

浜松市子育てサポート

はますくノート



さんの成長記録



親子健康手帳(母子健康手帳)と共に大切に保管してください



もくじ



ページ

1 プロフィール



このマークがあるページは書くページです。

2-3 浜松市子育てサポートはますくノートについて



このマークがあるページは読むページです。

4-9 はますくプラン

10 所属機関の履歴・サポートマップ

11-17 家庭で大切にしたい子育てのポイント



18 お子さんの命名の由来やメッセージ

19 育ちの記録

20 お医者さん・受診の記録

21-22 赤ちゃんが泣きやまない

23-46 お子さんの様子

月齢や年齢ごとに、お子さんの成長を記録するページ、からだ遊びの紹介などが載っているページの構成になっています。

詳しくは、P.23をお読みください。

47-48 園・学校・施設等での様子

49-50 相談・サポートの記録





プロフィール

(記入日 年 月 日)

名 前				あいしよ (愛称))
生年月日	年	月	日	性別	男 ・ 女
自宅住所 電話番号	住 所	浜松市 区			
	電話番号				
保 護 者	氏 名				
	続 柄				
	生年月日	年	月	日	
	氏 名				
	続 柄				
	生年月日	年	月	日	
緊急連絡先	第1 連絡先	氏 名	(続柄)		
		電話番号	(自宅・携帯・勤務先・その他)		
	第2 連絡先	氏 名	(続柄)		
		電話番号	(自宅・携帯・勤務先・その他)		
	第3 連絡先	氏 名	(続柄)		
		電話番号	(自宅・携帯・勤務先・その他)		
手帳所有の 場合のみ	<input type="checkbox"/> 療 育 手 帳 (A B) <input type="checkbox"/> 精神保健福祉手帳 (級) <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳 (種 級)				



浜松市子育てサポート

はますくノート

おさんのことを
書いてみましょう!

について



はますくノートは、妊娠中～出産後のおさんの成長を記録していくと同時に、保護者と保健・医療・福祉・教育などの関係機関が情報を共有し、おさんの成長を支えていく「サポートノート」としての役割があります。



保護者にとって

- 定期的におさんの様子を記録することで、成長を感じたり、客観的に振り返ったりすることができます。関係機関へおさんの情報を伝える時の資料になります。
- おさんが思春期を迎えた時期や、自立する際にはますくノートを手渡すことで、親の思いを伝えることができます。
- 浜松市子育て情報サイトと合わせて活用することで、子育てに関する情報を参考に、おさんとかかわり方を考えていくことができます。また、おさんの様子について心配を感じた時に、対応を考えるヒントを得ることができます。



おさんにとって

- 自分の生き立ちを知ること、親の思いや愛情、命の大切さに気付く機会になります。
- 学校の授業などで自分の生き立ちについて調べるときに参考資料になります。



おさんにかかわる関係機関にとって

- 子どもが安心して過ごせるような支援を行うためには、子どものことをよく知る必要があります。ノートの記録をもとに情報を知ること、子どもの表れを理解し、適切なかかわり方を保護者と一緒に考えることができます。

記入と活用について

- すべて記入する必要はありません。記入しやすいところから書いていきましょう。写真やおさんが描いた絵などを貼って、楽しく記録していけるといいですね。
- 健康面や発育・発達についてなど、おさんにかかわる際に配慮が必要なことは、具体的にわかりやすく記入しておくといでしょう。
- 親子健康手帳(母子健康手帳)とあわせて活用しましょう。
- おさんの大事な情報ですので、紛失しないよう、取扱には気をつけましょう。(関係機関は個人のプライバシーに十分配慮し、慎重に取り扱います。)



●こんなときに、お子さんの様子を記録していきましょう。

- お子さんの誕生日
- 市が行う母子保健事業などに参加するとき
- 入園・入学・進級などの成長の節目
- 園・学校での行事などの後
- お子さんの成長を感じたなど、嬉しい出来事があったとき
- お子さんの様子で気になることがあったとき

活用機会

妊娠期	乳幼児期						学齢期		
	出生	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	小学校	中学校
保健師や助産師の家庭訪問 生後4か月までの全戸訪問・状況に応じた訪問									
母子保健事業における相談・教室を利用するとき 心理相談・ことばの相談・育児相談・〇〇教室 など									
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 各健診を受けるとき ・1か月児健診 ・4か月児健診 ・10か月児健診 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診 ・歯科健診 </div>									
子育て支援事業(子育て支援ひろば など)を利用するとき									
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 保育所・幼稚園・認定こども園 ・入園時(面接、説明会など) ・入園後(個人懇談、学級懇談など) </div>									
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 就学相談 就学時健康診断 教育相談 など </div>									
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 授業(生活科など)や 1/2成人式、立志式などで、 自分の生い立ちを調べるとき </div>									
医療機関や相談機関を利用するとき									






- 記録しましょう
- 参考資料として使えます
- お子さんが参考資料として使えます

→ はまずくノートをご持参ください。(その時期の「お子さんの様子」ページを記入しておきましょう。)

→ はまずくノートをご持参ください。(参考として使う場合があります。)



●はますくプラン ～妊娠期～

時期	初期			中期
	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週
妊婦健診	定期的に委託医療機関（産婦人科・助産所）で受けましょう			4週間に1回
健診・医療 詳細や委託医療機関はこちら 	<p>説明された時にチェック</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 妊娠届出（親子健康手帳（母子健康手帳）交付） 妊娠中の健康管理や出産・子育てに向けてお話をします。</p> <p>実施したら自分でチェック</p>			<input checked="" type="checkbox"/>
教室・交流 教室の詳細や日程等はこちら 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 【要申込】多胎プレバママ教室（親子健康手帳（母子健康手帳）交付後） 多胎妊娠・出産・育児についての不安や心配ごとを助産師や先輩バママに聞くことができます。（※祖父母の参加も可能）</p> 			<input checked="" type="checkbox"/>
自分や家族ですること	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 公式LINE「浜松市こども家庭センター」を友だち追加する <input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる <input type="checkbox"/> 家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう、配慮してもらう <input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決める <input type="checkbox"/> 分娩機関を決めて予約する <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する <input type="checkbox"/> 妊娠届出後、出産応援交付金を申請する 			  浜松市こども家庭センター
	<p>（利用できるサポート）</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 初回産科受診支援 <input type="checkbox"/> 妊婦訪問 <input type="checkbox"/> 電話相談 <input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級 			
お仕事関係の手続き・準備	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 出産予定日を勤務先に伝える。妊娠中の働き方（時間外勤務、休日勤務、深夜業の制限など）の希望を伝え、相談する。 <input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し、「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する。 <input type="checkbox"/> 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は勤務先に申請する。 			



		後期		
6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月
20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～40週
2週間に1回				1週間に1回

妊婦歯科健康診査 (受診目安:妊娠16～31週)

委託歯科医療機関で受けましょう。



【要申込】はじめてのパパママレッスン

初めて出産を迎える妊婦さんとその夫(パートナー)が対象です。



☑️ こんにちははマタニティ訪問(妊婦訪問)

妊娠8ヶ月頃に助産師・保健師が事前連絡の上で家庭訪問します。



【会場によって要申込】子育て支援ひろば(妊婦さんと家族のための講座)

お産、授乳、赤ちゃん用品の話など、助産師や先輩ママとおしゃべりしながら、妊娠・出産・子育てのわからないことや不安なことを聞くことができます。



- 育児グッズを準備する
- 母親学級、はじめてのパパママレッスンに参加する
- 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う
- 近所の小児科や地域の交流の場(子育て支援ひろばなど)の情報を集め、足を運んでみる
- 里帰り出産の場合は分娩機関を決める

- はますくヘルパー
(訪問による家事支援)



はますくヘルパーについて

- 子育て支援ひろば
(妊婦さんと家族のための講座)

- 産前の訪問・面談を受ける
- 産前・産後のサービス(産後ケアなど)の利用を検討する
- 出産時の上の子の預かり体制を考える(一時保育、ファミリーサポートセンターなど)
- 入院セットを準備する
- 出産時の連絡先リストを作る(分娩機関・タクシーなど)
- 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える

- 産前休業について勤務先に報告し、取得する。(出産後の働き方の希望を伝える)
- 育児休業について家族で話し合い、勤務先へ申請する。
- 仕事の引き継ぎの準備をする。

産後パパ育児休も創設されました!





妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントを受けた・解雇されたなどのお困りことはありませんか?

相談は静岡労働局雇用環境・均等室 TEL054-252-5310 へ





●はますくプラン ～産後から1歳まで(乳児期)～

時期	(出生)	1か月	3か月
健診・医療 詳細や委託医療機関はこちら 	<input checked="" type="checkbox"/> (産婦) 産後2週間健診 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> (赤ちゃん) 新生児聴覚スクリーニング検査 出産した医療機関等で受けましょう。 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> (産婦) 産後1か月健診 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> (赤ちゃん) 1か月児健診 出産した医療機関等で受けましょう。 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> (赤ちゃん) 4か月児健診 生後3か月～5か月(6か月の前日まで)に医療機関で受けましょう。 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 
教室・交流 教室の詳細や日程等はこちら 	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <input checked="" type="checkbox"/> こんにちは赤ちゃん訪問 生後4か月までに助産師・保健師が事前連絡の上で家庭訪問し、赤ちゃんの身長体重測定や育児相談などを行います。 <input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <input checked="" type="checkbox"/> 【要申込】未熟児医療と育児の相談交流会 1,500g未満で生まれたお子さんの成長・発達、育児についての情報交換・相談交流会です。 <input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid orange; height: 40px; margin-top: 10px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="border: 1px solid pink; height: 40px; margin-top: 10px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="border: 1px solid pink; height: 40px; margin-top: 10px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> </div>		
自分や家族ですること	<input type="checkbox"/> 出産後に必要な手続きを行う、経済的な支援を受ける <input type="checkbox"/> 出生届 <input type="checkbox"/> 公的医療保険の加入 <input type="checkbox"/> 児童手当 <input type="checkbox"/> 児童扶養手当(一人親の方のみ) <input type="checkbox"/> 子どもの医療費助成 <input type="checkbox"/> 出産手当金 <input type="checkbox"/> 出産育児一時金 <input type="checkbox"/> 子育て応援交付金を申請する <input type="checkbox"/> 医療費控除 (こんにちは赤ちゃん訪問後) <input type="checkbox"/> 産前・産後の国民健康保険料の減額・国民年金保険料の免除		
お仕事関係の手続き・準備	<input type="checkbox"/> 出産後、慣らし保育期間などを踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討する <input type="checkbox"/> 保育所等の情報を集め、足を運んでみる → 利用申込みをする <input type="checkbox"/> 育児休業給付金を申請する(原則会社経由) <input type="checkbox"/> 産前産後の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を申し出る(原則会社経由) <input type="checkbox"/> 育児休業取得中の社会保険料(健康保険・厚生年金)の免除を申し出る(原則会社経由)		



6か月

10か月

(1歳)



(赤ちゃん)

10か月児健診生後9か月～11か月(1歳の前日
まで)に医療機関で受けましょう。**(赤ちゃん) 予防接種**生後2か月から、体調の良い時に委託医療機関で受けましょう。1歳前までの
定期予防接種:口タ、小児肺炎球菌、B型肝炎、5種混合、BCG**【要申込】****離乳食教室**

生後5か月の子の保護者の方対象です。離乳食のはじめ方や進め方、作り方のポイントなどを楽しく学びます。

**【要申込】****もぐもぐ元気っこ教室**

生後7から8か月の子と保護者の方対象です。離乳の完了に向けての食事の進め方や、心と体の発達、事故防止について学びます。

**【要申込】****ブックスタート**

生後6か月から満1歳(お誕生日当月まで)の子と保護者の方対象です。読み聞かせやわらべうたの体験、図書館職員からのアドバイスが受けられます。

**【要予約】親子すこやか相談**

乳幼児の発育・発達・食事・歯やお口に関する健康相談、育児相談を行っています。保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士が対応します。妊娠・出産や母乳に関する相談も行っています。

**子育て支援ひろば**

子育て中の親子(概ね3歳未満の乳幼児とその保護者)が気軽に集い、仲間づくりができるひろばです。職員が常駐し、育児相談も行っています。

**中山間地域親子ひろば**

中山間地域に住む親子が集えるひろばです。

**親子ひろば**

家庭で子育てしている保護者を支援するため、保育園等が提供する親子の交流の場です。

**◆産後のケアや子育てのサポートを利用する**

<利用できるサポート>

- 産後ケア
認定こども園・認可保育所の一時預かり・一時保育
ファミリーサポートセンター

- はますくヘルパー
子育て短期支援事業







産後ケアについて

はますくヘルパーについて

- 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う
夫婦それぞれが職場復帰後の働き方(短時間勤務や残業免除等)について会社と相談する
ファミリーサポートセンター、ベビーシッターサービス等の利用を検討する



