




























□すくすくカレンダー 0~1歳□

発達・発育は個人差が大きいもの。早い時期からできる子もいれば逆にゆっくり発達していく子もいます。早くできたらいいとか、ゆっくりだからだめとかいうものではありません。目安としてみてください。

妊娠～出産		項目	月齢	誕生	1か月	2か月	3か月	4か月
<p>*妊娠がわかったら*</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆「母子健康手帳交付」及び「妊婦健康診査受診票」発行の手続き(予約制:健康医療課) ◆妊婦健診(医療機関) ◆新米パパママセミナー(予約制:健康医療課) <ul style="list-style-type: none"> ・両親育児編 ・歯科編 ・絆はぐくみ編 ・絵本、栄養編 	<p>心身の発達</p>	からだ・手指のはたらき			うつ伏せで顔を上げる	目で動きを追う	首がすわる  手に触れた物を握る 	
		人間関係			顔を見つめる 音や声に反応する	「アー」など声を出す	あやすと笑う 	
<p>*ゆったり過ごす*</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事は1日3食で栄養のバランスに配慮する ・出産準備 ・パパもママもお腹の赤ちゃんに話しかけよう 	<p>生活</p>	食事			授乳の間隔が安定してくる			
		睡眠	一日の大半を眠って過ごす		日中起きている時間がだんだん長くなる	<p>◆窒息死や乳幼児突然死症候群(SIDS)防止のため、仰向けに寝かす◆</p>		
<p>かわいいね パパもママも あえるのを楽しみに しているよ</p> 	<p>健康診査 相談 他</p>			◆1ヶ月児健康診査(医療機関) ◆産婦健康診査(医療機関)	◆健診・相談・予防接種説明会 ◆赤ちゃん訪問(健康医療課)		◆4ヶ月児健康診査(医療機関)	
		あそび	<p>★目を見て話しかける</p> <p>「おっばいおいしいね」「おむつかえると気持ちいいね」など。</p>  	<p>★触れる</p> <p>赤ちゃんのお腹やほっぺ、足などをやさしくツツンとつついたり、こちょこちょしたり、手の平で体全体をやさしくマッサージしてみましょう。手、足を動かす時は、力をかけすぎないように注意しましょう。</p> 	<p>*スキンシップは大切*</p> <p>「自分は大切にされている」と感じることで安心感・信頼感・幸福感につながり、やがて自信・やる気・困難を乗り越える力になります。(自己肯定感)</p>	<p>危険!</p> <p>赤ちゃんを激しく揺さぶらないようにしましょう! 命を落とすこともあります。 (乳幼児揺さぶられ症候群)</p>		
















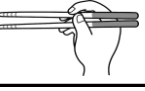




□すくすくカレンダー 0~1歳□

発達・発育は個人差が大きいもの。早い時期からできる子もいれば逆にゆっくり発達していく子もいます。早くできたらいいとかゆっくりだからだめとかいうものではありません。目安としてみてください。

月齢	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月
からだ・手指のはたらき	寝返りをする 	両手で支えて座る 	はいはいをする 	両手で物を持って遊ぶ 	両手で支えなくても座れる 	物につかまって立つ 	つたい歩きをする 	親指と人差し指で物をつまむ 
人間関係・ことば	喃語が活発になる 	人見知りが始まる 		「マンマン」「ナンナン」などを言う 			見つけた物を指さしする 	
食事	* 離乳食開始 * ◆ 離乳食(開始後の約1か月間は1日1回、それ以降は1日2回)+母乳又は育児用ミルクを欲しがらだけ 		◆ 離乳食(1日2回)+母乳を欲しがらだけ 育児用ミルク: 1日3回程度 歯が生え始める ガーゼ磨きを始めよう		◆ 離乳食(1日3回)+母乳を欲しがらだけ 育児用ミルク: 1日2回程度  スプーンやフォークに興味をもち、コップを使い始める		◆ 離乳食(1日3回) 母乳と育児用ミルクは離乳食の状況に応じて与える	
睡眠	<p>昼寝は午前と午後の2回になる。1歳頃には昼食後の1回寝になってくる</p> <p>◆ 窒息死や乳幼児突然死症候群(SIDS) 防止のため、仰向けに寝かす ◆</p>							
健康診査相談	離乳食教室(予約制:健康医療課) ◆もぐもぐ教室(5・6か月から)	◆6か月児健康相談(健康医療課)			離乳食教室(予約制:健康医療課) ◆かみかみ教室(9か月から)	◆子育てコンサルジュ訪問(こども政策課) ◆10か月児健康診査(医療機関)		◆あつまれ1歳!親子でにこにこ教室(予約制:健康医療課)
あそび	<p>* 絵本を読もう * 個人差が大きいですが、読み聞かせの目安は生後6か月前後。好きなページだけ見たり同じ絵本を何回も読んだりしてもいいです。親子のふれあいを楽しみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>わらべ歌遊び</p> <p>♪一本橋 こちょこちょ♪ いっぽんばし こちょこちょ たたいて つねって かいだん のぼって こちょこちょ</p> <p>♪うまはととし♪ うまはととし ないてもつよい うまはつよいからのりてさんもつよい ぱかっぱかっ</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>あそび</p> <p>★いないいないばあ </p> <p>★はいはいを促す </p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>手作り玩具の紹介</p> <p>①  ガラガラ ペットボトルのふたの中にお米やあずきを入れて4個以上つなげ、中身が出ないようにしっかりビニールテープで巻く。</p> <p>②  ガラガラ ドリンクヨーグルトなどの空き容器にお米やあずきなどを入れてふたを閉め、ビニールテープでふたが取れないように巻く。</p> <p>③  ポットン缶 ①のガラガラ(お米やあずきはなくてもよい)を数個用意し、それをミルク缶などの容器に入れたり出したりして遊ぶ。</p> </div>							

