

□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。寝返りやはいはいなど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		月齢	誕生	1か月	2か月	3か月	4か月
* ゆったり過ごす * ・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 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	心身の発達	からだ・手指のはたらき			 目で動きを追う 手に触れた物を握る		
		人間関係	 顔をみつめる		「アー」など声を出す あやすと笑う		
	生活	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 	◆窒息死や乳幼児突然死症候群（SIDS） 日中起きている時間がだん			
* 妊娠がわかったら * ◆「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（健康医療課） ◆新米パパママセミナー（健康医療課） ◆妊婦健診（医療機関）	健康診査		 ◆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	★目を見て話しかける 「おっぱいおいしいね」「おむつかえて気持ちいいね」など。 ★からだをさする なでる・くすぐる ★手指を使う 引っ張る・握る・出す・入れる ★目を見て話しかける 「おっぱいおいしいね」「おむつかえて気持ちいいね」など。 ★からだをさする なでる・くすぐる ★手指を使う 引っ張る・握る・出す・入れる					

わたしはいいママかしら？ どんなママでもきっと感じている不安。
でも、だいじょうぶ。

がんばっているあなたは そのままで最高のママなのです。

(作 むろぞのくみ・まなべなほ「ママ」より引用 主婦の友社)



5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月
寝返りをする	両手で支えて座る 	はいはいをする 	両手で支えなくても座れる 	物につかまって立つ 		伝い歩きをする 	親指と人差し指で物をつまむ 
喃語が活発になる 	人見知りが始まる 	いないいないばあを喜ぶ 	「マンマンマン」「ナンナンナン」などを言う 	身振りの真似が始まる 	見つけた物を指さしする 		
離乳食開始 離乳食1日1回+母乳又は育児用ミルクを欲しがるだけ 	離乳食(1日2回)+母乳: 欲しがるだけ 育児用ミルク: 1日3回程度 	◆ハチミツは1歳を過ぎるまで与えない◆			・離乳食(1日3回)+母乳: 欲しがるだけ 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の状況に応じて与える
だん長くなる 防止のため、仰向けに寝かす	◆6か月児健康相談(健康医療課)		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		◆子育てコンシェルジュ訪問(こども政策課) ◆10か月児健康診査(医療機関)	◆もうすぐ1歳! あつまれ! 親子でにこにこ教室(健康医療課・予約制)	

* 絵本を読もう *

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。



わらべ歌遊び

♪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

★追いかける



♪うまはとしとし♪

うまはとしとし
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



手作り玩具の紹介

①ガラガラ

【作り方】

ペットボトルのふたの中に、お米やあずきを入れてふたを4個以上つなげ、中身が出ないようにビニールテープで巻く。



②ガラガラ

【作り方】

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。



③ポットン缶

【作り方】

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。



□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
運 動		一人で歩く 	 歩行が安定する	小走りをする 	ボールを蹴る  階段の登り降りをする	 三輪車をこぐ
こころ		 着替え ぶうか	 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 	 二語文が出る	三語文が出る 		話し言葉が豊 富になる 
食 事		離乳食完了期	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		 トイレで排泄する	おむつから パンツになる
着 脱			 大人に助けられながら自分で 着脱する		 大人に助けられながら自分で 着脱する	自分でパンツ やズボンをはく
健 診			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)

友達に興味をもつようにな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



★くすぐりっこ



♪あがりめ さがりめ♪

あがりめ さがりめ
ぐるっと まわって
ねこめ
(〇〇ちゃんのため)



室内遊び

★ごっこあそび



わらべ歌遊び

♪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



★絵を描く

なぐり描き→丸を描く→顔の形へ



★積み・並べる



★おいかけっこ



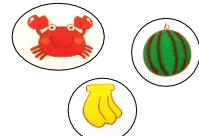
手作り玩具



【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。

★カード落とし



室外遊び

★ボールあそび



★どろんこ





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)



ちよこっ 子育て アドバイス

今と昔の子育ての違い

むかし…

- ・泣いてすぐ抱くと抱き癖がつく。
- ・離乳食→4か月頃から始めて1歳頃に完了。2ヶ月から果汁を飲ませた。
- ・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。
- ・離乳食は5～6か月から始め1歳半までに完了。果汁は飲ませなくていいです。
- ・いつまでということはなく、お母さんの体調を考えて卒乳や断乳を決めましょう。
- ・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



お父さんの出番です

♥感謝やねぎらいをお互いに「言葉」で伝え合う

「ありがとう」「そうなんだね」「大変だったね」など、共感したり受容してもらうと気持ちが楽になります。

家事、育児の分担

家事、絵本を読む、お風呂に入れる、おむつ替え、寝かしつけなど、できるところを家族で分担しましょう。

イヤイヤ期は自我の育ち

どの子も
通る道です

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が、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。かみついたりたたきなどの行動も、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(お母さんは〇〇してほしいな)
- ・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)



*大泣き、ひっくり返りが始まったら…

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。様子を見ながら「もう、おしまいね」「さあ行こうか」など気持ちの立て直しを図りましょう。



トイレトレーニング

心構え
焦らない・叱らない
うまくできなくて
あたりまえ

トイレトレーニング開始の条件

- 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。



叱りがちな時期だからこそ たくさんほめましょう