●はますくプラン ～1歳から幼児期～

時期	1歳	2歳
健診・医療 詳細や委託医療機関はこちら 	<div data-bbox="205 168 495 292"> <input checked="" type="checkbox"/> 1歳6か月児健診 <時期:1歳6～8か月頃> 個別通知が届き、保健センター等で集団健診で受けます。✔ </div> <div data-bbox="205 336 495 423"> <input checked="" type="checkbox"/> 予防接種 体調の良い時に委託医療機関で受けましょう。 </div>	<div data-bbox="526 168 954 314"> <input checked="" type="checkbox"/> 【要予約】 2歳児歯科健診 <時期:2歳～3歳になる前日まで> お口の健康診査とお口の健康づくり教室(希望者)が受けられます。個別通知はありません。✔ </div> <div data-bbox="526 336 954 423"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div>
教室・交流	<div data-bbox="205 474 446 678"> <input checked="" type="checkbox"/> 【要申込】 未熟児医療と育児の 相談交流会 1,500g未満で生まれたお子さんの成長・発達、育児についての情報交換・相談交流会です。✔ </div> <div data-bbox="205 751 495 853"> <input checked="" type="checkbox"/> 【要予約】 親子すこやか相談 </div> <div data-bbox="205 882 495 969"> <input checked="" type="checkbox"/> 幼児期の講座などに 参加したい時 </div> <div data-bbox="205 1013 664 1217"> <input checked="" type="checkbox"/> 子育て中の親子が気軽に集うことができる場所に行きたい時 子育て支援ひろば 子育て中の親子(概ね3歳未満の乳幼児とその保護者)が気軽に集い、仲間づくりができるひろばです。職員が常駐し、育児相談も行っています。 </div>	<div data-bbox="498 474 954 722"> 子どもの発達などの相談をしたい時  <div data-bbox="515 583 948 707"> <input checked="" type="checkbox"/> 【要申込】 発達支援のための教室など 概ね1歳6か月から就園前までのお子さんと保護者を対象とした教室などがあります。✔ </div> </div> <div data-bbox="498 751 954 853"> <input checked="" type="checkbox"/> 【要予約】 親子すこやか相談 乳幼児の発育・発達・食事・歯やお口に関する健康相談、育児相談を行っています。 </div> <div data-bbox="632 882 933 969"> <input checked="" type="checkbox"/> えほんとわらべうたの会 (市内図書館) </div> <div data-bbox="684 1013 943 1217"> <input checked="" type="checkbox"/>  中山間地域親子ひろば 中山間地域に住む親子が集えるひろばです。 </div>
自分や家族で すること	<ul style="list-style-type: none"> ◆認定こども園・認可保育所の一時預かり・一時保育 ◆ファミリーサポートセンター ◆浜松こども館の託児室 ◆はますくヘルパー(3歳未満) <ul style="list-style-type: none"> ◆ベビーシッター 	



3歳

4~6歳

**3歳児健診**

<時期:3歳~4歳になる前日まで>

中央区・浜名区の一部 3歳になる誕生日までに個別通知が届きます。

浜名区の一部・天竜区 3歳3か月~3歳4か月の間に個別通知が届きます。

**就学児健診**<時期:小学校入学前の年の秋>
個別通知が届きます。

原則として、入学予定の小学校で受けます。



来所での個別相談や教室を利用できます。各子ども家庭センターへご相談ください。
(※は健康増進課 TEL:453-6117へ)

**【要申込】****親と子の心理相談**

幼児の発達・行動・生活・しつけなどについての相談ができます。

**【要申込】****ことばの相談室**

幼児のことばの遅れや発音、吃音(どもり)などについての相談ができます。

**【要申込】※****発達相談**

発達に心配がある0歳から就学前までの子どもの対応や、医療・就学についての相談ができます。



保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士が対応します。
妊娠・出産や母乳に関する相談も行っています。



おはなし会
(市内図書館)

子育て情報センター
父親と母親のための子育て教室



浜松子ども館・児童館など

子育てサークル・サロン

親子ひろば

家庭で子育てしている保護者を支援するため、保育園等が提供する親子の交流の場です。

お気に入りの場所を見つけ
お出かけしましょう!



- ◆子育て短期支援事業
- ◆病児・病後児保育
- ◆保育ママ(天竜区)



子どもの預かり
に関する事業の
詳細はこちら





所属機関の履歴・サポートマップ

所属機関の履歴

※通っている園や学校などを記入しておきましょう。

区分	園名・学校名など	通っていた期間	備考
保育所 幼稚園 認定こども園 施設等		年 月 ~ 年 月	
		年 月 ~ 年 月	
小学校		年 月 ~ 年 月	
		年 月 ~ 年 月	
中学校		年 月 ~ 年 月	
		年 月 ~ 年 月	
		年 月 ~ 年 月	
		年 月 ~ 年 月	

さんの応援団 サポートマップ

※困った時に相談できる人や機関(場所)を書いておきましょう。(名前、担当者、連絡先など)

園や学校

相談できる友達

医療機関 など

お子さんの
写真や似顔絵など

地域・近所の方

行政機関・相談機関 など

その他の関係機関

家庭で大切にしたい 子育てのポイント

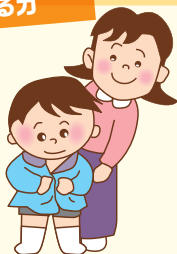
基本的な
生活習慣の確立に
向けた自立と自律

睡眠、食事、排せつ、
清潔、着脱、
外遊び・体作り、
安全、物の扱い

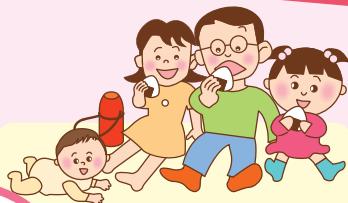
人づくりのまち
浜松に育つ子として
人と関わるコミュニ
ケーション能力

善悪の判断、
愛着、
言葉・挨拶、
読み聞かせ

I 自分のことを 自分でする力



II 人と関わる力



幼児期に 育てたい力

ものづくりのまち
浜松に育つ子として
物事に目を輝かせ
関わる意欲

命の大切さ

III 身近なものや 出来事と関わる力



浜松市では、乳幼児期から一人一人の子供の心の育ちを大切にしたい人づくりを進めています。人づくりの基盤となる重要な時期に、家庭・地域・園などが協力して、本市のすべての乳幼児に育みたい3つの力「幼児期に育てたい力」を育てていきましょう。

各家庭において、家庭で大切にしたい子育てのポイント（P14～P17）を活用し、親子での触れ合いを十分に楽しみながら、家庭の力でお子さんの育ち（のびる芽）を支えていきましょう。

★3つの力を I 自分のことを自分でする力（黄色） II 人と関わる力（桃色） III 身近なものや出来事と関わる力（緑色） に色分けしています。

のびる芽を支える 家庭の力

3つの力を育むために大事にしたい♥愛情4か条♥

1

**「あなたが大好き」
というメッセージを
伝えよう**

子供の誕生に感謝し、
精一杯の愛情を注ぎましょう。
愛されて育った子は、命を
大切にします。

2

**思いを
受け止めよう**

子供は、話を聞いてもらったり、思いを
受け止めてもらったりすることで、心が
安定します。

その積み重ねは、ほかの人への
思いやりの心を育てていきます。

3

**手本を
見せよう**

毎日のちょっとした場面で、
このように育ててほしいと願う姿を
大人が見せましょう。

子供の模範となる親の振る舞い
こそ、子供の心に響くものです。

愛

じょうろで
いっぱい愛情を
そそぐのじゃ!

4

**親子で一緒に
楽しもう**

子供は、遊びながら人としてよりよく生
きるための知恵を身に付けていきます。

親子で身近な自然と触れ合ったり、
地域の人や年中行事などに関わっ
たりして、一緒に楽しみましょう。

出世大名
家康くん

©浜松市

家庭の事情で十分に関わることができない方も
いることでしょう。

短時間でも向き合う姿勢があれば、子供を思う
気持ちや愛する思いは必ず伝わっていきます。

子育ては、やり方や答えが決まっているわけでは
ありません。ほかの子と比べるのではなく、我が子
の持ち味をじっくりと見つめてみましょう。迷った
時や困った時には、祖父母・友達・身近な育児の先
輩・園の先生などに相談してみましよう。



これからの変化が激しく予測困難な時代を
生き抜いていく子供たちには、**心の力**が必
要と言われています。

青字は、具体的な
心の力を示したも
のです。

心の力
感情の
コントロール
道徳性
規範意識

「こういでつかおう」
「きまりをまもる
ことはだいじだね」
「みんながこまらない
ようにしよう」

「これ、
とくいだよ」
「うまくできたよ」

心の力
意欲
探求心
向上心

「やってみよう」
「やってみたいな」
「これはなにかな？」
「どうしてだろう？」
「もっとこうなると
いいな」

心の力
自尊心
自信

心の力
粘り強さ
根気
問題解決

「さいごまで
がんばろう」
「どうしたらいいか
かんがえよう」

「だいじょうぶ？」
「いっしょにやろう」
「それ、いいね！」
「○○ちゃんも
やりたいんだね」
「ありがとう」

心の力
思いやり
協調性
共感性

出せ法師
直虎ちゃん



©浜松市

愛情いっぱい育てた子は、
「**心の力**」が高まると言われています。

※「心の力」とは忍耐力、社会性、感情のコントロール等、感情や心の働きに関係する力で、非認知的能力とも言われています。

心の力が高まると、本市のすべての乳幼児に育みたい
3つの力

- I 自分のことを自分でする力
 - II 人と関わる力
 - III 身近なものや出来事と関わる力
- が育まれ、生涯の生活や学びの基盤づくりができます。
乳幼児期を大切に、**愛情4か条**でお子さんの育ち
を支えていきましょう。



家庭で大切にしたい子育てのポイント

年齢

0歳

①睡眠

早寝早起きをする。

○乳児の生活リズムに合う睡眠を保障しよう。

②食事

食べる喜びを知り、楽しく食事をする。

○笑顔で声を掛け、目を合わせて授乳をしよう。



③排せつ

排せつの習慣を身に付ける。

○おむつが濡れたら声を掛け、こまめに換えよう。清潔であることの心地よさを感じられるようにしましょう。



④清潔

体を清潔にする気持ちよさが分かる。

○こまめに着替えたり体をふいたりして清潔にしよう。

1歳

○静かで安心できる環境にしよう。

○決まった時間と場所で毎日朝食を食べよう。

○排尿間隔をつかんでトイレに誘い、出たらほめよう。

○お漏らしをしたときには、叱らずに着替えさせ、気持ちよさを知らせよう。

○時間にゆとりをもち、朝排便するようにしよう。

○洗髪・爪切り・耳掃除は、大人がやろう。

歯を磨くことについて

○歯の生え始めは、ガーゼで拭こう。

○子供が歯磨きをした後、仕上げ磨きをしよう。



2歳

○昼寝の時間を決めて一日の生活リズムを整えよう。



○テレビを消し、携帯電話は控え、家族と一緒に食べよう。



○大人が箸の正しい持ち方を示そう。



○季節の食材、貝だくさんの汁物など栄養バランスを考えた食事を作り、家族も一緒においしそうに食べよう。



手洗い・うがいをする、顔を洗う、鼻をかむことについて

○親が手伝ったり、仕上げをしたりして、きれいになる心地よさを感じさせよう。

○やり方を教えながら、子供がやる様子を見届けよう。



3歳

○家族で早寝早起きしよう。



○栽培や収穫、手伝いや親子クッキングなどで楽しい雰囲気をつくり、食べ物への興味関心を高めよう。



○大便後のふき方やトイレの使い方、使用後のマナーを教えよう。



○体を清潔にすることは健康のために必要だということを教えよう。



4歳

○気持ちよく目覚められるよう午後8時から午後9時ごろには、就寝させよう。

○子供自身が早寝早起きを意識するよう励まそう。



6歳入学後

7歳

○家庭では睡眠時間を意識しながら、生活リズムを整え、自分の就寝の準備や身支度ができる環境をつくろう。

○家庭で食材の買い物や食事に関する手伝いをする機会を作ったり、楽しく食事をすると雰囲気を作ったりしよう。

○公共の場でのトイレの使い方や使用前後のマナーについて教えよう。

○体を清潔に保つために生活環境を整えよう。また、家庭生活の中で、体の清潔に関わることについて、示したり見届けたりしよう。



I 自分のことを自分でする力

基本的な生活習慣を身に付け、心地よく生活する態度を育てよう。

⑤着脱

自分で衣服の着脱をする。

○着脱しやすく、動きやすい衣服を用意しよう。

○衣服の着脱の仕方を教えよう。

○着替えがうまくできないときには、できるところまで手伝い「ここまでできた」という気持ちを育てよう。

○時間がかかっても「自分でできた」喜びややり遂げた満足感を味わえるよう見守ろう。



○明日着る洋服を自分で用意させよう。



○気候や体調に合わせて、衣服の調節を伝える大切さを伝えよう。

○場や目的に応じて、衣服を選んだり調整する大切さを伝えたりしよう。

⑥外遊び・体作り

進んで外に出て、十分に体を動かして遊ぶ。

○散歩に出掛けよう。



○親子で戸外に出て体を動かすことを楽しもう。



○めあてに向かってがんばっている姿を褒めよう。



○家庭生活においても、場の安全に気を付けて生活できるよう声掛けをしたり、見守ったりしよう。
○交通ルールやマナーについて確認したり、通学路の様子を聞いたり一緒に歩いたりしよう。