□すくすくカレンダー□1~3歳

発達、発育は個人差が大きいものです。目安としてみてください。

	1歳	1歳3か月	1歳6か月	2歳	2歳6か月	3歳~3歳6か月
発達	運動	 一人で歩く	 歩行が安定する	 小走りをする 階段の登り降りをする	 ポールを蹴る	 三輪車をこぐ
	こころ		イヤイヤ期が始まる 	自己主張が多くなる  「みて」を連発、褒めてもらうことを喜ぶ		友達と一緒に遊ぶ姿がみられる 
	ことば	一語文が出る 	大きな声で話せる 	二語文が出る 	三語文が出る 	話し言葉が豊富になる 
	食事	離乳食完了	コップで飲む 	スプーンやフォークを使い一人で食べる 		箸を使い始める 
	排泄			 トイレで排泄する	 おむつからパンツになる	
	着脱		 大人に助けをもらいながら一人で着脱する		 一人でパンツやズボンをはく	
相談		1歳6か月児健康診査 (健康医療課)	2歳2か月児健康診査 (健康医療課)		3歳児健康診査 (健康医療課)	

友達に興味をもち始めるとトラブルが多くなりますが、思いを言葉で伝えられるようになると、一緒に楽しめるようになります。

★一人遊び



室内遊び

★ごっこあそび



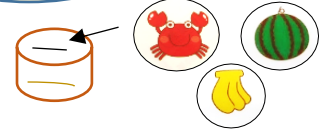
★絵を描く

なぐり描き→丸を描く→顔の形へ



手作り玩具

★カード落とし



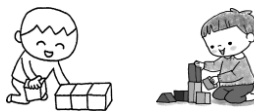
【作り方】

○厚紙(牛乳パック等)で直径4cm位の丸に絵を描いて切り抜き、プラスチックの透明容器の蓋に穴を開け、穴から落として遊ぶ。

★くすぐりっこ



★積み・並べる・ブロック遊び



わらべ歌遊び

♪あがりめ さがりめ
あがりめ さがりめ
ぐるっと まわって
ねこのめ



♪だるまさん♪

だるまさん
だるまさん
にらめっこしましょ
わらうとまけよ
あつぱつぱつ

室外遊び

★おいかけっこ



★どろんこ

★ボールあそび



□ちよこっと子育てアドバイス□

育児には正解がない

だから迷ってあたりまえ はじめてのことはわからない だから悩んであたりまえ
外に出ていっしょに子育てをしてみませんか

(「ひだまり通信」 高山静子著 チャイルド本社発行引用)



今と昔の子育ての違い

□ おかし…

- ・泣いてすぐ抱くと抱き癖がつく
- ・生後2か月から果汁を飲ませ、離乳食は生後4か月頃から初めて1歳頃に完了した
- ・母乳は1歳くらいでやめた
- ・大人がかみ砕いた物を食べさせたり箸などを共有したりした



□ いま…

- 抱っこは安心感や情緒が安定するのでたくさん抱っこしましょう。
- 生後2か月から、果汁は飲ませなくていいです。
離乳食は5～6か月から始め1歳半頃までに完了。
- 赤ちゃんはもともと虫歯菌がいません。大人の虫歯菌が移るのでやめましょう。



