくいかない子もありますが、決してイライラせず、「大丈夫だよ!」と安心させてあげましょう。トイレが成功するごとにスタンプを押すなど、楽しみがあると率先して行くようになるかも。

「トイレのこと」は → P23

初めてのパンツ

とにかく喋る!

2歳くらいから「パパ、きたよ」「ワンワン、いた!」など2語で喋るようになってきます。「それどこで覚えたの?」というような言葉も、実はテレビコマーシャルで覚えたものだったりすることも。

衝撃のひとつ 『 』

魔の2歳児?

あれもイヤ! これもイヤ! わがまま放題のわが子。イヤイヤ期の到来です。通称「魔の2歳児」と呼ばれる第一次反抗期で、多くのパパやママを悩ませます。

そんな大変な時期ですが、パパやママにとっては子どもの叱り方や接し方を学ぶ貴重な時期でもあります。気持ちをぐっと抑えて、乗り越えましょう。

⇒ **まずは心を落ち着かせることが大事です**

子どもに対してイラだったり腹が立つことは仕方のないことです。単に叱り付けるだけでは、しつけになりません。まずは一呼吸置いて、落ち着いてから「これは〇〇だからダメだよ」など、きちんと理由を説明してあげましょう。

初イヤイヤ記念日



1歳7か月



1歳8か月

男 77.3~87.9cm
子 9.03~12.96kg
女 75.7~86.3cm
子 8.34~12.21kg

1歳9か月



1歳10か月

男 78.9~89.8cm
子 9.36~13.45kg
女 77.5~88.4cm
子 8.64~12.67kg

1歳11か月



2歳

男 81.1~92.5cm
子 10.06~14.55kg
女 79.8~91.2cm
子 9.30~13.73kg

スプーンやコップを使うようになる
階段を上るようになる

一語文を言う

トイレトレーニング

2歳6か月

男| 85.2~97.4cm
子| 10.94~16.01kg
女| 84.1~96.3cm
子| 10.18~15.23kg

3歳

男| 88.8~101.8cm
子| 11.72~17.43kg
女| 87.7~100.6cm
子| 11.04~16.76kg

3歳6か月

男| 92.0~105.8cm
子| 12.42~18.82kg
女| 90.9~104.5cm
子| 11.83~18.27kg

4歳

男| 95.0~109.5cm
子| 13.07~20.24kg
女| 93.8~108.1cm
子| 12.56~19.73kg

三つ子の魂百まで

幼い頃の性格は老いても変わらないという意味のことわざですが、感性や性格、習慣など、その人の個性は3歳頃までにある程度形作られると言われており、あながち間違いではないかも。

自分でやりたい! がさらに強くなる

着替えや食事など、今までは手伝ってもらっていたことが自分でできるようになり、少し負担が減ってきます。その反面、何でも自分でやりたがり、パパやママはペースを乱されてイライラすることも。

子どもの気持ちを大切に、少し心のゆとりを持って見守りましょう。そして、できたら大いに褒めてあげましょう。

利き手が決まってきます

一般的には3~4歳くらいで利き手が決まると言われています。気が付いたら、いつの間にか利き手が定着しているなんてことがあるかもしれません。

② 利き手は矯正した方がいい?

最近は利き手を矯正しない家庭も多くなっています。利き手の矯正は子どもにとって負担になるため、使いやすい手を使わせてあげましょう。

世界で90%の人が右利きといわれています。でも、左利き用の製品も増えています。

利き手に気付いた記念日

Memo

お箸トレーニング

子どもがお箸に興味を持ち始めたら、お箸トレーニング開始の合図! 実際の食事中に練習すると、パパも子どももストレスになり、せっかくの食事の味が分からなくなりますよ! 最初はスポンジなど柔らかいものを小さく切り、子どもと1対1で向き合い、遊び感覚で練習するのがオススメです。

お箸マスター記念日

文字や数字に興味湧く頃

知能も大きく発達し、文字や数字に興味を持ち始めます。文字に触れる機会が多いと、早くから読めるようになる子もいるようです。

② 早い時期から文字を教えた方がいい?

小学校に入るときちゃんと学習できるので、慌てる必要はありません。子どもが自発的にやりたいと言ってきた時はその意欲を尊重して、楽しみながら取り組みましょう。

最初に覚えた文字

小学校入学を控えて

小学校に入ると、トイレや身支度など1人でやらなければならないことが増えます。加えて公共の場でのルールやマナーなど覚えることがいっぱいです。子どもも一度に全部できるわけではないので、根気強く教えていきましょう。

② これだけは! を重点的かつ手短かに

人を傷付けたり迷惑になる行為や、子ども自身に危険が及ぶような場所・行為など「これだけは!」を決めて教えましょう。短く分かりやすく伝えることが大事です。

〇歳

男| 身長
子| 体重
女| 身長
子| 体重

※P12~17の身長・体重は厚生労働省ホームページより。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042861.html>

4歳6か月

男| 97.8~113.0cm
子| 13.71~21.72kg
女| 96.5~111.4cm
子| 13.27~21.20kg

5歳

男| 100.5~116.5cm
子| 14.37~23.15kg
女| 99.1~114.8cm
子| 14.01~22.69kg

5歳6か月

男| 103.3~119.9cm
子| 15.03~24.33kg
女| 101.6~118.2cm
子| 14.81~24.22kg

6歳

男| 106.2~123.6cm
子| 15.55~25.25kg
女| 104.2~121.7cm
子| 15.71~25.77kg

年齢別 INDEX パパもやってみよう

日中は子どもと離れて過ごしがちなパパにもいろいろとできることがあります。発育に合わせて様々なシーンで、パパの力を発揮しましょう!