⑦安全

安全な遊び方や交通ルールが分かり、気を付けて行動する。

○子供のはいはいの目線で安全点検をしよう。



○危険なことは、はっきりと教え、注意をしよう。

○行動範囲の広がる歩き始めは、より注意して子供の目線で安全確認をしよう。

○道を歩くときは、安全確保のために必ず手をつなごう。

○安全を気遣うあまり過保護や過干渉にならないよう、子供が体験する姿を大切に見守ろう。



○子供自身が、安全かどうか気を付けて行動するよう見守ろう。

○道の歩き方や横断歩道の渡り方は、親子でしっかり確認し合おう。

⑧物の扱い

物を大切にす。

○片付け場所を決め、使ったら元の場所に戻す習慣を付けよう。
○時間や気持ちにゆとりをもち、親子で一緒に片付けをしよう。



○遊びや生活の区切りで片付けよう。

○家族やみんなの物を大切にすることを手伝いで気付けさせよう。



○繰り返し使う、最後まで使うなど大人が手本を見せよう。

年齢
0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳
入学後
7歳



II 人と関わる力

友達や身近な人と関わりながら、人と共に生きる楽しさを感じ、人を思いやる心を育てよう。

⑨ 善悪の判断

よいことや悪いことがあることに気づき、考えながら行動する。

⑩ 愛着

家族や身近な大人から愛情を受け、安心して過ごしたり親しみをもって関わったりする。

⑪ 言葉・挨拶

生活の中で必要な言葉や挨拶の仕方が分かり、使う。おはよう

⑫ 読み聞かせ

絵本や物語などに親しみ、興味をもって聞き、想像する楽しさを味わう。

年齢
0歳

- 声を掛けながらスキンシップをしよう。
- 家族で過ごす時間を意識してつくらう。



- 子供の目を見て、笑顔で挨拶しよう。
- たくさん話し掛けよう。



- 絵本に触れる機会をつくらう。



1歳

- 大人が手本を見せよう。

○人に迷惑が掛かることや、危ないことをしたときには何がいけないのか、その場で伝え、教えよう。



- 買い物や散歩に出掛け、近所の人に出会う機会をたくさんつくらう。

- 子供の話をじっくりと聞こう。

- 生活に必要な言葉や挨拶を教えよう。



- 寝る前には、絵本を読んで一緒に楽しもう。
- 子供のお気に入りの一冊を大切にしよう。



3歳

- きょうだいや友達ともめたときには、気持ちを聞いたり相手の思いに気付かせたりして判断力や我慢する心を育てよう。



- 自分でしたい気持ちと甘えたい気持ちの両方があることを受け止めよう。
- 身近な人に親しみをもてるよう親子で関わろう。



- 家族で挨拶をしたり、会話を楽しんだりしよう。
- 相手に伝わるきれいな言葉づかいや心を込めて話す手本を見せよう。



- 忙しいときでも時間を見つけて読み聞かせをするように心掛けよう。



6歳

- 子供の少しの変化に気づき、言葉掛けをしたり、対応したりしよう。
- いけないことをしてしまったときには素直にその非を認め謝ることができるとともに、人の失敗を責めたり笑ったりしないようにし、正直で素直に伸び伸びと生活できるようにしよう。
- 人としてしてはならないことをしないことについて、一貫した方針をもち、毅然とした態度で接していこう。

- 支えている人々と直接関わり親しみをもてるようにするとともに、その中で支えている人の工夫や気持ちに気付けるようにしよう。
- 学校での経験を共有し実生活とつなげよう。

- 言葉による交流だけでなく、表情やしぐさ、態度といった言葉によらない部分も大切にしながら関わることのよさや楽しさを味わわせよう。
- 日常生活の中で対象に十分関わり、それぞれの子供が自分の感じ方や考え方を表現できるようにしよう。

入学後

7歳



Ⅲ 身近なものや出来事と関わる力

身近なものや出来事に興味や関心をもって関わり、存分に遊ぶ意欲を育てよう。

⑬ 命の大切さ

**身近な動植物に親しみ、
生命を大切にする。**

○散歩に出掛け、自然や季節を肌で感じよう。

大切にしたい五感

- ☆見る ☆聞く
- ☆嗅ぐ ☆触る
- ☆味わう



○木々や草花、土などの自然物や身近な虫や動物などに触れて遊ぼう。



○親子で草花や野菜の栽培を楽しもう。

○親子で収穫を楽しみ、感謝して食べよう。

○親子で身近な動物や虫の世話や飼育をしよう。



○動植物の立場に立って考え、世話を頑張ったこと、優しく接することができたことを褒めよう。



年齢
0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

入学後

7歳

縦軸の年齢はおおよその目安です。それぞれの力が、子供が必要な体験を積み重ねていくことで段階的に育まれることを理解し、子供が本来持っている「自ら育つ力」を、愛情をもって支えていきましょう。

「Ⅰ自分のことを自分でする力」
「Ⅱ人と関わる力」と関連する内容は、
はますくノートのこちらのページにある
二次元コードから見てね

「Ⅰ自分のことを自分でする力」

(①睡眠 ②食事 ③排泄 ④清潔 ⑤着脱)

元気な心と体の土台づくりには、大人が意識して規則正しい生活リズムをつくるのが大切です

1か月頃…P25 4か月頃…P27 6か月頃…P29
1歳頃…P35 2歳頃…P37 3歳頃…P40

はますくノートP34も見てね
～1歳からの子どもの育ちのために大切なこと～

「Ⅱ人と関わる力」

(⑩愛着)

乳児期に親子の絆をしっかりと作りましょう

1か月頃…P25 6か月頃…P29

(⑪言葉・挨拶)

乳児期にあやしてもらうことが言葉の育ちを促します

4か月頃…P27 6か月頃…P29 10か月頃…P30
1歳頃…P35 2歳頃…P37 3歳頃…P40
4歳頃…P41 5歳頃…P42 6歳頃…P43



めいめい ゆらい
お子さんの命名の由来やメッセージ

お子さんのお名前

Blank dotted box for the child's name.



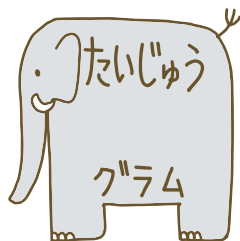
命名の由来
(親のねがい)

Blank dotted box for the origin of the name (parent's wish).

お子さんへのメッセージ

Blank dotted box for a message to the child.

《生まれたときの記録》





育ちの記録

お子さんの成長の記録

育 ち	だいたいできるように なった時期	エピソード
首がすわる	()歳()か月頃	
あやすと笑う	()歳()か月頃	
寝返りをする	()歳()か月頃	
お座りをする	()歳()か月頃	
ハイハイをする	()歳()か月頃	
人見知りをする	()歳()か月頃	
後追いをする	()歳()か月頃	
つかまり立ちをする	()歳()か月頃	
伝い歩きをする	()歳()か月頃	
大人の言う言葉をまねしようとする	()歳()か月頃	
身振りのまねをする	()歳()か月頃	
ひとりで立つ	()歳()か月頃	
ひとりで歩く	()歳()か月頃	
関心のあるものを指さしする	()歳()か月頃	
バイバイと手を振る	()歳()か月頃	
「ワンワン」など、 意味のある言葉を話す	()歳()か月頃	
小さいものを指先でつまむ	()歳()か月頃	
ひとりで走る	()歳()か月頃	
簡単な指示に従える (「ごみポイして、」でごみを捨てる など)	()歳()か月頃	
「ママ 来た」等、二語文を話す	()歳()か月頃	



赤ちゃんが泣きやまない

～泣きへの理解と対処のために～

赤ちゃんのお世話をするすべての人に、赤ちゃんの泣きの特徴とその対処について知ってもらいましょう。

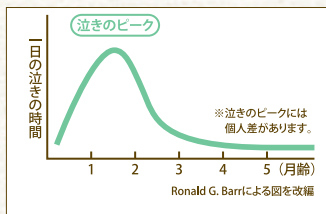
赤ちゃんは泣くのが仕事です。

- 赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前です。
- 赤ちゃんが泣いても、誰が悪いわけでもないのです。
- 泣かれてイライラしても、当然のことです。



赤ちゃんの泣きの特徴を知る。

- これまでの研究で、関わり方によらず生後1～2ヶ月に泣きのピークがあることがわかりました。
- そのときの泣きは、何をやっても泣きやまないことが多いこともわかっています。
- しかし、ピークが過ぎれば、泣きはだんだん収まってきます。



無理に泣きやませようと…。

- 泣かれてカッとなって、無理に泣きやませようと激しく揺さぶってしまうことがあります。
- それで泣きやんでも、脳にダメージをきたして泣きやんでいるだけなのです。



揺さぶりによる乳幼児への影響。

赤ちゃんの頭の中はとてももろいので、激しく揺さぶると重大な後遺症が残る可能性があります。たとえば将来的に…

言語障害

学習障害

歩行困難

失明

そして、最悪の場合は死にいたることもあります。



赤ちゃんの泣きへの対処法。

赤ちゃんは泣くことで、してほしいことや気持ちを伝えます。生理的な欲求(おなかがすいた、おむつがぬれて不快、暑い・寒いなど)から泣くことや、「抱っこ」「かまって」「甘えたい」という気持ちを訴えるために泣くことがあります。まず赤ちゃんが欲しがっていると思うものを確かめてみましょう。



抱っこをしましょう



おむつがぬれていないか確認しましょう



おなかがすいていないか確認しましょう

赤ちゃんが暑がっていないかなど、思いつくものを確かめてみましょう。また、体調が悪くないか確認しましょう。**高熱が出ていたり、心配であれば、医療機関を受診しましょう。**

次に、たとえば赤ちゃんがお母さんのお腹の中にとときの状態を思い出させてあげましょう。

- おくるみで包んであげる
- 「シー」という音を聞かせる
- ビニールをクシャクシャさせる

その他に、ドライブに行くなど、心地よい振動で泣きやむこともあります。いろいろ試してみましょう。

どうしても赤ちゃんが泣きやまないとき。

何をしても泣きやまずに、イライラすることもあるかもしれません。でも、その感情を赤ちゃんにぶつけることは決してしないでください。まずは、自分をリラックスさせましょう。

- 何度か深呼吸する
- 誰かと話す
- お茶を飲む など

対応に悩むことがあれば各子ども家庭センターなどの育児相談やかかりつけ医に相談してみましょう。



参考

- ・厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」ホームページ
- ・母子健康手帳副読本(母子衛生研究会)



「お子さんの様子」ページ

月齢や年齢ごとに「成長の記録」を書いていきましょう。お子さんの成長発達の参考となるコラムなどもあります。お子さんの成長を記録したり、参考資料として見たりしながら、ご活用ください。

成長の記録

記入例などを参考にして、お子さんの様子を記録しましょう。
月齢が記載されていない「学齢期」のページを最後に入れてあります。

からだ遊びを楽しもう！ P26

お子さんと一緒に楽しめる「からだ遊び」を紹介しています。
子どもは日常生活の中で楽しく遊びながら見る、聞く、触るなどさまざまな感覚刺激を体験することで、身体感覚を身につけていきます。
継続して取り組むことで、お子さんの成長や変化に気付いていけるといいですね。

感覚とは…？ P28

お子さんの成長と発達にとって大切な「感覚」について説明しています。

その他

● 1歳のお誕生日おめでとう P32

～1歳からの子どもの育ちのために大切なこと～

● 「早寝・早起き・朝ごはん」が子どもの成長の鍵！ P34

● [入学前] こんなことができるかな？ P44

入学前に、基本的な生活習慣や人とのかかわり方が身についているか、確認してみましょう。

記入例

※記入の参考にしてください。すべて記入する必要はありません。
わかるところを、書ける範囲で記入しましょう。

1か月頃

*お子さんの日頃の様子を記録し、健診を受ける前の整理や、
お子さんを預けるときなどに活用しましょう。

記入した日: 2024年 8月 1日



栄養のとり方

栄養方法

*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工

飲む・食べる様子・好き嫌い など
よく飲む
授乳の間隔が短い



排せつ

どんなおしっこやうんち?