子育てが楽しくなる工夫



★家事、育児の分担

家事、お風呂に入れる、おむつ替え、授乳、食事を与える、寝かしつけなど、できるところから始めてみましょう。

★感謝やねぎらいの気持ちをお互いに「言葉」で伝えましょう

「ありがとう」「そうなんだね」「大変だったね」など、話を聞いてもらったり、共感や受容してもらったりすると気持ちが楽になります。

★イライラした時はどうしたらいいの？

育児には休みがありません。イライラしてつい子どもにあたってしまい、その後落ち込んでしまった。そんな経験はありませんか？それは、一生懸命お子さんに関わっている証。「私は何に対して怒っているのかな」「何が原因で怒っているのかな」など、自分を振り返ってみるのもいいですね。

完璧(～でなければならぬ)を求めないことも大切。時には手を抜いてみてはどうでしょうか。

イライラ解消法 —あなたに合うリラックス法は？—

子どもから離れる(別の部屋に行く) 話を聞いてもらう 音楽を聴く よく寝る 歌を歌う
深呼吸をする 子どもの寝顔を見る 日記にイライラを書く 好きな物を食べる・飲む 空を見る

※国立研究開発法人国立成育医療研究センター「こころの診察部」参照

□お父さんお母さん向けの本□



『ヨチヨチ父—とまどう日ター』

著 ヨシタケシンスケ
赤ちゃん和妈妈社

実際に子育てをしていくなかで、感じたことや、困ったことが男性目線から素直に表現されている本です。母親とはまた違った思いが伝わってきます。



『ママ』

作 むろぞのくみ・まなべなほ
主婦の友社

私はママとしてこれでいいのかな？と初めての子育てで不安いっぱいの日々。そんなママたちに「大丈夫だよ！」のエールをくれます。

イヤイヤ期は自我の育ち



一どの子も通る道ですー

イヤイヤ期とは… 1歳半を過ぎるとどの子も強情っぱりになります。子どもにとっては興味を広げたり、自分の思いを表現したりするための大切な時期です。かみついたりたたくななどの行動も、言葉で自分の思いを伝えられるようになると、しだいにおさまってきます。

「いや！」が始まったら…

- ★気持ちに共感→〇〇したかったんだね
- ★相手の気持ちをわかりやすく伝える→〇〇ちゃんもほしいんだって
- ★思いを伝える→お母さんは〇〇がしたいの
- ★あらかじめ約束をする→買い物では「お菓子はひとつだけね」など伝えておく
- ★選ばせる→〇と〇とどっちにする？
- ★理由を伝える→〇〇だから〇〇しようね
- ★見通しを持たせる→〇〇したら〇〇しようね

「自分で！」が始まったら…

- ★ある程度気の済むまでやらせて様子を見る。難しいところはさりげなく手伝ってあげ、最後の仕上げは本人にまかせ、満足感を持たせる。

大泣き、ひっくり返りが始まったら…

- ★しばらく泣かせて、頃合いを見計らって「もう、おしまいね」「さあ行こうか」等、気持ちの立て直しを図る。大泣きして興奮しているときは何を言っても聞き入れてくれません。



※ 叱りがちな時期だからこそたくさんほめましょう！

イヤイヤ期はかんしゃくななどのトラブルに目がいきがちです。機嫌のいい時に一緒に遊び、スキンシップを楽しんだり、たくさん褒めたりしてあげましょう。



『いやだ いやだ』
せなけい著 福音館書店

何でもすぐに「いやだ！」と言うルルちゃん、みんなから「いやだ」と言われ大泣き。子どもと一緒に読みたい絵本です。



『いるよね～！こんなこ』
たかいよしかず著 主婦の友社

まさにイヤイヤ期という子どもの姿を楽しい絵で見せてくれるので、大人は笑っちゃう。子どもも笑っちゃう絵本。最後に心温まる場面も！！

どうしていますか？「きょうだい育て」

兄弟姉妹の子育てをしていると、一人目の子育ての時に比べ、家事育児は忙しくなったけれど、上の子が手伝ってくれたり、下の子と一緒に遊んでくれたりして、とても助かるという声や、兄弟姉妹で遊ぶ姿が微笑ましく、気持ちが温かくなるという声を聞きます。兄弟姉妹がいるからこそ「楽しいこと」「経験できること」があります。