CONTENTS

Page		Page	
誕生	19 授乳	8か月 ▶ 24	歯みがきを習慣付ける
0か月 ▶	20 沐浴	25	膝の上で読み聞かせ
	22 オムツ替え	27	おすわりの頃の遊び
	10 災害に備える	-----	-----
-----	-----	10か月 ▶ 27	はいはい・たっちの頃の遊び
1か月 ▶	21 大人と一緒にのお風呂	-----	-----
	26 ねんねの頃の遊び	1歳 ▶ 27	あんよの頃の遊び
	28 赤ちゃんとお留守番	25	絵本で寝かしつけ
-----	-----	-----	-----
2か月 ▶	30 おでかけデビュー	1.5歳 ▶ 23	トイレトレーニング
-----	-----	-----	-----
5か月 ▶	8 家の危険箇所チェック	3歳 ▶ 24	自分で歯みがき
	25 夜泣きしたら散歩	23	男の子は立ってトイレ
	19 離乳食開始		

パパもやってみよう

授乳&離乳食

料理が苦手なパパも、授乳は任せっきりだったパパも、まずはできることから始めてみましょう!



授乳できるのはママだけじゃない!

搾乳した母乳や粉ミルクを飲む赤ちゃんは、パパが授乳することができます。また、完全母乳の場合も、授乳後のゲップ&抱っこを交替し、ママを休ませ、赤ちゃんパパとの絆を深めることができます。



おいしいね。上手だね。そろそろゲップかな?

優しく話しかけてリラックスさせてあげましょう。

離乳食の基本 すりつぶしなど

離乳食は食材をやわらかく煮た後、みじん切りにしたり、すりつぶしたりしましょう。刻んでから煮るとやわらかくなりにくいので、煮たものをつぶす方が良いです。赤ちゃんに合った固さや大きさを工夫してみましょう。

5,6か月は
ゴックン期



おかゆ(米)、かぼちゃなどを煮て、ヨーグルトくらいに滑らかにすりつぶしましょう。

7,8か月は
モグモグ期



舌を上下に動かし、食べ物をつぶします。豆腐くらいの舌でつぶせる固さにしましょう。



離乳食の基本 スプーンでの食べさせ方



- 1 ひとくち分の離乳食をスプーンに用意できたら、まずは笑顔で「あ〜ん!」
- 2 あーんしてくれたら、スプーンを下くちびるの上に寄せ、上くちびるが閉じるのを待ちます。
- 3 上手にパクンできたら、口からそっとスプーンを引き抜きましょう。

スプーンは浅めの平たいものを使いましょう。

喉の奥に入れすぎないように注意してください。

「じょうず!」「おいしいね!」などと話しかけてあげましょう。

離乳食のポイント

自分で作れない時には、ベビーフードを使ってみるのも一つの方法です。

衛生面に気を付けて! 赤ちゃんは抵抗力が弱いのので、食材や調理器具、手指の衛生に注意しましょう。

遊び食べなどきちんと注意することは大切ですが、必要以上に叱りすぎず、楽しい食事の時間を!

パパもやってみよう

赤ちゃんもにっこり沐浴

生後1か月までの新生児は、大人とは浴槽を分けて沐浴をします。産後のママはまだ腰に負担のある時期なので、パパがお風呂に入れてあげましょう。



まずは準備!

- ベビーバス
- 湯温計
- バスタオル
- ベビー用石けん
- 沐浴剤 (お湯に溶かして使い、石けんもすすぎも不要)
- ガーゼハンカチ
- ベビー用綿棒
- 沐浴布 (入浴時赤ちゃんの体にかけるための、薄手のガーゼ)
- 洗面器
- 着替え&オムツ

毎日決まった時間に入れてあげると生活のリズムが付きます。

※必ず全てが必要なわけではありません。

38~40℃

Step 1 グッズを並べ湯温を確認

まず沐浴グッズを並べましょう。適温は38~40℃。湯温計だけでなく、パパの手でも確認を。

Step 2 沐浴布をかけた赤ちゃんをベビーバスへ

服を脱がせたらお腹に沐浴布をかけて安心させた状態で、首とおしりを支えてゆっくり足からお湯に入れます。

Step 3 頭から下に向かってやさしく洗いましょう

顔と髪は手の平やガーゼで濡らしてから、石けんか湯船の沐浴剤をつけて、なでるように丁寧に(汗や汚れがたまりやすい関節部分は特に丁寧に)洗いましょう。

お湯が入らないよう耳を軽く押さえて!