おしっこはよく出ている。
うんちに白いつぶつぶが混じっている。

1日にどれくらい出ていますか?
1日に2~3回出ている。



赤ちゃんの様子

泣いているとき

おなかがすいたときとおむつがぬれたときで
泣き方が違う気がする。

喜ぶこと・お気に入りのもの
・話しかける ・お散歩がすき
・音の出るおもちゃがお気に入り



育児について ~気付いたことや感想など~

あやすとニコニコ笑うようになって嬉しい。
「あ〜 う〜」とかわいらしい声も出るよう
になってきた。

今後のかわり方を
考える手立てになると
思いますよ!!



お母さんの様子を振り返って

機嫌が良いとき

にこにこ笑いながら
手足をよく動かしている。

機嫌が悪いとき

泣き続ける

落ち着かための手立て

・抱っこして歩く
・お気に入りのおもちゃを
使ってあやす



1か月頃

記入した日: 年 月 日



栄養のとり方

栄養方法

*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工

飲む様子など



排せつ

どんなおしっこやうんち？

1日にどれくらい出ていますか？

1か月頃



赤ちゃんの様子

泣いているとき

喜ぶこと・お気に入りのもの



育児について ~気付いたことや感想など~



お子さんの様子を振り返って

機嫌が良いとき

機嫌が悪いとき

落ち着くための手立て



ワンポイント
アドバイス

はまずQ&Aを見てみましょう！

初めての赤ちゃんを迎えたお母さんお父さん、またお二人目以降でも赤ちゃんの個性はさまざまなので、生まれて間もない赤ちゃんのお世話には戸惑いや心配がたくさんなのではないでしょうか。

はまずQ&Aでは、医師や助産師、臨床心理士などの専門家が子育ての悩みや疑問にQ&A方式でアドバイスしています。子育てのヒントになることがたくさん掲載されていますので、ぜひ見てみましょう。



からだ遊びを楽しもう!

継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。
お子さんと一緒に楽しみましょう。

1か月頃… 赤ちゃんの視力はまだぼんやりとしています。近くのもの、特に人の顔には注目するといわれています。まずは、見つめあうことが、親子のコミュニケーションの第一歩です。

おなかちよんちよん

授乳のときやオムツを替えたとなど、赤ちゃんの機嫌がいいときに、くすぐったり、体をやさしくさすったり、なでたりしてみましょう。おうちのかたにさわられると、赤ちゃんは大きな安心感を得られるものです。親子でのスキンシップをたっぷり楽しんでください。

※スキンシップの前には、爪を切り、手を洗っておきましょう。



ゆらーりゆらゆら

お腹が満たされていて機嫌がよいとき、眠たそうなときなどに、赤ちゃんを抱っこしてゆっくり揺らします。おうちのかたが歌をうたったり、好きな音楽をかけたりしながらやってもいいですね。大きく揺らしたり、小さくしたり、ゆったりしたりリズムを親子で楽しむようにしてください。

※まだ首がすわっていない時期なので、首を支えてください。激しく揺らさないようにしてください。



4か月頃… からだの中心の軸が決まり、姿勢が安定する時期です。からだの立て直し(姿勢を元に戻す)と、やりとりを楽しむ力を育てましょう。また、手の発達も「持つ・つかむ」「離す」から始まります。

ゆ〜らり ゆらり

お子さんを膝の上のせて、ゆっくり揺らしましょう。

頭を支えてあげながら



首がすわってきたら脇を持って



視線を合わせることも大切です。

いないいないばあ

お子さんの表情を見ながら、ゆっくりから速くまで変化をつけてハンカチを動かしましょう。

いないいない



ばあ〜



「いないいないばあ〜」の言い方にも変化を付けてみましょう。

浜松市子育て情報サイトびびびでは、これ以外にも、お子さんの月齢・年齢にあわせた「からだ遊び」を紹介しています。ぜひ見てみてくださいね。





4か月頃

記入した日: 年 月 日



栄養のとり方

栄養方法

*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工 ・ 離乳食

飲む・食べる様子・好き嫌い など



排せつ

どんなおしっこやうんち？

1日にどれくらい出ていますか？

4か月頃



赤ちゃんの様子

泣いているとき

喜ぶこと・お気に入りのもの



育児について ~気付いたことや感想など~



お子さんの様子を振り返って

機嫌が良いとき

機嫌が悪いとき

落ち着くための手立て



ワンポイント
アドバイス

子育て支援ひろばに行ってみましょう！

赤ちゃんの成長に伴い、日中起きている時間も長くなってきたのではないのでしょうか。ずっと家の中にいると、赤ちゃんも少し物足りなくなることがあります。そんな時は、地域にある子育て支援ひろばに出かけてみましょう。

子どもは子どもが好きなので、赤ちゃんにとっても良い刺激になります。お母さん、お父さんにも気分転換になりますよ。





感覚とは…？

私たち人間は、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚という五感を、身体の目、耳、鼻、舌、皮膚のそれぞれの部位で感覚刺激として感じています。

五感以外に前庭覚(バランスや姿勢保持、回転など)、固有覚(重さの判別や力加減、動きの順番の記憶など)という感覚もあります。

【周りの環境を知るための感覚】

視覚、聴覚、臭覚、味覚

【自分の身体を知るための感覚】

前庭覚、固有覚、触覚

4
か
月
頃

感覚の統合とは…

いろいろな感覚刺激を
身体の各部分でキャッチする



脳でまとめる



身体(の一部)の
どこをどう動かせばいいかわかる

感覚の刺激を受けることは、子どもの成長過程にとって大切な土台になります。

幼い頃からいろいろな刺激を体験することは、土台を整えることにつながり、必要な情報を適切にキャッチして自分の身体を思い通りに動かせるようになっていきます。

赤ちゃんの成長と発達

生後2～3か月頃：自分の身体であることを知る

この頃の赤ちゃんは自分の握った手をじっとながめたり、なめたり、口に入れたり、もう一方の手で触ったりします。

いろいろな感覚を活用して、自分の身体であることを認識していきます。



生後4～5か月頃：ものに手を伸ばす

この頃の赤ちゃんは寝ている姿勢からでも、興味を持ったものをつかもうと手を伸ばすようになります。身体を思うように動かせることに気づき、意思表示へとつながっていきます。



感覚刺激への反応には個人差があって、苦手な感覚がある子もいます。例えば…

聴覚: 苦手な音(ドライヤー、掃除機、赤ちゃんの泣き声など)がある、耳をふさぐ時がある
味覚・嗅覚: 食感が苦手なものがある、偏食がある、芳香剤や柔軟剤の匂いが苦手
触覚: 洋服のタグを気にする、ニットはチクチクして着られない、砂や泥遊びが苦手 など
苦手な感覚は生まれつきのもので、慣らそうとしても本人にはつらいので、嫌がる刺激は無理しないで避けるように、大人が気を付けてあげましょう。



6か月頃

記入した日: 年 月 日



栄養のとり方

栄養方法

*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工 ・ 離乳食

飲む・食べる様子・好き嫌い など



排せつ

どんなおしっこやうんち？

1日にどれくらい出ていますか？



赤ちゃんの様子

泣いているとき

喜ぶこと・お気に入りのもの



育児について ~気付いたことや感想など~



お子さんの様子を振り返って

機嫌が良いとき

機嫌が悪いとき

落ち着くための手立て



ワンポイント
アドバイス

赤ちゃんの個性がみえてきます！

目で見たものを自分の手でつかんだりふったり、身体をひねったりと動きがますます活発になります。寝返りする子も多くなります。離乳食が始まると便の様子が変わったり、体重増加がゆるやかになったりしますが、元気で機嫌がよく、発育曲線に沿ってその子なりに伸びていけば大丈夫です。発声も増えてきます。赤ちゃんが声を出したら積極的に言葉を返してあげましょう！

10か月頃

10か月頃の
発育・発達はこちら



記入した日： 年 月 日

栄養のとり方

栄養方法

*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工 ・ 離乳食

飲む・食べる様子・好き嫌い など

排せつ

どんなおしっこやうんち？

1日にどれくらい出ていますか？

赤ちゃんの様子

泣いているとき

喜ぶこと・お気に入りのもの

育児について ~気付いたことや感想など~

お子さんの様子を振り返って

機嫌が良いとき

機嫌が悪いとき

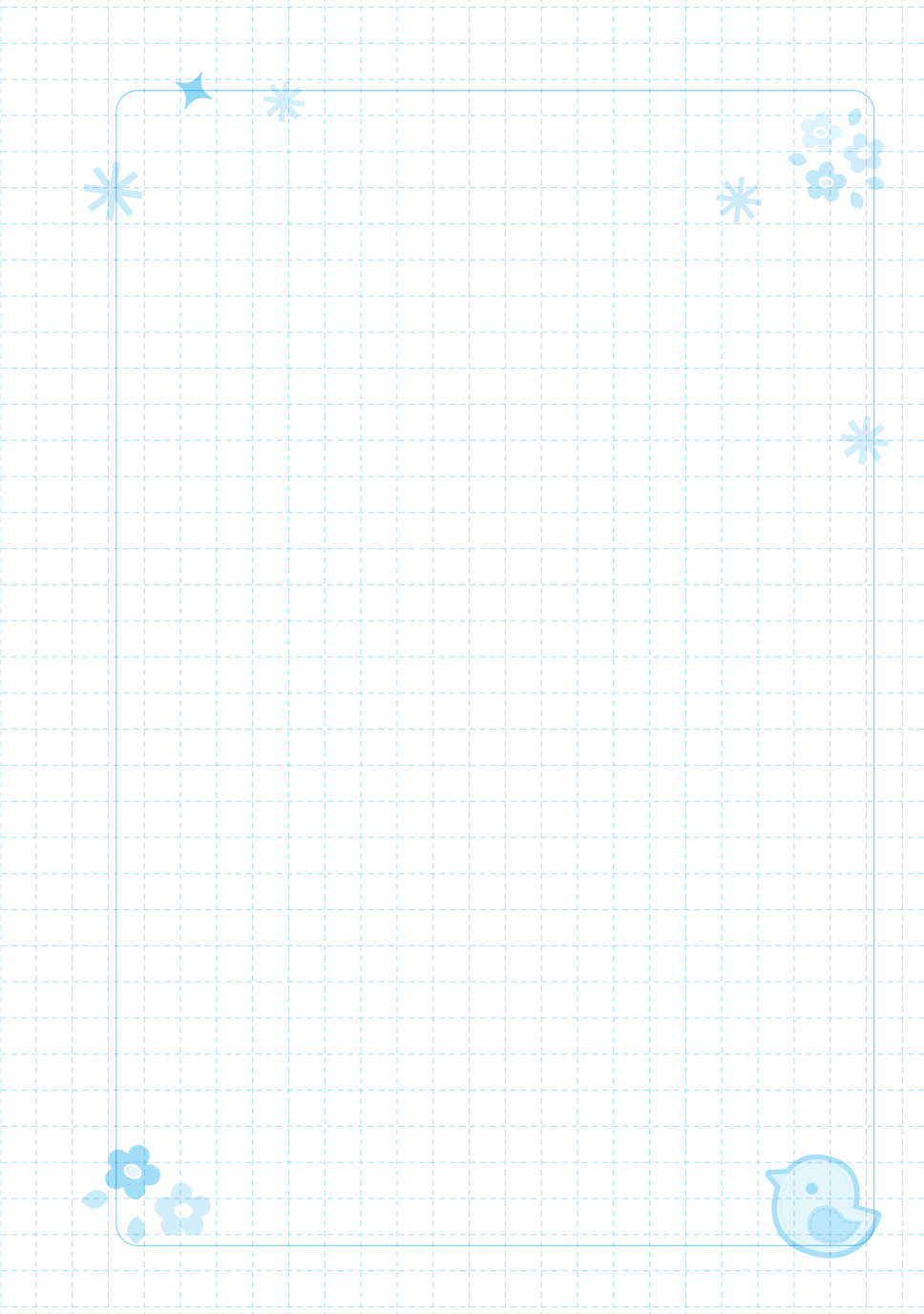
落ち着くための手立て



ワンポイント
アドバイス

赤ちゃんの好奇心を見守りましょう

はいはいができるようになるといういろいろなところへ自分で動いていこうとします。また、何でも触り、口に入れて確かめようとする時期です。危ないものや触られたくないものは手が届かないところへ移動させ、「だめ!」と叱らないで済むように工夫しましょう。



