
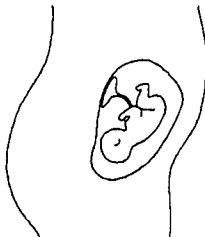



## 赤ちゃんの発育と母体の変化 ～妊娠中期～

月／週	第5月（16～19週）	第6月（20～23週）	第7月（24～27週）
赤ちゃんの成長	<ul style="list-style-type: none"> <li>●全身に産毛が生えて、手足の動きが活発になります。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●羊水を飲んでおしっこをしています。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●まばたきができるようになり、耳も聞こえるようになります。（大好きなお父さんとお母さんの声が聞こえます。）</li> <li>●脳が発達するので、快・不快の感情が出てきます。</li> </ul>
お母さんのからだの変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳房が大きくなるので、きついブラジャーでしめつけないようにしましょう。</li> <li>●早い人は、胎動を感じます。感動！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●おなかがせり出します。</li> <li>●陰部・乳首のまわりが黒ずんできます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●貧血になりやすくなります。</li> </ul> 
お父さんのサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>●安産を目指して二人で妊婦体操をしましょう。</li> <li>●お母さんのおなかに耳や手を当てて、おなかの赤ちゃんに語りかけましょう。</li> <li>●お母さんがリラックスできれば、赤ちゃんもリラックスできます。</li> </ul>		

## からだやこころの変化を感じていますか？

妊娠後期になると、からだは重くなり、夜寝返りすることが大変だったり、夜中にトイレに起きて寝付きが悪くなるなど、さまざまな体験を通して、少しずつお母さんになる準備が整っていきます。

身の回りにある自然の輝きに感動したり、心躍らせたり、いつも見慣れた景色が新鮮に見える瞬間はありませんか？

お母さんが幸せを感じる瞬間、きっと赤ちゃんにも伝わっているはずです。

### \*乳房と乳首の手入れ（37週くらいから）

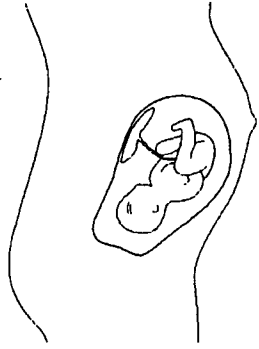
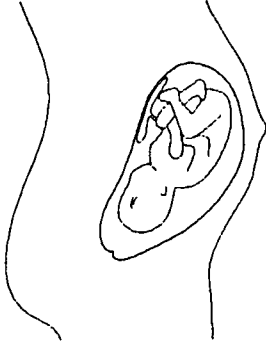
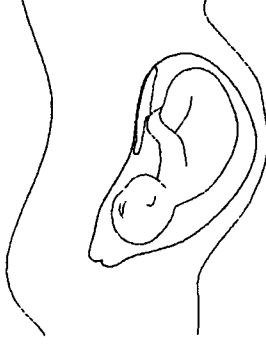

●入浴時には、乳房や乳首を清潔にし、入浴後は乳首にコールドクリームやオリーブオイルなどを塗り、軽くマッサージをしておきます。マッサージは1日3分程度。

●乳頭部に“アカ”（角栓）がたまっているようなときは、オリーブオイルを脱脂綿にひたして10分ほど湿布し“アカ”を除去しておきます。



妊娠後期の楽しかったこと・つらかったこと・赤ちゃんへの思いなどを記入しておきましょう。

## 赤ちゃんの発育と母体の変化 ～妊娠後期～

月／週	第8月 (28～31週)	第9月 (32～35週)	第10月 (36～39週)
赤ちゃんの成長	<ul style="list-style-type: none"> <li>●聴覚が完成します。(お父さん・お母さん、けんかしないでね！)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肺機能が完成します。</li> <li>●皮下脂肪が徐々に厚くなり、赤ちゃんらしくなります。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●胎外生活の準備ができ、いつ生まれてもよい状態になります。</li> </ul> 
お母さんのからだの変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>●動悸・息切れ・胃のもたれを感じやすくなります。</li> <li>●妊娠中毒症が出やすくなりますので、塩分を控えめにしましょう。</li> <li>●無理のない程度にからだを動かしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●心臓や胃が圧迫され、一度にたくさんの量が食べられなくなるので、回数を増やしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤ちゃんが少しずつ下がってくるので、胃の圧迫感がなくなり、食欲が出ます。</li> </ul> 
お父さんのサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ベビー用品・入院準備用品を一緒に確認しましょう。</li> <li>●お産の補助動作や呼吸法を二人で練習しましょう。</li> <li>●おなかの赤ちゃんにゆったりと語りかけましょう。(お母さんにもね！)</li> <li>●急な入院に備えて、仕事を調整しておきましょう。</li> </ul>		