Step 4 うつぶせにして背中側を洗った後、洗い流します

わきの下に手を入れて首を支えてうつぶせにし、背中やおしりも洗います。その後再び仰向けに戻して洗い流します。

沐浴剤の場合は洗い流し不要

Step 5 湯冷めしないように手早くお手入れを

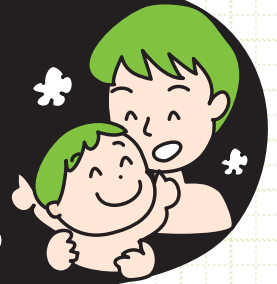
バスタオルの上に寝かせて優しく拭き、綿棒でおへそや耳・鼻などを手入れします。素早くオムツと服を着せてあげましょう。体質に合わせてクリームなどで保湿を。

必ずベビー用を

パパもやってみよう

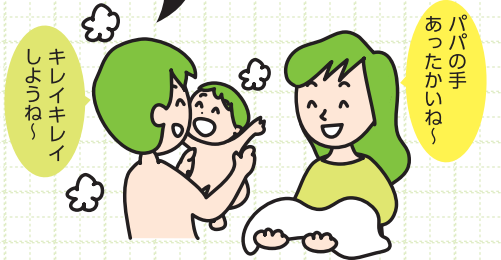
一緒にお風呂のススメ

手や体の大きいパパとのお風呂は、赤ちゃんも安心します。また日中いないことの多いパパとの貴重なコミュニケーションの場となるでしょう。



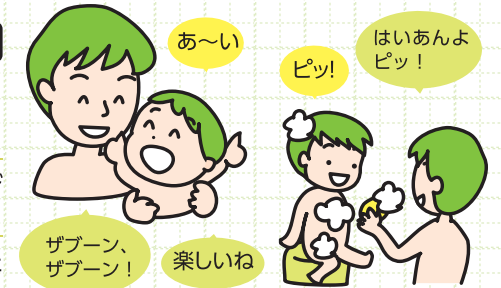
パパがお風呂に入れる手順は?

まだ赤ちゃんのうちはパパが体を洗い終わってからママに赤ちゃんを連れて来てもらい、湯船から出たらバスタオルを持ったママに迎えに来てもらうなど、連携して入ると待たせずスムーズにお風呂に入れることができます。



パパがお風呂に入れるコツは?

- 大人は「熱い温度が気持ちいい」と思う人もいますが、子どものお風呂は「少しぬるめ」に。
- パパと一緒に入った時だけ遊べるおもちゃや遊びがあると、パパとのお風呂が特別になります。
- パパの大きな体と手はしっかり支えてあげることができます。のびのび入浴させてあげましょう。
- シャワーの水圧や、洗い方も弱めに優しく。掛け湯も洗面器で少しずつ。



無言にならずたくさん話しかけて、パパもリラックスして楽しめば、子どもに楽しさが伝わります。

のびのびお風呂遊び

泳ごうスイスイ

大きな体や力強さを活かした、ダイナミックな遊びで子どもにお風呂タイムを楽しみにさせましょう。



お膝でユラユラ & 水鉄砲

パパの体なら、浴槽で体育座りした太ももの上で赤ちゃんを固定しても湯船から顔が出やすく、両手を使った遊びをすることもできます。



パパもやってみよう

オムツ替えをマスター!

一緒に遊んでいる時、お昼寝から起きた時、おでかけした時…さりげなくオムツをサッと替えられるパパはかっこいい! 簡単なチャートチェックを参考にして、オムツ替えをマスターしよう!



START

オムツの交換サインが出ているかな?(出ないタイプのオムツもあります)

出ていない



注意

コロコロウンチの時は交換サインが出ないことも! スキマからチェックしよう。

ココをチェック



出ている!

おしりふきなどでおしりをきれいに拭いてあげよう。

キレイになったら交換!



GOAL

オムツ替え完了!

やったね!



スキマをのぞいてウンチかおしっこかチェックする。



引っ張りすぎず!

おしっこだ!

ウンチだ!

おしりを拭く

ママ着替えとって!



おしりの下にシートや予備のオムツを敷こう。場合によっては着替えも。

オムツ替えをマスター! / トイレトレーニング / パパもやってみよう

パパもやってみよう

トイレトレーニング

「ママ1人じゃ手一杯!」「男の子のトイレってどう教えたらいいの?」と意外とパパの出番が必要になるトイレトレーニング。ママと子どもと協力して焦らず進めていきましょう。



Step 1 トレーニング開始のサインをチェック

トイレトレーニング開始は個人差があります。焦らずに成長に合わせて。

トレーニング開始のサイン

- おしっこの間隔が2時間以上空く。
- おしっこが出たことを言葉や仕草で教えられる。



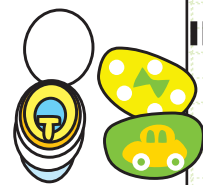
Step 2 トイレとおしっこ、ウンチを教えよう

これまでオムツにしていた「おしっこ、ウンチ」の存在と、「トイレに行ってる」ということをまずは教えてあげましょう。分かりやすいトイレ絵本などを読み聞かせてあげると、楽しく興味を持つことができます。



Step 3 気持ちを盛り上げるトイレグッズ

おまるや補助便座、ステップ等のほか、子どもやママと一緒にカッコいい&可愛いパンツを選ぶとトイレへのやる気が育ちます。



Step 4 定期的に楽しくトイレに誘おう

定期的にトイレに誘いましょう。成功したらいっぱい褒めて! パパとは休日や夜だけでも、その特別感が子どもの楽しみになるチャンスでもあります。



Step 5 慣れたら男の子のトイレの仕方も教えよう

男の子の場合は慣れたら立ってするトイレの仕方も教えましょう。パパがトイレに行く時に一緒に誘うと分かりやすいですね。



広い気持ちで

失敗しても当たり前。焦らず叱らず、笑顔で見守りましょう。



パパもやってみよう

パパもやってみよう

歯みがき大作戦!