1さいの

おたんじょうびおめでとう

お子さんへのメッセージ

1歳頃





身長・体重を測ったり、記念の手形をとったりして、成長の思い出を残しましょう。



手形は、朱肉やスタンプ台などを使ってできます。
子育て支援ひろばなどで用意しているところもあります。
出掛けたときに、聞いてみてくださいね。





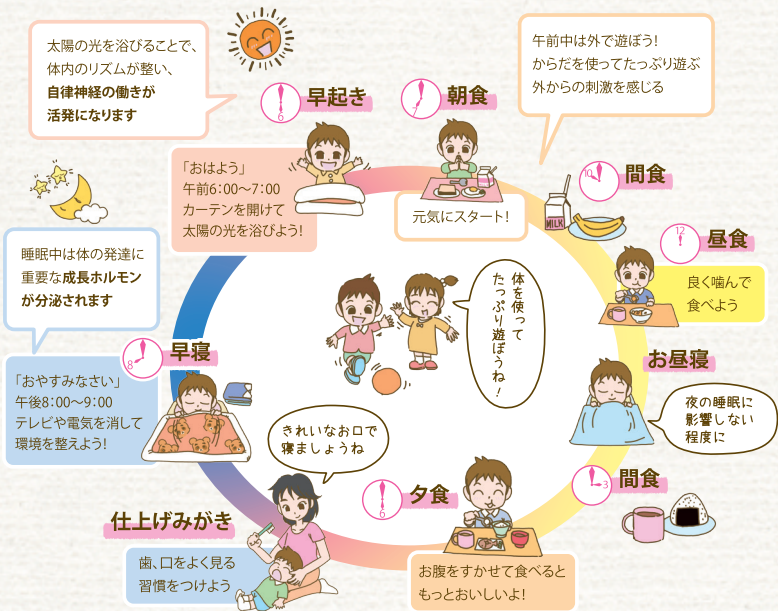
～1歳からの子どもの育ちのために大切なこと～

「早寝・早起き・朝ごはん」が子どもの成長の鍵！

- 子どもは、日中に得た情報を、寝ている間に整理し記憶しています。
- 毎日、一定のリズムで過ごすことで「昼間は活動、夜は休む」というリズムの基礎ができあがり、体の調子が整い、気持ち安定した状態で過ごせます。

ポイント 生活リズムは、大人が意識して作ることが大切です！

～お子さんの生活リズムはどうか？～



朝ごはんの役割ってなあに？

朝ごはんは、体と脳の「目覚ましスイッチ」の役割。家族みんなで毎日楽しく朝ごはんを食べて、元気な1日をスタートさせましょう！

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある

- 脳や体にエネルギーが補給される
- 胃腸が刺激されて動きが良くなる
- 体温が上がり、体の動きが活発になる
- 生活習慣病や肥満を予防する





1歳頃

記入した日: 年 月 日



栄養のとり方

栄養方法

*あてはまるものに○をつけましょう。

母乳 ・ 混合 ・ 人工 ・ 離乳食

飲む・食べる様子・好き嫌い など



排せつ

どんなおしっこやうんち？

1日にどれくらい出ていますか？



赤ちゃんの様子

泣いているとき

喜ぶこと・お気に入りのもの



育児について ~気付いたことや感想など~



お子さんの様子を振り返って

機嫌が良いとき

機嫌が悪いとき

落ち着くための手立て



ワンポイント
アドバイス

わかりやすいおもちゃを用意しましょう！

「くっつく」「とれる」「おちる」「まわる」など簡単なおもちゃでの遊びが楽しい時期です。お父さんやお母さんと一緒に積み木を積んだり倒したり、ボールを転がしたりキャッチしたり、という遊びも喜びます。

単純な遊びを、一緒に繰り返しましょう。



ある1日の過ごし方

AM0 AM3 AM6 AM9 PM0 PM3 PM6 PM9 AM0



食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



排せつ

自分でできること

大人の手助けは？



コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動

対応方法



育児について

～気付いたことや感想など～

ワンポイント
アドバイス

表情や言い方、態度などにメリハリをつけましょう！

大人の言うことがずいぶんわかるようになってきましたが、関わり方にメリハリがあると、もっと子どもに伝わりやすくなります。遊ぶ時には思いきり楽しく、「もう終わり」「片付けだよ」という時には穏やかな口調で伝えましょう。また、やってほしくないことを伝える時には、真剣な表情で伝えましょう。大好きなお母さんお父さんの普段の表情との違いで子どもは感じとり、わかっていきます。怒鳴ったり脅したりして言うことを聞かせると、子どもの心を傷つけてしまいます。



2歳頃

記入した日: 年 月 日



ある1日の過ごし方



食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



排せつ

自分でできること

大人の手助けは？



コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動

対応方法



育児について

～気付いたことや感想など～

ワンポイント
アドバイス

イヤイヤは成長の証し

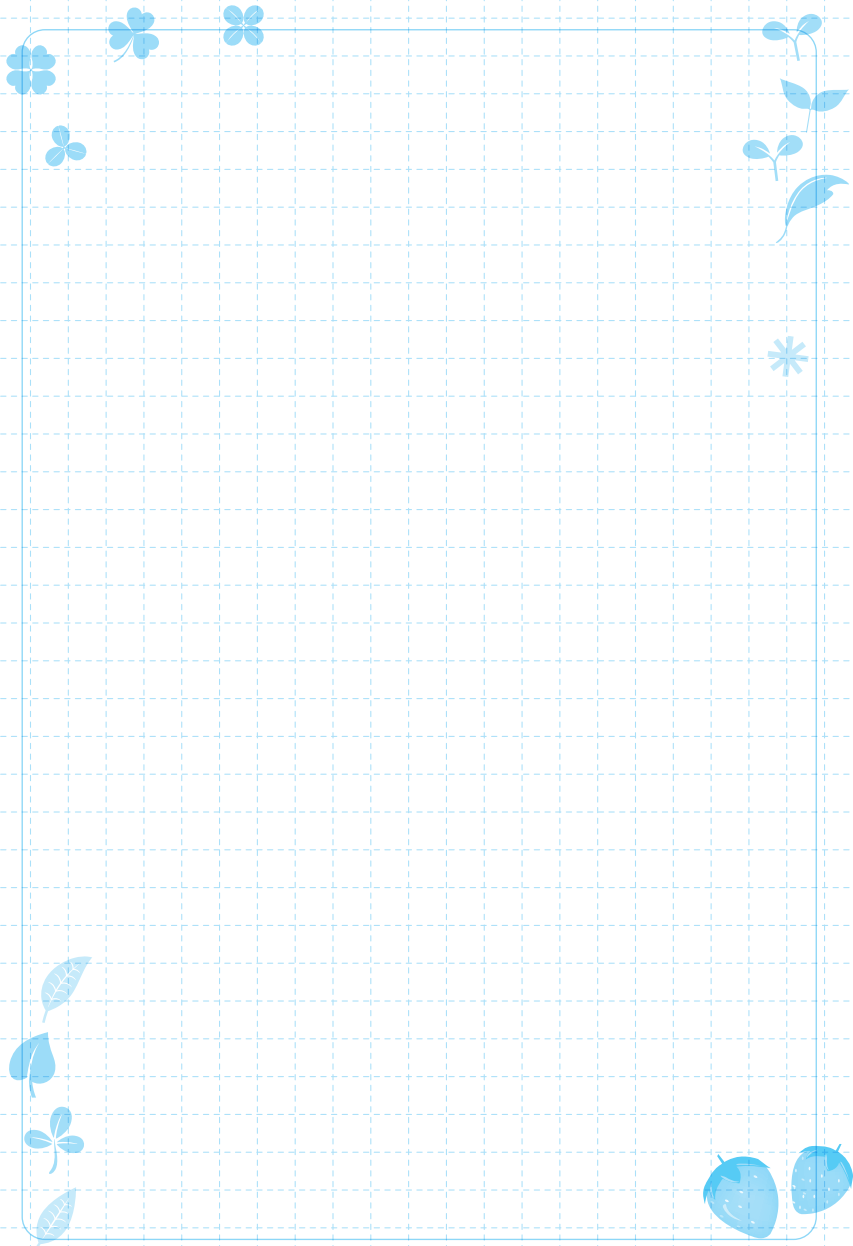
子どもに「イヤだ!」と言われると戸惑ってしまうこともありますね。

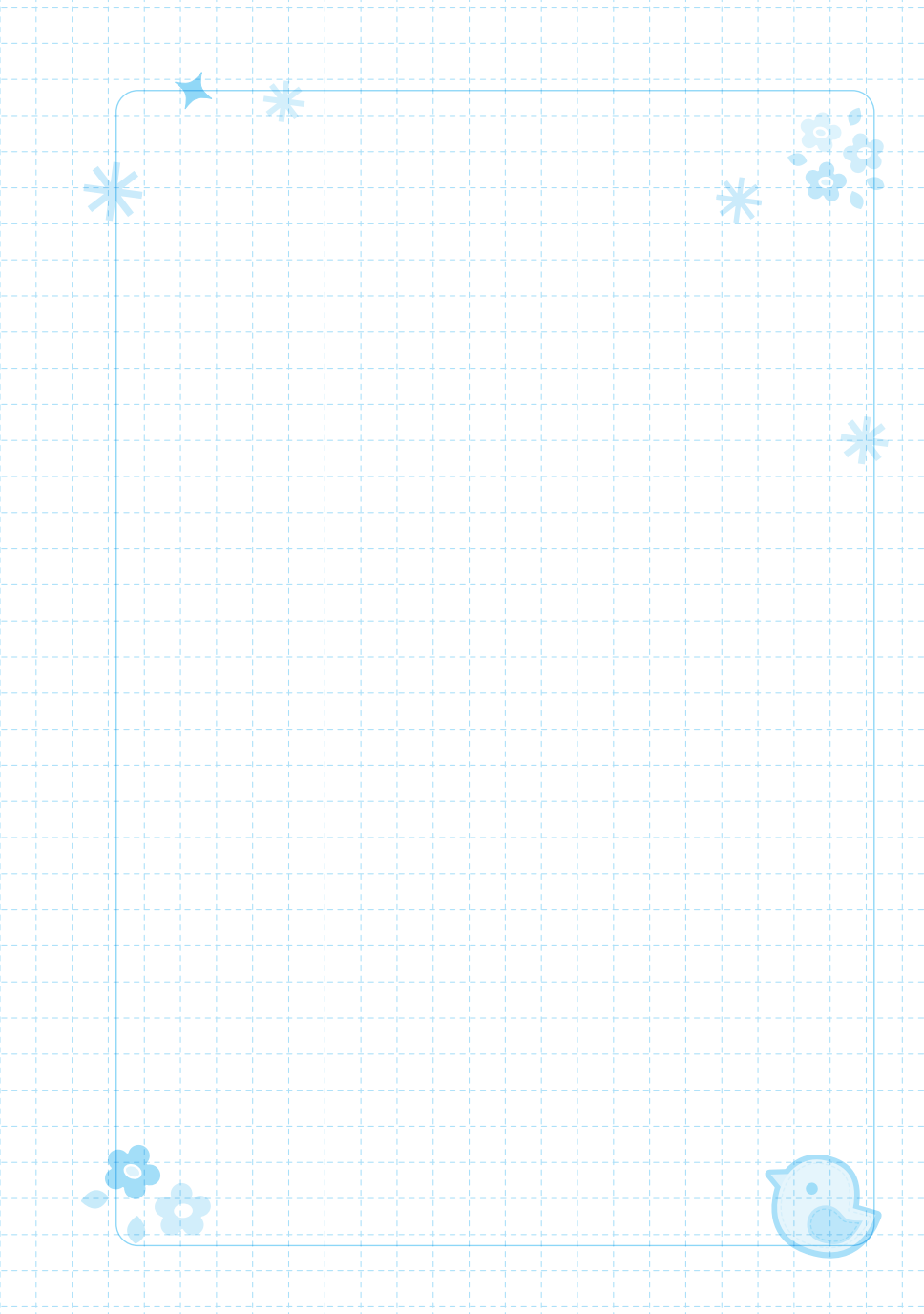
2～3歳の子どもの「イヤ」は自我の芽生えで、成長の証しでもあります。

まだ自分の気持ちを十分に言葉で表すことは難しいですが、「どうしたらいいかな?」と時には助け舟をだしながら子どもの言い分を気長に聞きましょう。

子どもの成長過程で必ず通る道、と大らかにかまえて、育ちを応援していきましょう。

成長の記録ページに書き切れないことを書いたり、写真やお子さんが描いた絵を貼ったり、自由に使いましょう。







3歳頃

3歳頃の
発育・発達はこちら



記入した日： 年 月 日



ある1日の過ごし方

AM0 AM3 AM6 AM9 PM0 PM3 PM6 PM9 AM0



食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



排せつ

自分でできること

大人の手助けは？



コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動

対応方法



育児について

～気付いたことや感想など～

3歳頃

ワンポイント
アドバイス

「もう大きいんだから」って言わないで

いろいろなことを自分でできるようになってきましたね。でも、「もう大きいんだから」と言うのは控えましょう。

「お父さんやお母さんが甘えさせてくれる、支えてくれる」「いつでも甘えていいんだ」という信頼が心を強くします。お子さんが求めてきた時には、十分に甘えさせてあげましょう。