## もうすぐ赤ちゃんに会えますね

あなたもご家族も赤ちゃんの誕生を心待ちにしていることでしょう。出産は、赤ちゃんから「用意できたよ」とホルモンが出て始まります。普段どおりの生活を心がけながら、ゆったりした気持ちで赤ちゃんを迎えましょう。

### ワンポイントアドバイス

- ・ 出産時、できればお父さんがお母さんに付き添い、腰部を押してあげたり、励ましたりできると心強いですね。
- ・ 入院の方法などについては、病院に確認しておきましょう。
- ・ 出産の徴候があり心配なときは、遠慮なく病院に問い合わせましょう。
- ・ 陣痛が何分ごとに何秒続くか計りましょう。

## 出産の徴候

- ・ おしるし（出血の混じったおりもの）
- ・ 規則的な陣痛
- ・ 破水した場合、すぐ病院で受診しましょう。

## 入院のタイミング

- ・ 陣痛の間隔が初産で5～10分
  - ・ 陣痛の間隔が経産で10～15分
- 病院に連絡し入院しましょう。



## 母乳は赤ちゃんの宝物

お母さんに抱きしめられ、心臓の音を聞きながら母乳を飲んでいるとき、赤ちゃんはとても幸せな気持ちでいっぱいです。

赤ちゃんが母乳を吸うと、お母さんの脳に伝わり、母乳を出すホルモンが分泌されます。

### \* 母乳育児のために知っておきたいこと

- ① 出産後できるだけ早く赤ちゃんを抱いて、直接乳首を吸わせましょう。
- ② 入院期間中、赤ちゃんが泣いたらできるだけ頻繁に母乳を飲ませましょう。
- ③ 母乳が順調に出てくるまで数日かかります。ときには1～2か月かかることも。お母さんは焦らないで！  
心配なときは助産師さんなどに相談しましょう。



産後数日して乳房が張って痛くなることがあります。これは乳汁になるための血液が一気に流れ込み、循環不全を起こしている状況です。このときこそ、しっかり赤ちゃんに母乳を吸わせることが大切です。

首のすわらない、生まれたばかりの赤ちゃんをどう抱っこするか、母乳を飲ませるにはどんな姿勢がいいか、初めての育児はとまどいの連続かもしれません。他のお母さんのリラックスした抱っこの仕方を参考にするなど、いろいろ工夫してみましょう。

粉ミルクを利用される場合は、製品によって決められたとおりの濃さに溶かすことが大切です。飲む量は赤ちゃんによって個人差があります。機嫌よく飲み、体重が順調に増えているなら心配ありません。できるだけ母乳を続けることが大切ですが、粉ミルクを足す場合は、医師か助産師に相談しましょう。

## 産後のお父さんのサポート

産後、お父さんはできるだけ協力し赤ちゃんとかかわりましょう。

お母さんは、出産のための生理的ホルモン変化の影響で精神状態が非常に不安定です。ちょっとしたことで不安になったり、憂鬱になったりするのです。お父さんは、普段以上に気配りすることが大切です。



## 1か月の頃

2  
乳  
児  
期

この時期の赤ちゃんは、温かいお母さんのおなかから離れて、新しい環境に慣れることで精一杯です。昼も夜もありません。だから、赤ちゃんが寝ているときは、一緒からだを休めるくらいの気持ちでゆったり過ごしましょう。そのうちに赤ちゃんのリズムが合ってきて、だんだんと落ち着いた暮らしができるようになります。それまでの間、家事や家族の身の回りのことは、お父さんや周囲の人に支えてもらいましょう。

### \*泣くことは運動

赤ちゃんが泣いているのは、お父さんとお母さんにお話をしているのです。「おなかがすいた。おむつが汚れた。抱っこして」

コミュニケーションの始まりです。

### \*スキンシップ

赤ちゃんは、人の顔が大好き。顔を見合わせて話しかけると喜びます。

お風呂の後などに、裸の全身を温かい手でタッチング。お父さんも積極的にタッチング。赤ちゃんは、気持ちいいことが大好きです。

### \*お母さんの気持ち

産後は、お母さんも不安になったり気持ちが落ち込んでいることもあります。お父さんは、お母さんの話に耳を傾けましょう。



## ①②③④ 乳幼児突然死症候群 (SIDS) の 予防のために

SIDSとは、それまで元気だった乳幼児（主に1歳未満の乳児）が睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気で、窒息などの事故によるものとは違います。

その数は、生まれてきた赤ちゃん約2,000人に対して1人となっています。

### \* 予防するために

- ①赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。（ただし、医学上の理由から医師がうつ伏せ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。）
- ②妊娠中はもちろん赤ちゃんの周囲では絶対に、タバコを吸わないようにしましょう。
- ③母乳の出方には個人差がありますが、母乳が出る場合にはできるだけ母乳で育てるようにしましょう。
- ④赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。