歯が生え始めたら早くから習慣にしたい歯みがき。家族で楽しく、子どものお口の安全を守ろう!



しろちゃん (1歳半)

ひめちゃん (4歳)

しろちゃん START

ひめちゃん START

1 自分で歯みがきを練習しよう!

ひざ枕やひざ抱っこなど、安定する姿勢で、自分で歯みがきをするのを見守りましょう。まだ上手にみがけなくても、みがく習慣を付けましょう。



お、上手〜!! やっつけるぞ〜!!

1 まずは自分で歯みがきしよう!

楽しい雰囲気や歯みがきを盛り上げましょう!



お〜!!

2 仕上げはパパが楽しくみがこう

パパが大きな声で楽しく「あーの口」「いーの口」と一緒に口を開けて、楽しみながら歯みがきしよう。



毎日、夜寝る前の歯みがきを習慣にしよう!



歯みがきタイムだよ!

2 仕上げはパパの出番!

奥歯の噛み合わせなど、あまり上手にみがけないところをみがいてあげましょう。



みがいたらクチュクチュブクブクペツ!

2人とも GOAL

み〜んな元氣な歯!

1歳半の頃に自分で歯みがきするときには、のど突き防止リングの付いた歯ブラシも便利。

歯みがき剤はうがいができるようになってから、できればフッ素入り子ども用のものを適量。

読み聞かせのススメ

絵本は親子のコミュニケーションツール。膝の上に子どもを乗せて、一緒に読んでみましょう!!



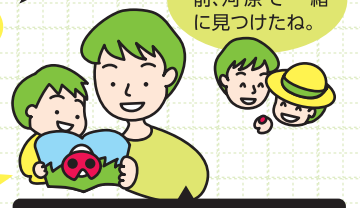
? 読み聞かせのコツは?

読み聞かせにコツなんてありません。最後まで読まなかったって大丈夫。子どもの興味に合わせて読んであげればいいんです。絵本をめくって、興味をもったイラストや言葉が出たら、話をそこへ合わせましょう。

あ、てんとう虫がいるー!

そうだね。この前、河原で一緒に見つけたね。

うん。今度一緒に採りにいこう!



寄り道しながら読むことで、子どもの想像力は育まれていくんですよ。

? どんな本を選んだらいいの?

子どもは「オバケ!」とか「オナラ!」「ウンチ!」とかが好き。ママが選ぶ本は、動物のかわいい本や童話が多いと言われています。ですから、パパが選ぶものは型破りだったり、ちょっとこわいものだったりしてはどうでしょう。オバケの出る本は、パパが低い声でコミカルに聞かせてあげると、大喜びしますよ。



あ、ウンチ!!

うわっ、くさそう!

アハハハ

オバケが連れてくぞ〜

きゃー!



パパとママが選ぶ本は違っていい。そのほうが、多様性が広がって子どもの経験や感性、想像力が広がりますよ。

寝かしつけの心得

赤ちゃんがなかなか寝ないと、ママもパパも体力的にとっても大変です。ぐずりだした赤ちゃんを寝かしつけるコツは何でしょう?

力技! 抱っこしてスクワット
パパの心音を聞きながらゆっくりとした上下運動をすることで、安心して眠りにつけることも。



ちょっと外に連れ出す
おんぶして歩いたり、車に乗せて周辺を走ったり、環境を変えてみるのも効果的です。季節に合った服装に着替えて、お散歩に出してみましょう。



パパもやってみよう

ふれあい遊びを楽しもう!

ふれあい遊びは家族の絆を深め、子どもの発達を促していきます。忙しくてなかなか遊ぶ時間が作れないパパも、おうちで数分でできる遊びをご紹介します。童心に帰って一緒に楽しみましょう。



子どもと楽しく遊ぶための

ふれあい遊びの4つのコツを押さえよう!

✓ 子どものペースに合わせて

「大きく動かす遊びで怖がっていないかな?」「何をじっと見ているのかな?」など、様子をよく見て、子どものペースに合わせて遊びましょう。時には子どもの方から新しい遊び方を見つけることも。

✓ 発達に合わせた遊びを

子どもの遊びには発達に合わせた段階があり、まずは「見る・触る・聞く」と、感覚遊びから始まります。徐々に体を動かし、言葉や物のやりとりをする遊びもできるようになっていきます。

✓ パパも一緒に楽しもう

義務感で遊んでも、子どもも楽しくない空気を感じ取ります。子どもに「つきあう」のではなく童心に帰って楽しく過ごしましょう。

✓ 親も子どもできる範囲で

子どもはとても移り気で、興味をやっと示してもあっという間にまた別へ…はよくあること。パパも毎回全力で…ではなく、お互いのできる範囲で頑張りすぎずに遊びましょう。

ねんねの頃



キック遊び

足の裏を優しく手の平で押すと、赤ちゃんが押し返してきます。キックキックとかけ声をかけてみて。



おつむてんてん

赤ちゃんの手を持って「おつむてんてん」と手遊びしましょう。無理に引っ張るのはNG。

おすわりの頃

いないいないばあ

物陰から出て来たり、顔にガーゼやハンカチをかぶせたりとバリエーションをいろいろ変えて、長く楽しめる遊びです。



肩車でおうち探検

背中をしっかりと支えてあげて。肩車で目線が高くなり、普段見えない風景に、赤ちゃんは大喜びです。

※家の中では高さや幅に注意!