ある1日の過ごし方

AM0	AM3	AM6	AM9	PM0	PM3	PM6	PM9	AM0



食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



排せつ

自分でできること

大人の手助けは？



コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動

対応方法



育児について

～気付いたことや感想など～

ワンポイント
アドバイス

子育てに体罰や暴言を使わない

子どもにとって大人に叩かれたり怒鳴られたりするのとはとても怖いことです。子どもの脳は、体罰や暴言によって深刻な影響を受けます。うつや著しい不安などの精神的な問題を抱えたり、キレやすく攻撃的になったり、周りの人を傷つけるような反社会的な行動が増えたりということが大人になっても続く可能性があります。

子どもが言うことを聞いてくれない時にイライラすることは、誰にでもあることです。イライラが爆発してしまう前にクールダウンするための自分なりの方法を見つけましょう。



5歳頃

5歳頃の
発育・発達はこちら



記入した日： 年 月 日



ある1日の過ごし方

AM0 AM3 AM6 AM9 PM0 PM3 PM6 PM9 AM0



食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



排せつ

自分でできること

大人の手助けは？



コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動

対応方法



育児について

～気付いたことや感想など～

ワンポイント
アドバイス

遊ぶことで頭と心が豊かに育ちます

身の回りのことはだいたい自分でできるようになり、新しいことにも挑戦できるようになってきましたね。「そろそろ習い事をさせようか」「教えればもっとできるかも」と期待も大きくなります。でも、子どもの育ちに必要なのはまずお父さんやお母さんに「甘えられること」、そして「遊ぶこと」です。

“教えられて”ではなく、遊びや生活の中で“自分でやってみて・考えて・発見して”学ぶことで頭と心が柔軟に、豊かに、たっぷり力を蓄えていきます。

6 歳頃

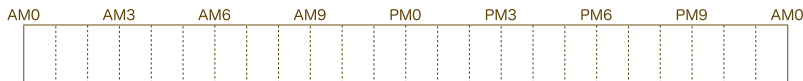
6歳頃の
発育・発達はこちら



記入した日: 年 月 日



ある1日の過ごし方



食事

食事の内容・好き嫌い など

食べ方



身じたく

衣服の着脱

歯みがき・洗顔 など



排せつ

自分でできること

大人の手助けは?



コミュニケーション

大人とは

子ども同士では



遊び

好きな遊び・関心のあること

苦手なこと



性格・特徴など

良い・ほめられるところ

特徴的なくせ



お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動

対応方法



育児について

～気付いたことや感想など～

ワンポイント
アドバイス

できる・上手にこだわらない

集団生活の中で、ルールを守ることや我慢することもできるようになります。「上手か下手か」「正しかったか間違えたか」もわかるようになり、上手くやれなかったり失敗したりするととても傷つきます。その傷つきにはサポートが必要です。結果だけにこだわらず、「頑張ったのにできなくて悲しい、くやしい」という気持ちを受けとめてあげましょう。

自分の気持ちをわかってもらって励まされれば、また挑戦する気持ちが育ちます。



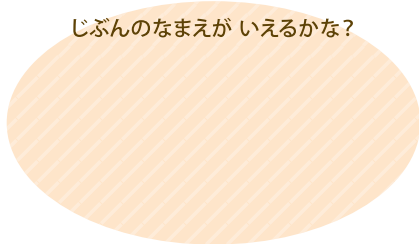
入学前 こんなことができるかな？

入学前に、基本的な生活習慣を確認したり、人のかかわり方を学んだりして、
お子さんが楽しい小学校生活を迎えるために、ぜひご利用ください。

じぶんのことが いえるかな？

かけるこは、じぶんでかいてみましょう。

じぶんのなまえが いえるかな？

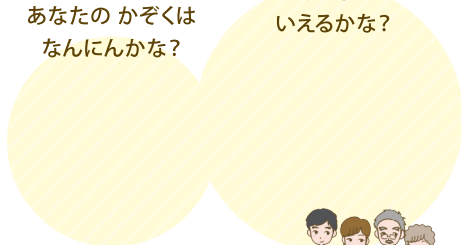


たんじょうびは
いつかな？

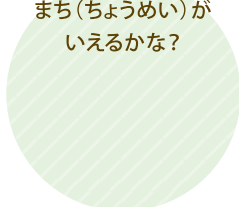


あなたの かぞくは
なんにんかな？

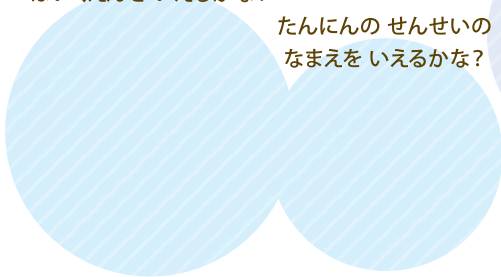
かぞくのなまえが
いえるかな？



じぶんのすんでいる
まち(ちょうめい)が
いえるかな？



かよっている ようちえんや
ほいくえんを いえるかな？



たんにんの せんせいの
なまえを いえるかな？

にゅうがくする
しょうがっこうを
いえるかな？





めだるをなんまい げっとできるかな？

しつもんをよんで、こたえが「はい」のときは2まい、
「ときどきできる」のときは1まい、めだるにいろをぬりましょう。

めだるをたくさんあつめて きらきら 1ねんせい をめざそう!!

- 1 みんなのまえで じぶんの
なまえが いえますか？



- 2 「おはようございます」
「さようなら」の あいさつを
おおきなこえで
いえますか？



- 3 あいての はなしを
さいごまで きくことが
できますか？



- 4 といれに いきたいとき、
「といれに いきたいです」と
いえますか？



- 5 ひとから しんせつに
してもらったときには、
「ありがとう」と
いえますか？



- 6 おうちのひとに
きょうあった できごとを
はなすことが
できますか？



- 7 してはいけないことを
してしまったときに
「ごめんなさい」と
いえますか？



いろをぬっためだるのかずを
かぞえてみましょう。

まい



きらきら 1ねんせい になれそうかな？

しょうがっこうでは、せんせいや おにいさん、おねえさんたちが
あなたのにゆうがくを たのしみにまっているよ♪

小学校入学後の様子

歳 か月【学齢期】

記入した日： 年 月 日



ある1日の過ごし方 睡眠や食事、家庭学習、ゲーム、テレビ、遊ぶ時間など、1日のスケジュール（平日/休日）を入れて、生活リズムを見直してみましょう。

	AM0	AM3	AM6	AM9	PM0	PM3	PM6	PM9	AM0
平日									
休日									



生活面について 食事や身支度、睡眠の様子などを記入しましょう。

Blank area for recording daily life details.



学習面について 得意・苦手な教科、学習への意欲、心配なことなどを記入しましょう。

Blank area for recording learning details.



交友関係について 誰と、どんな遊びをしているかなどを記入しましょう。

学校では	地域では
------	------



興味・関心

好きなこと・得意なこと（熱中していること・趣味など）	苦手なこと
----------------------------	-------



性格・特徴 など

頑張っている・成長しているところ

特徴的なくせ



お子さんの様子を振り返って

本人や周りが困る行動（直したい課題）	対応方法
--------------------	------



学校との連絡（懇談会や三者面談での話など）

Blank area for recording school communication.



園・学校・施設等での様子

*子育て支援等の施設を利用したときや、園・学校生活でのお子さんの様子を記録しましょう。

記入例

※記入の参考にしてください。

記入日	2024年 2月 10日 (1歳 10か月)
園・学校・施設名	〇〇〇ひろば(子育て支援ひろば) どこでの様子か場所を記入します。
子どもの様子 ・人のかかわり ・集団での様子 ・生活面 など	<ul style="list-style-type: none"> ・お友達とおもちゃの取り合いになることもあるけれど、大人が間に入って話をすると、ゆずってあげることができた。 ・みんなで集まって絵本を見ると、最後まで見ていられず、部屋の中を歩き回っていた。 ・初めて外出先のトイレでおしっこをすることができた。
感想	<ul style="list-style-type: none"> ・お友達にゆずってあげることができて嬉しかった。成長を感じた!! ・みんなと一緒に最後まで座っていられず、ちょっと心配。今度、ひろばの発達相談のときに、相談してみようと思う。 ・トイレトレーニングの成果が出てきたみたい(^^)♪ 上手くいなくて悩んだときもあったけれど、頑張ってた。明日からも頑張ろう!(^^)!

記入日	年 月 日 (歳 か月)
園・学校・施設名	
子どもの様子 ・人のかかわり ・集団での様子 ・生活面 など	
感想	

記入日	年 月 日 (歳 か月)
園・学校・施設名	
子どもの様子 ・人のかかわり ・集団での様子 ・生活面 など	
感想	



園・学校・施設等での様子

*子育て支援等の施設を利用したときや、園・学校生活でのお子さんの様子を記録しましょう。

記入日	年 月 日 (歳 か月)
園・学校・施設名	
子どもの様子 ・人のかかわり ・集団での様子 ・生活面 など	
感想	

記入日	年 月 日 (歳 か月)
園・学校・施設名	
子どもの様子 ・人のかかわり ・集団での様子 ・生活面 など	
感想	

記入日	年 月 日 (歳 か月)
園・学校・施設名	
子どもの様子 ・人のかかわり ・集団での様子 ・生活面 など	
感想	



相談・サポートの記録

*子育ての悩みなどを相談した後、アドバイスされたことや参考になったことなどを記録に残しておき、今後の参考にしましょう。

記入例 ※記入の参考にしてください。

相談日	2024年 8月 10日	相談先	〇〇こども家庭センター
相談内容	<ul style="list-style-type: none"> ・風も夜も休むことができず、睡眠不足で辛い。 ・いつもニコニコした母親でいたいの、毎日イライラしている。こんな私って、母親失格ではないかと思ってしまう。どうしたらいいか。 		
子どもの様子	<ul style="list-style-type: none"> ・夜泣きが続いている。 ・日中もグズグズすることが多く、ずっと抱っこしている。 		
アドバイス 支援内容等	<ul style="list-style-type: none"> ・夜泣きはいつ終わるもの。大変だけれども、しばらく付き合ってあげて。 ・子育て支援ひろばなどを利用して、子どもと遊んだり、他の人の話を聞いたりしてみるとよい。子育て支援ひろばは相談もできる。 		

相談日	年 月 日	相談先	
相談内容			
子どもの様子			
アドバイス 支援内容等			

相談日	年 月 日	相談先	
相談内容			
子どもの様子			
アドバイス 支援内容等			



相談・サポートの記録

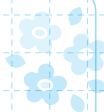
*子育ての悩みなどを相談した後、アドバイスされたことや参考になったことなどを記録に残しておき、今後の参考にしましょう。