原因はあまりわかっていませんが、上記の①から④の点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

子どもの様子や感想などを記入しておきましょう。

## 3～4か月の頃

### \*赤ちゃんの心

表情も豊かになり、あやすとにっこり笑ったり、声を立てて笑ったりします。このやりとりが心の発達の土台になります。

会話をするように赤ちゃんの声に応えてあげましょう。

### \*夜泣き

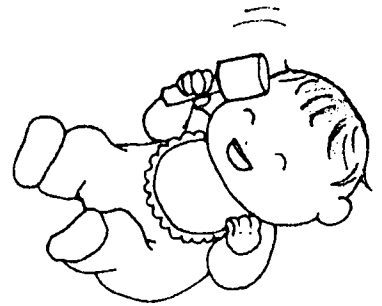
赤ちゃんの昼と夜のリズムは3か月頃にやっとできるので、4か月頃の夜泣きは、昼と夜を取り違えていることも考えられます。

泣いたときはおむつを調べ、お乳を吸わせたり、抱っこして眠らせます。昼間は十分に遊ばせて、様子を見ましょう。

### \*お父さんも積極的に育児参加を！

赤ちゃんの笑顔を見ると仕事の疲れもとんでいてしまいます。かわいいですね。赤ちゃんも「遊んで！」「遊んで！」のサイン。

でも、夜遅くにはちょっと待って！！朝や休日にいっぱい遊んであげましょう。



### \*「乳児健診」や「赤ちゃん教室」に積極的に参加しましょう

初めての赤ちゃん、わからないことがたくさんあると思います。

服の枚数は？、湿疹ができた、夜泣きがひどい、予防接種の受け方は？、離乳食は何を食べさせればいいのか？

そんなとき、保健師や栄養士にすぐ相談しましょう。

## MEMO

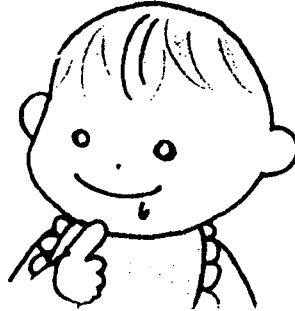


## 離乳食初期・ごっくん期（5～6か月頃）

2  
乳児期

さあ、離乳食のスタートです。いろいろな味に慣れさせましょう。  
楽しい食卓に…いやがるときは無理せずに。  
赤ちゃんの水分補給には、お茶か白湯が基本です。

食べているところを  
じっと見てモグモグ  
と口を動かす。



野菜スープをいやが  
らずに飲む。

よだれが多くなる。

赤ちゃんは生まれながらにうま味と甘味は、よくわかります。

（6か月までは果汁を飲ませないようにしましょう。）

塩味・酸味・苦味は、離乳食を食べることにより覚えます。

トロトロ状から始めて、ポタージュぐらいのドロドロ状の離乳食に進めます。  
まずは、おかゆ1さじから始めてみましょう。

\* 卵の中の卵白は、赤ちゃんの腸に負担をかけてしまうので、まずは固ゆでの卵黄からあげましょう。

\* ミツバチはボツリヌス菌を運ぶことがあります。乳児ボツリヌス症の危険があるので、「はちみつ」は抵抗力のつく1歳過ぎからにしましょう。

### MEMO



## 6～7か月の頃

### \*赤ちゃんとコミュニケーション

記憶力や知恵がついてくるので、手をたたいたり、バイバイを真似したり、こちらを見て笑いかけ喜んで遊びます。積極的に声かけしたりしながら、赤ちゃんとコミュニケーションを図りましょう。

赤ちゃんの個性はいろいろで、多少の遅い、早いがありますが、毎日ご機嫌に過ごしているようなら心配ありません。

### \*薄着の習慣を

からだをしめつけない衣類を選び、薄着の習慣のため、大人より1枚少なめを目安に着せましょう。ただし冷房のきいた所では、上着をかけるなどして保温するようにします。

### \*生活リズム

赤ちゃんにとって睡眠は大切です。大人のリズムに合わせることなく、早寝早起きの習慣をつけていきましょう。夜、興奮させるようなあやし方はやめましょう。(赤ちゃんが、興奮して寝なくなります。)

### \*予防接種

赤ちゃんの健康状態がよいときを選んで、積極的に予防接種を受けましょう。

## MEMO



## 離乳食中期 もくもく期（7～8か月頃）

赤ちゃんのペースに合わせ、離乳食を1日2回食に少しずつ進めてみましょう。ごっくんが上手にできたら、舌でつぶせる柔らかいメニューに挑戦しましょう。ときには、後戻りすることもあります。優しく声をかけながらゆっくり噛む力をつけていきましょう。