はいはい・たっちの頃



トンネルくぐり

パパのトンネルを高くしたり低くしたり、声をかけてあげると楽しさがアップします。



追いかっこ

「まてまて～」と声をかけて追いかけてみて。捕まえたら「こちょこちょ」も楽しいです。

あんよの頃

ボール遊び

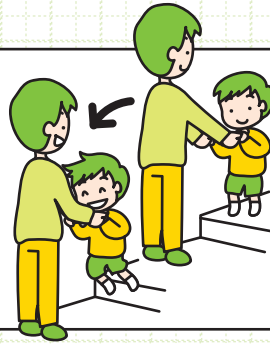
まだ真下に落としたり、思いもよらない方向へ投げたりしますが、拾って渡し、繰り返すことを楽しみます。



両足でジャンプ

低い段差で両手をつなぎ、かけ声をかけて両足で跳びます。

それっ! ジャンプ!



人気のパパ遊び

高い高い



高い高いは、パパの活躍の場です。

飛行機



空中でユラユラ揺らす飛行機。お馬さんなど乗り物系は人気です。※揺らしすぎはNG。

はじめてのお留守番

ママの息抜きをサポートするパパを全力で応援します！ママがやっていることを全部できなくても、留守番はちゃんとできます。できることできないことを事前に確認して、まずは1~2時間から始めてみよう！

✓これだけ確認！

- ✓ 必要最低限のものの場所(お世話グッズなど)
- ✓ 飲み薬や塗り薬の必要があれば、量やタイミングを
- ✓ 子どものご飯の段取り
- ✓ 携帯電話など連絡手段の確保
- ✓ 緊急時のために普段利用している病院や、休日なら休日診療所の確認(母子健康手帳&保険証&診察券も)



あれもこれもNG「パパと一緒に」から始めよう

最初は食事や薬のタイミングを外し、「1~2時間パパと遊ぶ」ことから始めると、パパも気負わず、ママの心配も減ります。慣れたら徐々にお散歩やご飯にも挑戦しよう！

9:00 ⌚ まずは公園へお散歩！

- ✓ 日差しが強い日は帽子を、寒さや暑さに合わせて上着を着る枚数を調整しよう。
- ✓ 場合によっては、水やジュースを買えるくらいの小銭を持って行こう。
- ✓ 子どもが興味を持ちそうなスポットや、気楽に行ける公園などをチェックしておこう。▶詳しくはP32・33へ
- ✓ お散歩しながら「今日は何を食べたい？」など会話しつつ、お昼ご飯を子どもと一緒に考えると、ご飯の時間が楽しみになり、遊びの時間からの切り替えもスムーズにやすすくなります。

お散歩に行ってみよう！

あらかじめバッグにおでかけグッズをつめておき、季節のおでかけ上着&帽子と一緒にまとめて収納しておけば、「パパとのちょっとお散歩」がしやすくなります。思いっきり体を動かす外遊びや、パパの視点での楽しいお散歩を体験させてあげよう。

▶詳しくはP30・31へ

12:00 ⌚ そろそろお昼ご飯！

- ✓ 離乳前の場合、ミルクの作り方は事前に練習し、作れるようにしよう。(母乳育児の子は、出かける直前にママが授乳し、次の授乳の間までにお留守番を)
- ✓ アレルギーの情報や離乳食の進み具合など、食べられる食材とダメなものを把握しておこう。
- ✓ 市販のベビーフードや子ども食も選択肢に入れて、できることからやってみよう。

食べるより楽しむことを！

元々乳幼児は日によって食べた量に差があります。ママがいない雰囲気や空腹に敏感になって、あまり食べなくても焦らさずじましよう。



13:00 ⌚ ゆったりお昼寝タイム

- ✓ 寝ぐずりの対応法を確認しておこう。
- ✓ 入眠必須アイテムがあれば用意。(お気に入りのタオル&おしゃぶり&音楽など)
- ✓ 温度に敏感なので、寝汗がひどい時などは扇風機や冷房、着せすぎなどに配慮して。
- ✓ 気候がよければ、気分転換にベビーカーでゆったりお散歩！そのうち心地よくなり、眠ることも。

ゆったりした気持ちで！

「ママがいなければ寝ない」こともよくあります。眠れずグズグズ「寝ぐずり」が続く時も。そんな時はゆったりした気持ちで抱っこや優しい声で話しかけるなどして、安心させてあげよう。