相談日	年 月 日	相談先	
相談内容			
子どもの様子			
アドバイス 支援内容 等			

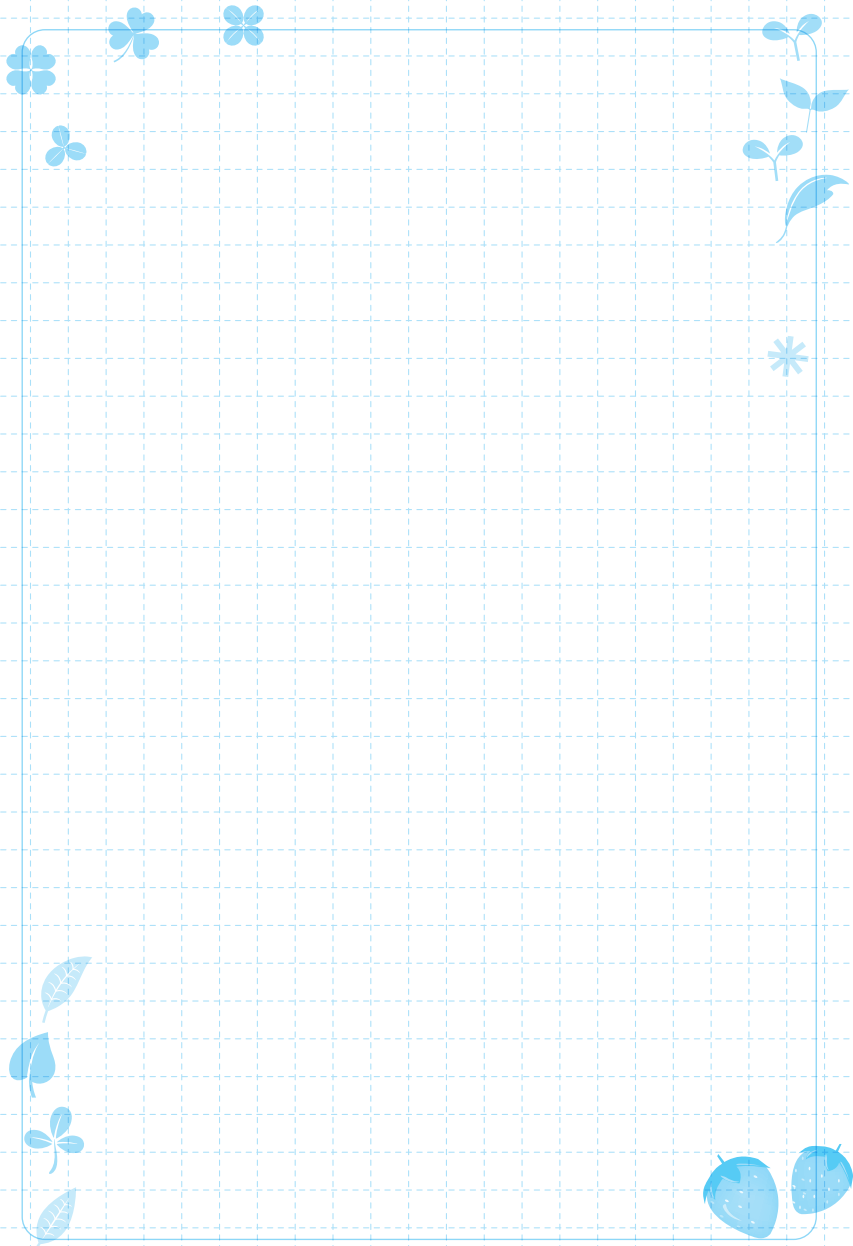
相談日	年 月 日	相談先	
相談内容			
子どもの様子			
アドバイス 支援内容 等			

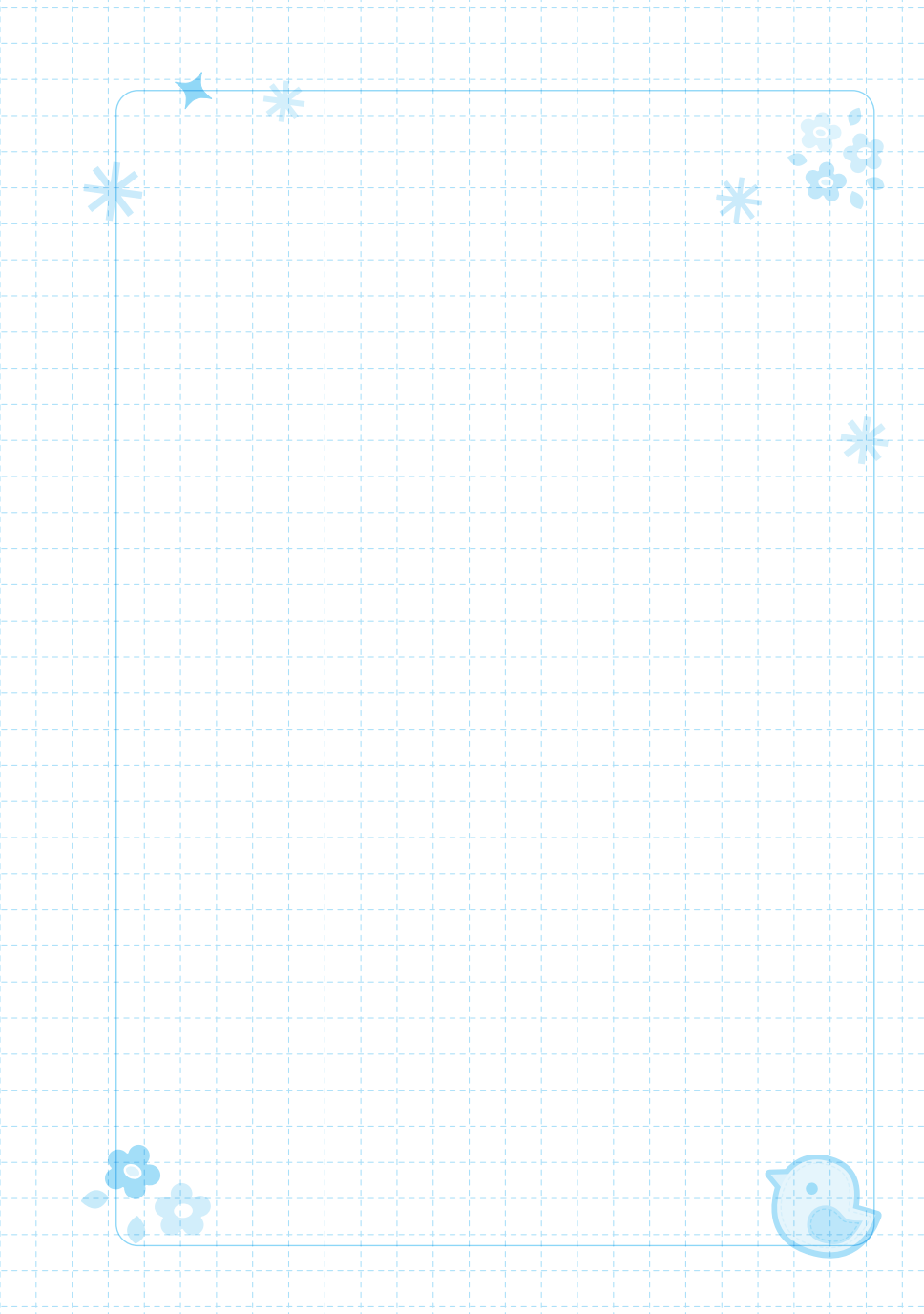
相談日	年 月 日	相談先	
相談内容			
子どもの様子			
アドバイス 支援内容 等			

成長の記録ページに書き切れないことを書いたり、写真やお子さんが描いた絵を貼ったり、自由に使いましょう。

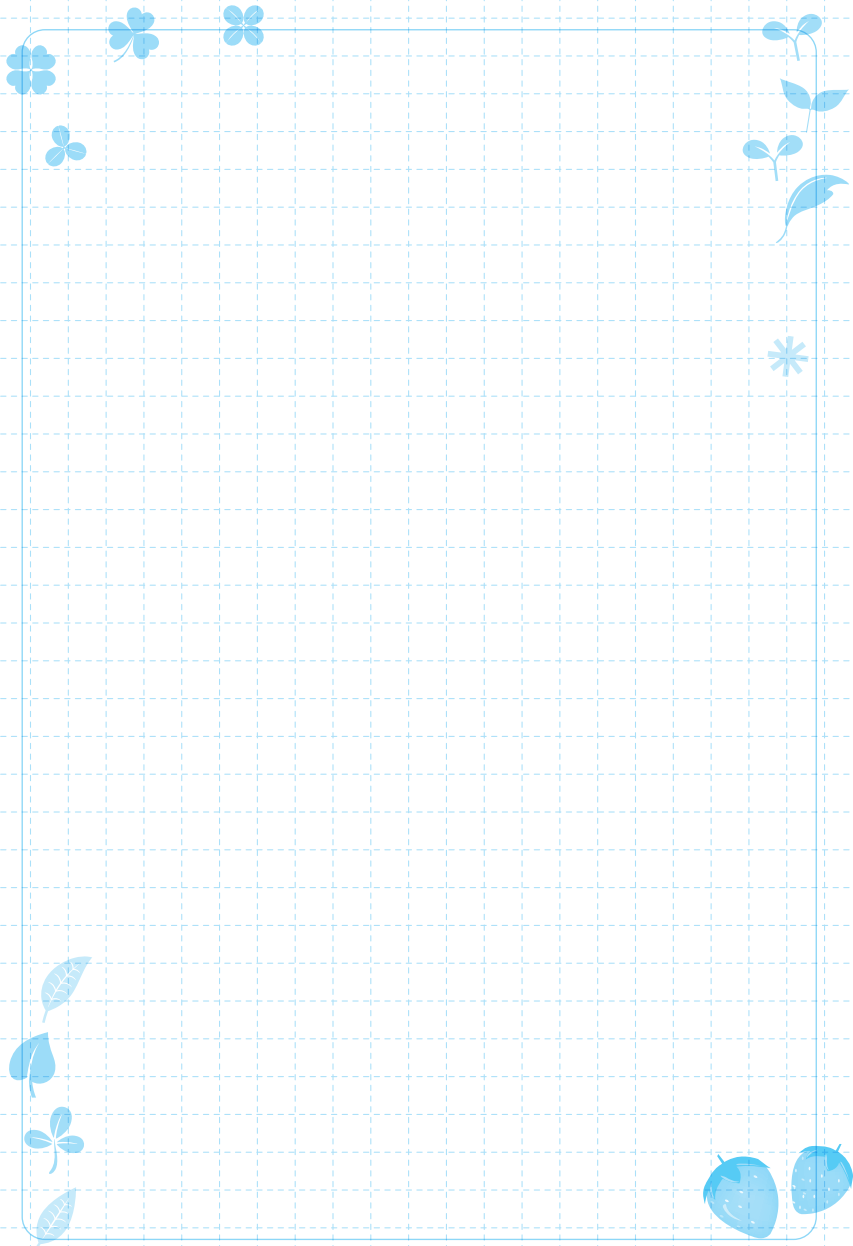


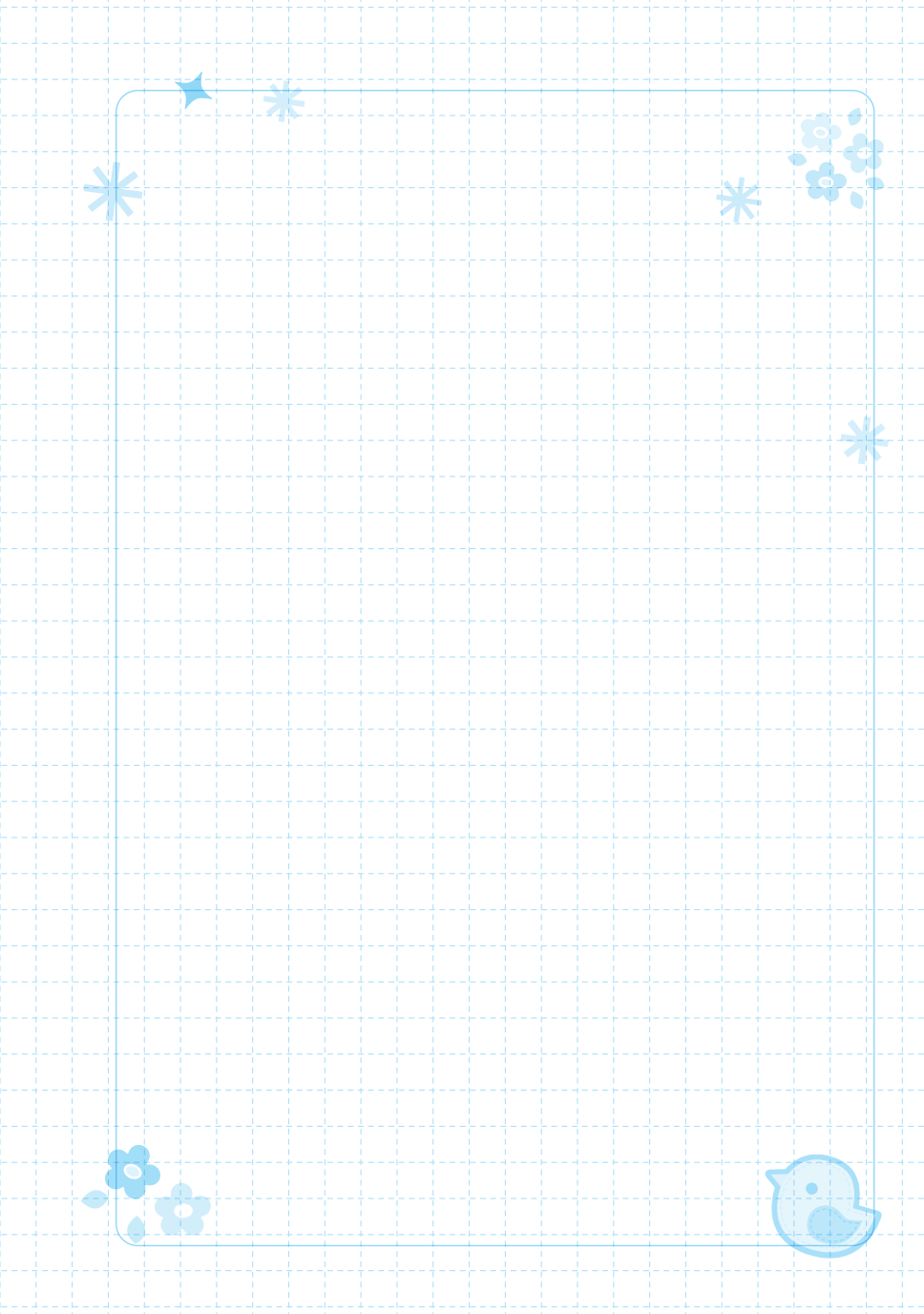
成長の記録ページに書き切れないことを書いたり、写真やお子さんが描いた絵を貼ったり、自由に使いましょう。