この頃から季節の食材を利用し、家族の料理から取り分け、薄く味付けしたり、小さく切って与えましょう。つぶしたり、刻んだり、柔らかく煮た海草類も使い始めましょう。

食物の好き嫌いなく食べられる子にするために、甘い菓子やジュースはさげましょう。

## 9～11か月の頃

赤ちゃんは、規則正しい生活をしていますか？

朝の光を浴びて、昼間活動を十分にして、夜は早く寝るといった生活を送ることが、子どもの成長ホルモンの分泌をよくします。

### \* はいはい

おすわりがしっかりできるようになり、「はいはい」が始まる時期です。腹ばいの姿勢で前や後ろに進んだり、ぐるぐる回ったり、お尻を高く上げて進んだり、はいはいの姿勢はその子によっていろいろです。

### \* ことばの発達

探求心が旺盛で、記憶力もよくなります。知ってる遊びを期待するようになり、期待通り遊んであげると、目を輝かせて大喜びします。また、「マンマ」や「プー」など簡単なことばもわかるようになります。テレビやビデオに子守りをさせず、親子のコミュニケーションを通してこころの成長を促してあげましょう。

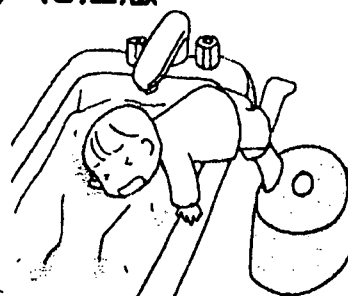


## お風呂場での事故（溺死）に注意

お風呂場で遊んでいるうちに浴槽に落ちたり、親が洗髪中などで目を離したすきに浴槽に落ち、溺れてしまうことがあります。

バケツや洗面器に溜まったわずか10～20cmくらいの水でも溺れてしまいます。

- (対策)
- ・ お風呂場には外鍵をつけましょう。
  - ・ 入浴後は、浴槽の水を抜いておきましょう。
  - ・ 万一の事故に備えて心肺蘇生法を学んでおきましょう。



## 離乳食後期 かみかみ期 (9~11か月頃)

2 乳児期

噛むための基礎を作る大切な時期です。

離乳食を1日3回食に進めてみましょう。

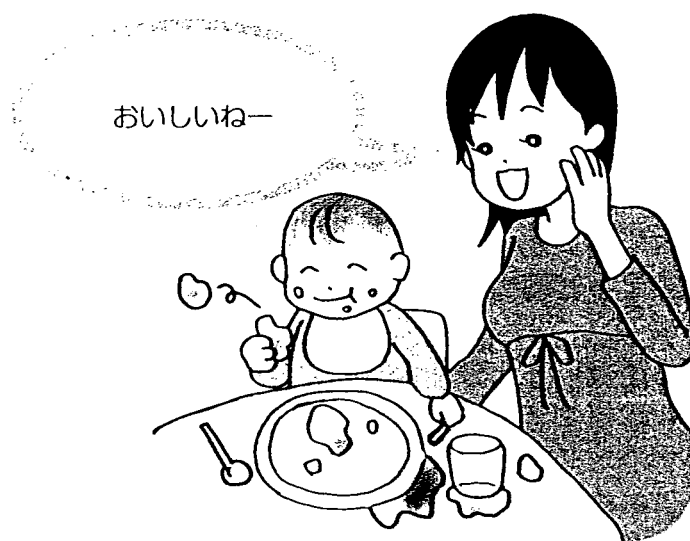
舌でつぶしてもぐもぐと食べ、上手に飲み込めるようになったら歯ぐきでつぶせるかみかみ期に進みましょう。バナナ状の固さが目安です。

この頃になると赤ちゃんはお皿の中の食物に手を伸ばし自分で食べようとしてきます。手づかみしやすいものを1品用意してあげましょう。

また、からだが大きくなるにしたがって鉄分が不足しやすいので、赤身の肉や魚・大豆製品・海草類を柔らかい調理法で食べさせましょう。

食事を十分に食べると、食後のミルクは減ってきます。混合栄養の赤ちゃんは母乳の回数は減らさず、人工乳を離乳食とおきかえていきます。

コップで飲む練習も始めてみましょう。



### ①ピ②ク③ク④ 真っ白な乳歯を大切に

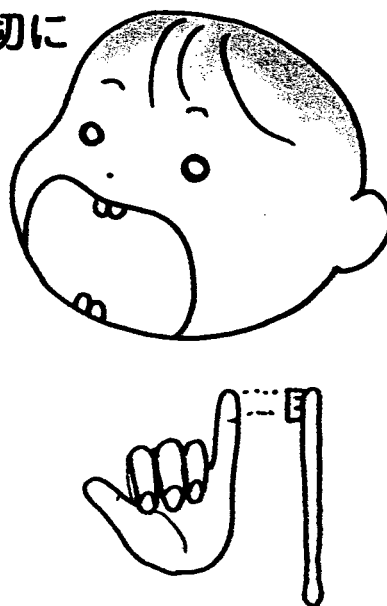
真っ白な乳歯が顔を出してきました。かわいい赤ちゃんの歯です。(生えたての乳歯は、柔らかく、むし歯の進行が早い。)