15:00 ⌚ おやつのは後は遊ぼう！

- ✓ お気に入りのおもちゃを確認しておこう。
- ✓ □に何でも入れる子は「飲み込める大きさのもの」や「口にしたら危ないもの」に注意。
- ✓ 時には幼児用の歌、踊りのCDやDVD、テレビ番組の録画などを用意して活用。(録画したお気に入り番組でまだ見せてないものを事前に用意しておくなど)

パパとの特別な時間を！

一緒に絵本を読んだり、遊んだり、「またお留守番の時に続きを」と約束すると、パパとの留守番が楽しみに！



お留守番だけじゃもったいない！「たまにはデート」のススメ

たまにはパパやママの両親など周囲の人の手を借りてみて、ママをデートに誘ってみるのもいかがでしょうか？子育ての期間中にパートナーと向き合い、絆作りをすることは、きっと大切な時間になるでしょう。



おでかけデビュー

赤ちゃんを連れてのおでかけは成長に合わせて少しずつ進めていきます。外へ出かけることによって、楽しい時間を過ごすことができ、たくさんのことを学べるでしょう。



注意チェックシート

- ☑ 夏は涼しい午前うちに、冬は暖かい時間帯に、気候に合わせて過ごしやすい時におでかけしましょう。
- ☑ 子どもは時に大人の予測のつかない動きをします。児童施設や公園内でも目を離さずにいましょう。
- ☑ 道を歩くだけでも、外には季節を感じる発見に満ちています。たくさん声をかけていろいろ教えてあげましょう。

要チェック! 子どもは汗っかき

子どもは汗をたくさんかきます。夏場は特に脱水症状にならないように、こまめに水分補給をしましょう。冬場は冷やさないようにブランケットなどで調整しつつ、着せすぎて汗をかいていないか、手や背中をチェックしましょう。



持ち物リスト

- | | | |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|
| ☑ タオル(大・小) | ☑ お気に入りのおもちゃ
(音の出ないおもちゃなら室内でも使える) | ☑ 帽子 |
| ☑ 着替え | | ☑ 母子健康手帳 |
| ☑ オムツ・おしりふき | ☑ 飲み物(マグや水筒) | ☑ スリングや抱っこ紐 |
| ☑ 授乳ケープ | ☑ 粉ミルク・哺乳瓶・お湯 | ☑ ブランケット |
| ☑ ビニール袋
(使用済みオムツ入れ) | ☑ おやつ | ☑ 日焼け止め |
| | | ☑ 虫よけ |

持ち物を工夫して、楽しくおでかけしましょう

一緒に使うもの(オムツ・おしりふき・ビニール袋など)は一つの袋やポーチ、ジッパー付きの袋などにまとめて入れておくと、使う時に、バッグから取り出しやすくスムーズです。また、ベビーカーに軽量の抱っこ紐やスリングを入れておくと、ぐずった時に活躍します。



下に抱っこ紐 ▶

車でおでかけする時の注意点

車に乗る時、6歳未満の子どものにはチャイルドシートの着用が義務付けられています。子どもの命を守るために、初めての乗車の前に、チャイルドシートを必ず取り付けましょう。チャイルドシートには乳児用のものから3歳以上用のものまで様々な種類があります。使用年齢を必ず確認して、子どもに合ったものを使用してください。



車での移動はこまめに休憩して無理のないように。

電車でおでかけする時の注意点

電車に乗る時は、ラッシュの時間帯は避けて乗りましょう。乗車している間は流れていく外の景色と一緒に見ながらお話ししてあげたり、小さなお気に入りの人形や、ちょっとしたお菓子など、気持ちの落ち着くものを用意したりしてあげましょう。

月齢別チェック!

おでかけする時の注意点

0~1か月頃 ねんねの頃のおでかけ

まだ首も座らず抵抗力の弱い新生児。本格的なお散歩はまだ先です。外気浴から始めましょう。気候の良い日に、まずは1~2分窓を開けて外の空気に触れ、徐々に玄関先から家の周りへと、慣らしていきます。

7~11か月頃 おすわりの頃のおでかけ

B型の軽量バギーも使えるようになり、お昼寝やウンチの量も安定してくるので、外出がしやすくなってきます。長時間のおでかけの際は授乳やおむつ替えのできる施設があるか事前に場所を確認し、休憩をこまめに取りながら、無理のないペースで出かけましょう。

2~6か月頃 首座りの頃のおでかけ

首がしっかり座るようになったら、1か月から使えるA型のベビーカーで少しずつお散歩に出かけられるようになります。近所の公園や買物へも出かけやすくなりますが、抵抗力の弱い時期なので遠出や人混みは避けましょう。

1歳頃 あんよの頃のおでかけ

1歳を過ぎて離乳食の完了時期の子どもは、メニューによっては外食からの取り分けもできるので、旅行もしやすくなってきます。この時期は自分で歩き回れる分、危険がないかよく見てあげる必要があります。少しずつ何が危険か教えてあげましょう。

おでかけデビュー

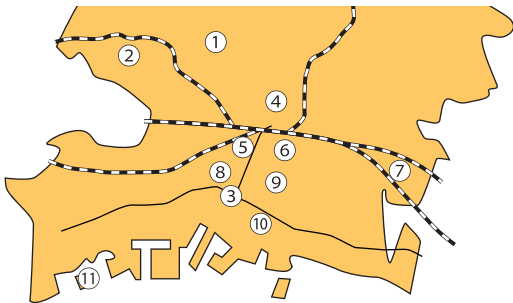
公園に行ってみよう!