—きょうだい育てのヒント—

- ・忙しいときはその理由を話し待ってもらい、「あとでね」の約束は守る
- ・上の子だけとのふれあいタイムをつくる
- ・両親で家事・育児の分担を話し合ったり、祖父母、ファミリー・サポート・センターの利用など身近な人に助けをもらったりする ※問い合わせ先：掛川市役所こども政策課(こども政策係) ☎0537-21-1211
- ・一緒に下の子のお世話をし、「ありがとう」「助かったよ」など認める言葉がけをする
- ・くすぐりっこなど親子でふれあう遊びや、きょうだいで一緒に遊ぶ場面をつくる
- ・きょうだい喧嘩も社会生活を送る上で大事な経験と考え、様子を見守る
- ・きょうだい喧嘩は、それぞれの思いを相手に伝えてあげる
例：「～したかったんだね(したいんだって)」
- ・一人でできて当たり前と思わず、甘えたいときは受け入れる
- ・イライラした時は一旦その場を離れる、周囲に思いを聞いてもらう

『ちよとだけ』

作 瀧村有子 絵 鈴木永子
福音館書店

お姉さんとして頑張っているけど、ちよとだけ甘えたいときがあるんだよ



子どもの食事にとって大切なことは…

- ・いろいろな味を覚える
- ・噛むことや舌の動かし方を覚え、飲み込む力をつける
- ・お腹が空くと、食への興味や食べる意欲もわいてくる
- ・たくさん食べることを意識せず、何をどれだけ食べたかが大切



食べる意欲がある子になるには…

★生活のリズムを整えよう！

- ・早寝早起きをしよう
(朝日を浴びて体を目覚めさせる)
- ・食事とおやつの間隔は 2～3 時間が基本

★身体を動かしてお腹を空かせよう！

- ・散歩や、外で体を動かして遊ぼう
- ・子育て支援センターやつどいの広場、児童交流館、児童館、地域のサロン・サークルへ出掛けてみよう

★食事の環境づくりをしよう！

- ・食事をする場所を決める
- ・テレビやスマホを見るのをやめ、食事に集中する
- ・「おいしいね」と言葉をかけながら楽しく食べる
- ・汚れてもいい環境を整える(エプロン、お手拭き、シートを敷くなど)
- ・一緒に買い物やクッキング、野菜の栽培・収穫体験をしよう

楽しくトイレトレーニング

*トイレトレーニング開始のめやす

- ① 歩ける
- ② おしっこの感覚が2～3時間空く
- ③ 自分の気持ちを伝えられる(おしっこをしようという仕草や表情)
- ④ 「ちーちー」など、おしっこを意味する言葉がわかる



*始める季節は？

春から夏にかけて始めると洗濯物も乾きやすく、トイレも寒くないので嫌がりません

*おしっこに誘うタイミング

- ・まずは便座に座るところから始める
- ・朝や昼寝から起きたとき、おむつが濡れていないとき
- ・前のおむつ替えから2時間以上おむつがぬれていない
- ・遊びに夢中な場合は、頃合いをみて声かけをする



*楽しくトレーニング

- ・補助便座やオマルの準備
- ・「〇〇ができるかなって見ているよ」「気持ちよくなったね」など、トイレに行きたくなるような声かけをする
- ・座ったとき足が安定するように足下に台を置く



トイレいけるかな
ひさかたチャイルド
わらべきみか作



ひとりであんち
できるかな
偕成社
きむらゆういち作



ナンタンおしっこしーしー
偕成社
キヨノサチコ作

睡眠 大切です！

*良い生活リズムができる

十分睡眠をとる→朝、一人で目覚め機嫌良く起きる→ご飯をモリモリ食べる→日中たくさん体を動かして遊ぶ→疲れて早く寝る

*子どもに必要な睡眠時間のめやす

1～3歳→昼寝を含めて12～14時間くらい
4～6歳→10～13時間くらい
※就寝は午後8時、遅くとも9時までに寝ましょう！



*乳幼児の間は寝かしつけることが大事

睡眠のリズムができてくると、しだいに同じ時間に眠くなるようになります。寝かしつけてもらえず限界まで遊ぶ子は、脳の疲労もたまりがち！



*夜、寝るのが遅くて困ったら…

- ・朝、7時頃までに起こす
(カーテンを開けて朝日を浴びる、窓を開けて外気を入れる)
- ・夕方のお昼寝はできるだけ避ける
(眠っても30分くらいで起こす)

■「子育てアドバイス」は「かけっこ子育てコンシェルジュだより」に掲載されています。

かけっこ 掛川

検索



<https://www.city.kakegawa.shizuoka.jp/kakekko/>