\*「お口の中をきれいにする」習慣を身につけてあげましょう。

歯が顔を出し始めたら、夕食後、口の周りをふくついでにガーゼでふいて汚れを落としましょう。

\*子どもにあった歯ブラシ選びのポイント

子どもの小指第一関節くらいの大きさで、シンプルなデザインのものを選びましょう。(大人も同様です。)



# 3 幼児期

## 1歳の頃

初めてのお誕生日、おめでとうございます。

早い赤ちゃんは一人歩きを始めますが、まだ上手に歩けません。

「マンマ」「ワンワン」「パパ」など簡単なことばを話せるようになる子もいます。話せなくても、大人のことばを理解できるようになっています。ゆったりとした気持ちで絵本を読んだり、子どもと遊びましょう。

### \* 予防接種

お誕生日が過ぎたら、早めに麻しん・風しんの予防接種を受けましょう。

### トピックス 寝かせ（仕上げ）みがきに挑戦しましょう！

- ポイントは、
- ・ 楽しい雰囲気
  - ・ お母さんのにこにこ笑顔
  - ・ 短時間で行う

きれいになったね。  
バイキンさんバイバイ。



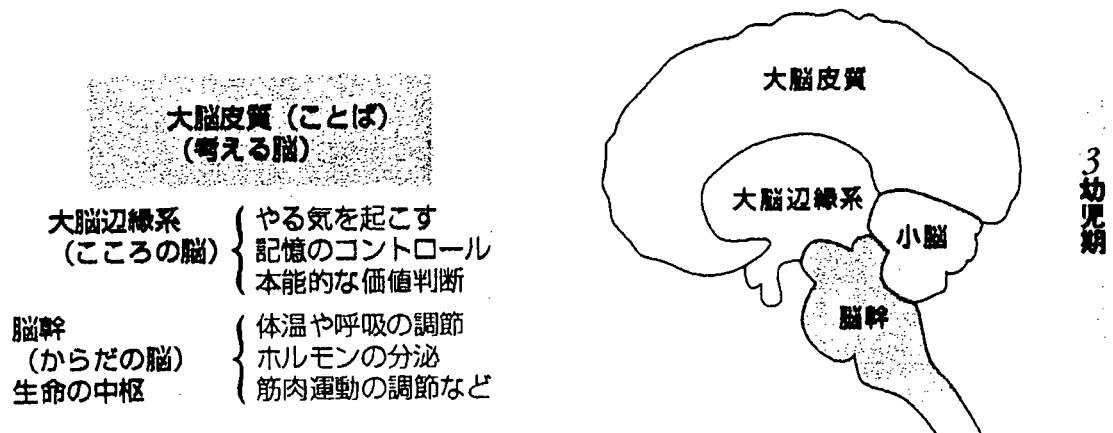
- ①子どもを大の字に寝かせます。（頭は床に）
- ②①と同時に、お母さんは足を伸ばし自分のひざ裏が子どもの鎖骨の上にくるようにしましょう。（軽く押さえる程度）
- ③子どもの肩が上がってきたら、そこを軽く押さえます。
- ④お母さんは、歯の根元に歯ブラシをあてて力を入れ過ぎないように注意してみがきましょう！終わったら、いっぱいほめてあげましょう。

### むし歯はどうしてできるの？

ダラダラ食べは、硬い歯の石灰質を溶かします。甘いお菓子・ジュース・イオン飲料も同様です。（基本的に水分補給は、お茶か水にしましょう。）

## 大切な「生活リズム」～脳を育てるために

脳は生まれたときから急速に発達しますから、乳幼児期に脳を育てる環境づくりをすることが大切です。脳の中ではまず「脳幹」が最初に発達し、その上に大脳辺縁系や大脳皮質が積み上げ的に育っていきます。脳幹を育てるためには生活リズムを整えることが必要です。



### 生活リズムを整えるためには (脳幹を育てるためには)

光は生体リズム機構に大きな影響を及ぼします。そのため早朝の光をしっかりと浴びることがとても大切です。

### 【5つの定点】

#### ①早起き・②早寝・③朝食・④昼食・⑤夕食

この5つは、いつも同じ時間に定めることが大切です、5つの定点といいます。

早起き(6時頃)、早寝(8時頃)は赤ちゃんのときより始めると、子ども自身も元気よく遊べ、親もまた楽しく子育てができるようになります。

親の生活習慣は、そのまま子どもに影響します。小さい頃から夜更かしの習慣をつけないようにしましょう。この時期は、成長に必要なホルモンが睡眠中にたくさん分泌されるので、良質な睡眠をとることは、とても大切です。光は生体リズム機構に大きな影響を及ぼしますから、寝るときは部屋を暗くして、リラックスできる環境を作りましょう。そして、起床直後には太陽の光を浴びたり、部屋に光を入れて明るくしてください。生活リズムを整えることでからだのリズムが作られていき、脳の発達をうながします。