現在子育て中のパパ・ママがオススメする市内の公園情報をお届け。
公園デビューの参考にしてくださいね!




市内公園ランキング

- 1位(22票) ①御立公園   
- 2位(16票) ②桜山公園   
- 3位(9票) ③飾磨中央公園  
- 4位(7票) ④シロトピア記念公園   (有料)
- 5位(6票) ⑤手柄山中央公園    (有料)
- 6位(5票) ⑥北条公園  
- 7位 別所南公園 
- 8位(4票) ⑧津田公園  
- 9位 高浜総合公園   
- 10位(3票) ⑩浜手緑地中島東地区  
- 11位 エコパークあぼし   

※平成28年12月実施のアンケート調査結果(回答数225件)より。



まだまだあるよ!
姫路市公園めぐり

 は大型遊具(複合遊具)のある公園
 は多目的トイレ(オムツ交換台)のある公園
 は駐車場のある公園

イチオシ!

①御立公園 御立西四丁目1766-1

遊具が豊富に設置しており、子ども達が退屈せず遊び回れます。



広い公園なので思い切り遊べます。
展示されたSL(蒸気機関車)もあります。

+αのある公園

近くに子どもと楽しめる+αのある公園を紹介します。

②桜山公園

太市中275-1



とても広くて、遊具も砂場もあります。大きなすべり台もおすすめです。

+α

県立こどもの館・星の子館・姫路科学館

④シロトピア記念公園

本町68



姫路城の北に位置し、吊り橋やすべり台のある遊具があって体を動かせます。まわりは木々も多く、花も咲いています。

+α

城内図書館・姫路文学館

⑤手柄山中央公園

西延末440



夏場は水遊びができ、木陰もあって過ごしやすいです。

+α

水族館・手柄山交流ステーション

⑪エコパークあぼし

網干区網干浜4-1 TEL:272-5551



大型遊具や山のようなトランポリン(ふわふわドーム)もあり、おすすめです。

+α

網干健康増進センター(リフレ・チョーサ)・網干なぎさ公園



※近隣に駐車場はありません。

⑦別所南公園

別所町別所1358

公園から電車が見えるので、電車好きならおすすめです。



思い出のアルバム




Date _____ Place _____


Memo _____


Date _____ Place _____


Memo _____

思い出メモ

 お気に入りの遊び! :

 一番喜んだこと♪ :

 嫌がったこと... :

 好きな場所! :

家族円満のヒントが

先輩パパの声

経験談からアドバイスまで、
先輩パパから新米パパへ贈るメッセージ。

39歳 子ども3人

ママの手伝いをするという考えを捨てて、自分も子育ての主体者として、父親だからできること、自分だからできることをやるようにすると良いです。



35歳 子ども2人

夜泣きで寝不足のママを受け止めてあげてください。



32歳 子ども3人

共働きで仕事と家事をしていると、お互いにしんどいと思うけれど、しっかり会話をして、溜め込むことがないようにするべき。仕事よりも家事・育児の方が大変だ。



40歳 子ども2人

子どもが親離れする時期なんてすぐに来ると思います。少しぐらいの夜泣きやワガママも「今だけだ」と思って、なるべく受け止めてあげたらと思います。



37歳 子ども2人

昔ながらの遊びや絵本は子どもにとってとても親しみやすく、その子らしさも出て、個性と向き合いやすいです。



31歳 子ども1人

いかなる時も、妻への感謝の気持ちを忘れてはいけない!



36歳 子ども2人

自分が着替えやオムツの交換などをしようとしても、子どもがママを求め、役に立たないこともあるけれど、心折れずに、役割を考えていくことが大切だと感じた。

36歳 子ども2人

子どもが「抱っこ」、「肩車をして」と言うのは今だけ。大きくなって、今ならしてもいいと思ったときには言ってきません。今できることは今してあげてください。



40歳 子ども3人

予想もしないようなものを口の中に入れ、口の中を切り、夜遅く病院に行ったので気を付けてください。一緒にいる時間を楽しんでください。子どもの成長はあっという間です。ビデオカメラで記録しておくこと、おすすめです。



50歳 子ども2人

妻に言われたことはやってきたつもりですが、自主的にやったという感覚がない。もっと積極的にやるべきだったと思う。



育児休業制度とは?

パパのお休み計画

育児・介護休業法が令和3年に改正されました。
これを機会にあなたの勤務先の制度を確認してみましょう。

? なぜ今、男性の育児休業なのか?