これらのほかにも、脳は重要な役割を果たしています。子どもの頭をたたくのはやめましょう。

## 離乳食完了時期（1歳～1歳3か月頃）

楽しい会話のある食卓が、食べる意欲を育てます。

形のある物を歯ぐきの力で噛み潰すことができるようになります。奥歯が生えてくるまで、噛みやすい大きさと柔らかさのメニューにしましょう。野菜など多くの食品を繰り返して食べることが大切です。

牛乳も少しずつ何回かに分けて、最初は、温めて(1日300～400mlくらい)コップで挑戦してみましょう。

大人のまねをして、スプーンや箸で食べようとしますが、まだ上手にできません。お母さんは手助けしてほめながら、少しずつスプーンの使い方などを教えていきましょう。

〈麻しんの予防接種は受けましたか?〉

## 1歳6か月の頃

身長が伸び、指先や足腰の機能が発達して、好奇心旺盛でますます動きが活発になり、大人のまねをしながら、いろいろなことを学びます。

### \*「自我」が芽生え始める

自分でできることが増えるにつれ、何でも「自分で」やりたいという気持ちが生まれてきます。しかし、ことばではうまく表現できなかつたり、運動機能が未熟で思うとおりにできなかつたりするので、泣いたり、怒ったり、大声を上げたりすることもあります。

そのときはできたことを認めはげましながら、子どもなりの悔しい、やりきれないといった気持ちも理解してことばをかけてあげましょう。

### \*おやつ

子どもは一度にたくさん食べられません。1日3食だけで基本の量が食べられないときは、牛乳や果物などのおやつを時間と量を決めて食べさせましょう。食事にひびかない程度の量が目安です。

甘い飲み物（ジュース・乳酸飲料など）やお菓子（あめ・チョコなど）は、食事にひびくので控えましょう！

### \*噛んで！噛んで！

食べ物をまるのみしていませんか？

「食いたい」「おなかがついた」という気持ちが、噛むことを育てる基本です。噛むことの基本がこの時期にできますので、ゆっくり食べ物を味わいながら、よく噛む習慣をつけましょう。

## 2歳の頃

なんでも自分でやりたい年頃です。

そろそろ第一次反抗期と呼ばれ、親が手こずる難しい時期にさしかかっています。

### \*自立心が強くなる

洋服の脱ぎ着なども、親が手伝おうとするのを嫌がります。自分でうまくできないと、泣いて怒ることも多いのですが、2歳の頃は、このようなことを繰り返しながら、子どもは成長していきます。少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。この時期に、食事・手洗い・歯みがき・排せつなどの生活習慣を身につけさせましょう。

お母さんが、ストレスをため過ぎないように、お父さんは、お母さんの話をよく聞いて二人で子育てを楽しみましょう。

### \*おむつはずれが本格化

「おしっこ」「うんち」という単語が出て、「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになると、「出たら教えてね」と言うことばも理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつのまにかできるようになるものです。夜のおむつまでとれる子はまだ少ないでしょう。

### \*むし歯の早期発見を心がけましょう

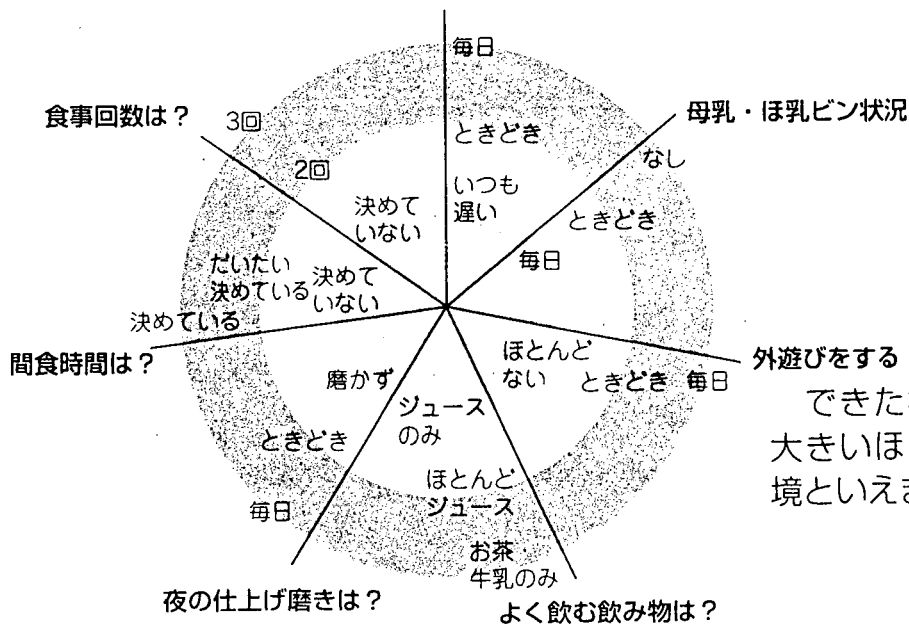
歯みがきをしながら

- ・表面が白っぽくないか
- ・歯の溝が茶色になっていないか
- ・歯の状態を観察しましょう。



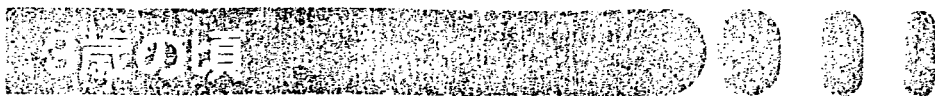
## 子どもの生活習慣をチェックしてみよう

早寝・早起きをする



できた枠が大きければ大きいほど、理想的な環境といえます。





お兄ちゃん・お姉ちゃんになっても、まだまだ甘えたい時期です。お父さん・お母さんは、笑顔で子どもをぐっと抱きしめて「大好きだよ」の一言を！

### \*ことばでのコミュニケーション

こまやかで豊かな情緒が育まれていく頃です。ことばの数も増え感じたことをうまく話せるようになるので、気持ちが落ち着き、かんしゃくを起こすことが少なくなります。協調性も生まれ、集団の中で友だちと一緒に遊び始めます。

それでも、毎日相手をしているお母さんにとっては、3歳頃は大変な時です。

《上手につきあう、とっておきのコツ！》

- ① お母さんの穏やかな、明るい笑顔。
- ② 子どもの気持ちを口に出して言ってあげる。  
「痛かったねー」「きれいだねー」「おいしいねー」
- ③ 子どもの名前を楽しそうに呼ぶ。「〇〇ちゃん」
- ④ 「ダメ」のかわりにして欲しいことを伝える。

### \*叱り方

子どもの良いところを意識し、叱る前にひと呼吸おきましょう。危険や危害の心配があるときは、その場で叱りましょう。シンプルに！その後に、起きたことの原因と理由を冷静に考えましょう。

### \*「早く、早く」「ちゃんとしなさい」と言いたくなるけれど

上記のことばは、タブーです。

そんなとき、ちょっと手を貸しながら、できることはやらせて、待つ姿勢が大切です。できたらほめて、子どもの力を伸ばしてあげましょう。親が干渉しすぎず、子どもの気持ちを受け止めつつ、親も一緒に成長していきましょう。

### \*親子で仲良くクッキング

親子で一緒に料理づくりに挑戦してみませんか？

レタスちぎりやじゃがいもつぶしなど、嫌いな食べ物も、自分で作って家族で食べればおいしいかも！



## 4歳の頃

自分のことは自分でやりたがる時期です。時として、わがままや依存心が出てしまうこともあります。上手にできなくても優しく励ましてあげましょう。

### 《子育てのポイント》

#### \* いっぱいほめてほしいの

上手だねー

まだまだ親を困らせる時期です。

子どもの悪い点にばかり目がいていませんか？

良いところがいっぱいあるはずですよ。

子どもの『良いところ』探しをしてほめましょう。

#### \* 聞き上手なお母さんに

家事の途中でも、子どもの話し掛けにはすぐに応じましょう。話を聞いてもらえた嬉しさを感じることで人の話もよく聞ける子に育つでしょう。

#### \* 友だちと遊ぶ機会を

友だちと遊ぶ機会も積極的に作ってあげましょう。4歳頃になると、役割を持ったごっこ遊び（ままごとや怪獣ごっこ、自動車ごっこなど）も楽しむようになります。



3  
幼児期



- ・ 砂遊び（砂の感触を楽しみながら親子で大きなお山に挑戦！！）
- ・ 人間マッサージ機（頭からつま先までモミモミ、コチョコチョ）

### ポイントアドバイス

3～4歳頃になると、個人差はありますが、友だちと一緒にいるのが嬉しい・友だちと同じことがしたいという気持ちが高まる時期です。保育園や幼稚園へ入ったときに次のことを心がけてください。

#### ● 担任の先生とより良いコミュニケーションを！

子どもの新たな面が発見できるかも

#### ● 家ではこころの充電を！

まずは抱きしめてギュ！大好きだよ！よくがんばったね！えらいね！  
それだけで疲れたところは元気100倍。

#### ● 友だちとの「けんか」もコミュニケーションのひとつ！

仲良く遊ぼうと言うけれど、はじめは同じ気持ちになれないもの。自分と違うことがわかって相手を知るのです。

## 5歳の頃

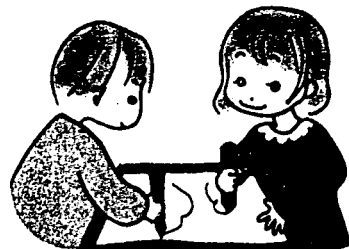
仲良しの友だちができて、よく一緒に遊ぶことができるようになってきます。その友だちとさまざまな体験をするなかでぶつかり合うこともあります。このようなやりとりをするなかで社会性を身につけていくのです。