男女の「仕事と育児の両立」を支援するためです。

積極的に子育てをしたいという男性の希望を実現するとともに、パートナーである女性側に偏りがちな育児や家事の負担を夫婦で分かち合うことで、女性の出産意欲や継続就業の促進にもつながります。

育児休業取得者の声

- 育児休業を1か月取得したことで、家事をするようになり、子どもの行事、連絡事項に対応するようになったので、妻の負担が少し軽くなったように思います。現在は、会社の制度を利用し、子どもが夏休みなどの時には、1か月間の休日数を増やしたりしています。 【32歳 子ども3人】
- ゆっくりと時間を持てるので、料理を作れるようになり、今でも役に立っています。 【?歳 子ども2人】
- 仕事から一時離れることで、これからの人生や家族に対する感謝の気持ちなどを整理することができました。 【35歳 子ども1人】

こんな声も……

- 取得経験はありませんが、3人目の子どもの出産に際しては取得したいと考えています。 【30歳 子ども2人】
- ママですが、パパには1週間でも育児休業を取得してもらおうことをおすすめします。 【ママ36歳 子ども2人】

育児休業制度とは? [両立支援制度]

※イクメンプロジェクト(厚生労働省)ホームページより。 <https://ikumen-project.mhlw.go.jp/>

育児休業制度

- ・子どもが1歳(一定の場合は最長で2歳)に達するまで(父母ともに育児休業を取得する場合は、子どもが1歳2か月に達するまでの間の1年間(パパ・ママ育休プラス))の育児休業の権利を保障
- ・分割して2回取得可能(令和4年10月1日~)
- ※一定の要件を満たした有期契約労働者も取得可能

 あなたの勤務先は? → 子どもが満()歳まで

出生時育児休業 (産後パパ育休) (令和4年10月1日~)

- ・主に男性労働者を対象に、子どもの出生後8週間以内に最長4週間までの育児休業の権利を保障
- ・分割して2回取得可能(まとめたの申し出が必要)
- ・労働者が合意した範囲で休業中の就業が可能(労使協定を締結している場合に限り)

 あなたの勤務先は? → 最長()日間まで

深夜業の制限

- ・小学校就学前までの子どもを養育する労働者が請求した場合、深夜業を制限

 あなたの勤務先は? → 子どもが満()歳まで

時間外労働の制限

- ・小学校就学前までの子どもを養育する労働者が請求した場合、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働を制限

 あなたの勤務先は? → 子どもが満()歳まで

子どもの看護休暇制度

- ・小学校就学前までの子どもが1人であれば年5日、2人以上であれば年10日を限度として看護休暇の取得が可能

 あなたの勤務先は? → 子どもが満()歳まで/年間・1子につき()日まで

短時間勤務等の措置

- ・3歳に達するまでの子どもを養育する労働者について、労働者が希望すれば短時間勤務の措置(1日原則6時間)を義務付け

 あなたの勤務先は? → 子どもが満()歳まで/1日()時間まで

所定外労働の制限

- ・3歳に達するまでの子どもを養育する労働者が請求した場合、所定外労働を制限

転勤についての配慮

- ・労働者を転勤させる場合、育児の状況についての配慮を義務付け

不利益取扱いの禁止

- ・育児休業を取得したことなどを理由とする解雇その他の不利益な取扱いを禁止

見直してみよう

ワーク・ライフ・バランスについて考えよう

これからの毎日を笑顔で過ごすために、ワーク(仕事)とライフ(生活)のバランス(調和)について考えてみませんか?

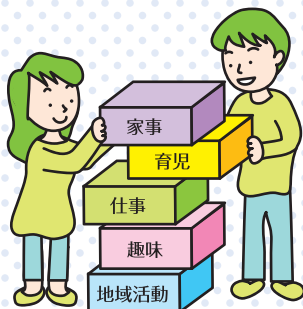
仕事は、生活を支え、暮らしを豊かにするために必要なものですが、同時に家族との団らんや、地域や友人との交流なども、暮らしに生きがいや喜びをもたらすために必要不可欠なものです。

しかしながら、「安定した仕事に就けず、経済的に自立ができない」「仕事に追われ、心身の疲労から健康を害しかねない」「仕事と育児や介護との両立が難しい」など、働き方や生活に悩みを抱える人が多いという現状もあります。

また、ライフスタイルの多様化により共働きの世帯が増加する中、今も変わらず家事や育児は女性がするものといった固定的な役割分担意識も根強く残っており、女性の負担が大きくなっているケースが依然としてあります。

そういった意識を見直し、男性も女性も同じ立場で家事や育児について考え、取り組むことが、これからの時代に合った夫婦のバランスになってくるのではないのでしょうか。

それぞれの家庭にあったワーク・ライフ・バランスの実現に向け、勤務先の育児休業はどのような制度になっているのか、自分にできる家事や育児は何かを、今一度見直してみましよう。



姫路の子育て情報は…

『子育てガイドブック』



妊娠、出産、各種手当、教育・保育サービス、親子で遊べる場所や、子育て相談窓口など、子育て支援に関する総合情報を分かりやすく掲載。皆さんの子育て生活に、どうぞお役立てください。

【お問い合わせ】
姫路市子育て情報相談室 Tel:079-223-5640

最新の子育て情報はこちらでチェックできるよ!



姫路市子育て応援サイト

『わくわくチャイルド』

<https://www.city.himeji.lg.jp/waku2child/>



発行：令和6年(2024年)3月

編集：姫路市 男女共同参画推進課

〒670-0012 姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階
(姫路市男女共同参画推進センター“あいめっせ”内)

Tel:079-287-0803 / Fax:079-287-0805

E-mail: danjousuishin@city.himeji.lg.jp

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