### 《子育てのポイント》

#### \*自分のことができるかな？

ひとりで衣服の着脱をさせましょう。時間がかかっても励ましてやらせてあげます。

うんちの始末が自分でできるようになってきます。不十分な場合は少しずつ手伝いながら練習させましょう。



#### \*友だちと遊ぶ機会を

4～5歳になると、良い悪いの区別もつき、自分のしたいことだけをしていたら仲間が困ることもわかります。

その時々に必要なルールがあることや、して良いことと悪いことの区別について教えてあげましょう。

## トピックス 永久歯への生え変わりに注意！！

5～6歳頃から永久歯が生えてきて、12歳頃までにほぼ生えかわります。

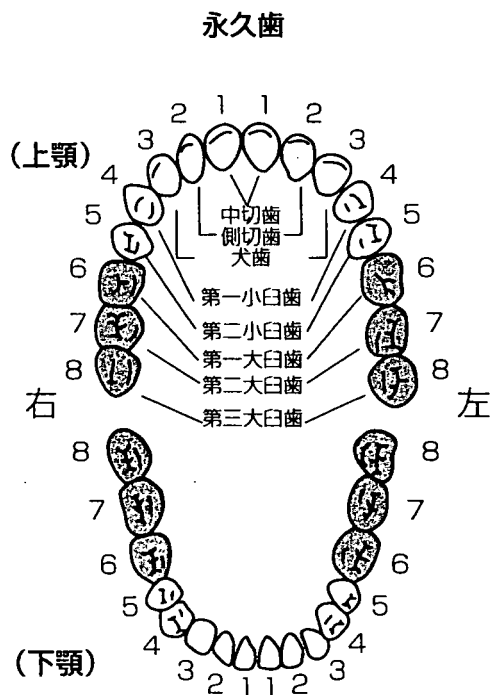
乳歯が抜けたり、奥から永久歯が生えてきたりと歯並びに変化が出てくるこの時期こそ、歯みがきに力を入れるときです。

#### ●6歳臼歯ってなあに？

乳歯の奥歯の後ろに生えるこの歯は、噛む力が一番強く、歯並びの基礎ともなる大切な歯です。

#### \*むし歯になりやすいのはなぜ？

- ①全部出るまでに1年くらいかかる。
- ②生え始めは、背が低いため歯ブラシがあてにくい。
- ③奥歯の溝がデコボコで食べかすが残りやすい。



## 親子でのふれあい遊び

手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆が上手に使えるようになります。得意・不得意がありますが楽しみながらみてあげましょう。家にあるさまざまなものを利用して何か作ってみてはいかがでしょうか。思わぬ傑作ができるかもしれません。粘土遊びもいいですね。

ボールを転がしたり、キャッチしたり、蹴ったりしてみましょう。



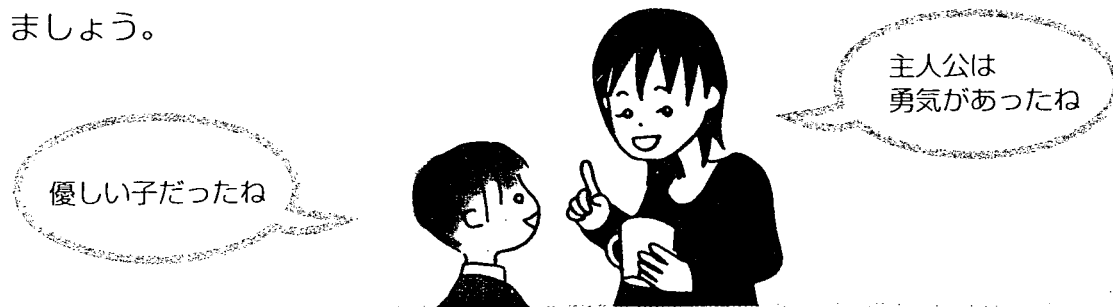
3 幼児期

## テレビ・ビデオとの上手なつきあい方

テレビ・ビデオは、現代生活に欠かせませんが、幼児が長時間集中して見ることは望ましくありません。集中力を欠く、受身の姿勢が身につくなどマイナスの影響が心配されています。

テレビをつけっぱなしにせず、終わったら自分から消す習慣をつけることが子育てのポイントです。

テレビやビデオを楽しんだ後は、番組の感想について子どもと話し合みましょう。



MEMO