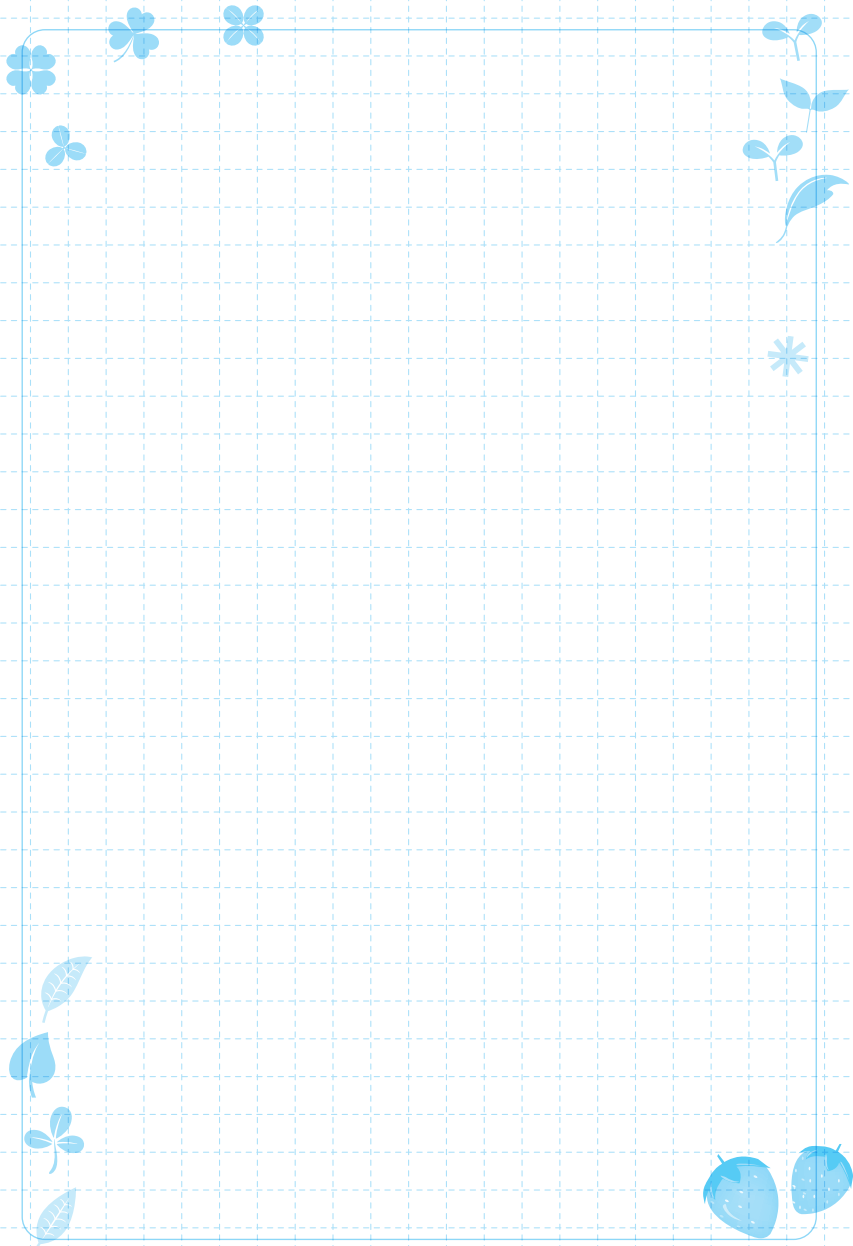


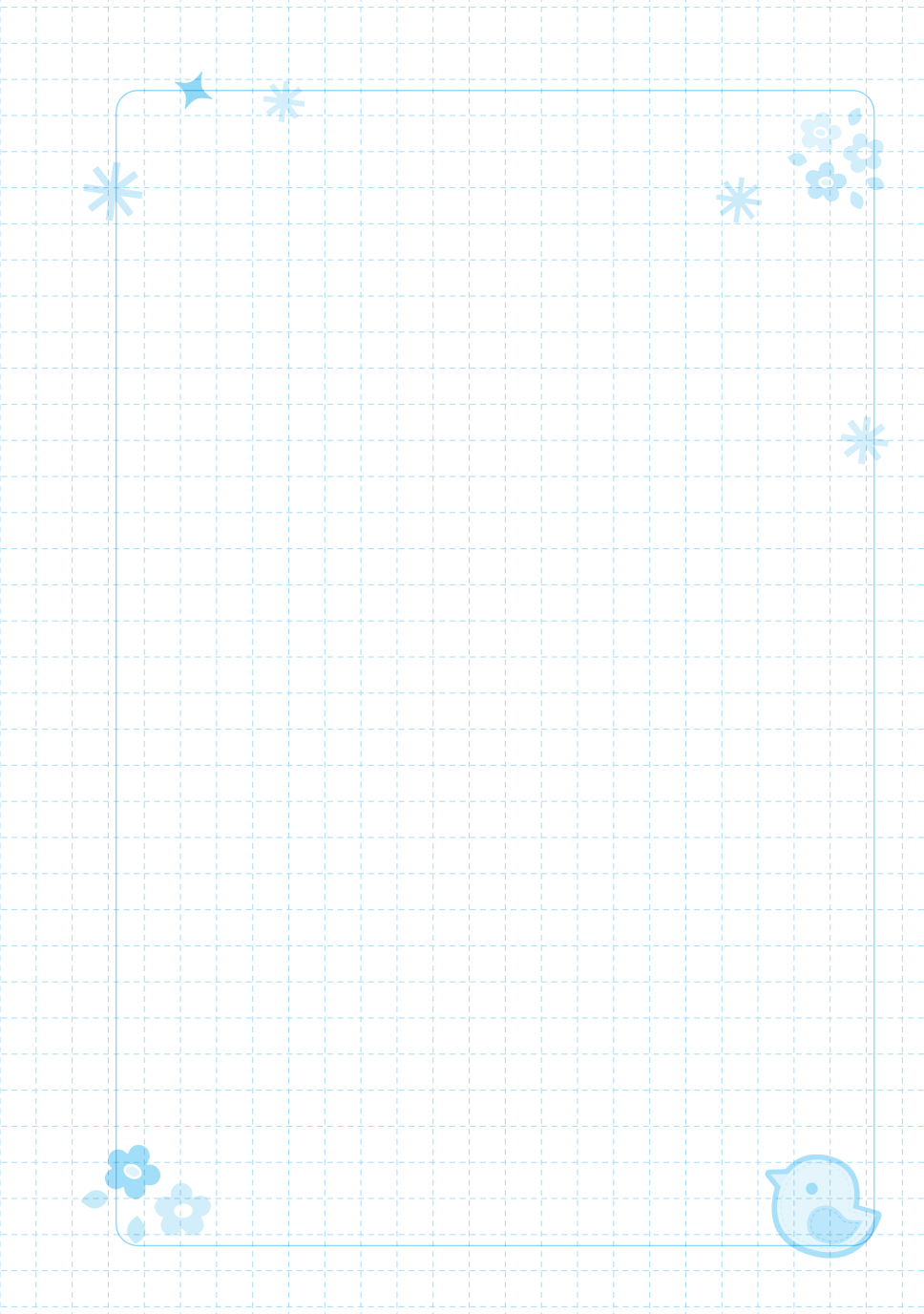
成長の記録ページに書き切れないことを書いたり、写真やお子さんが描いた絵を貼ったり、自由に使いましょう。



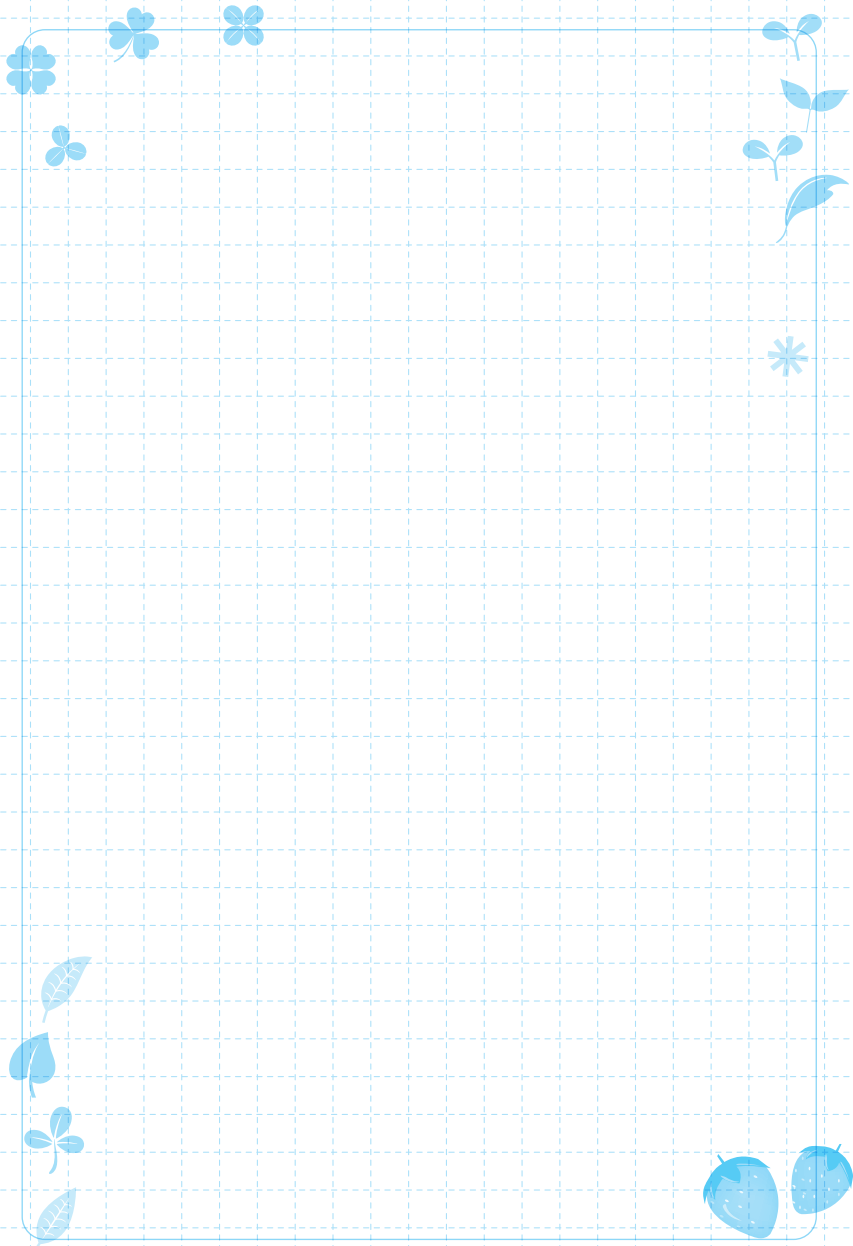


成長の記録ページに書き切れないことを書いたり、写真やお子さんが描いた絵を貼ったり、自由に使いましょう。





成長の記録ページに書き切れないことを書いたり、写真やお子さんが描いた絵を貼ったり、自由に使いましょう。



こども家庭センターのごあんない



すべての妊産婦さんやお子さんとその保護者を対象とし、様々な相談支援を行う子育てのワンストップ窓口です。



例えば…

- 妊産婦や保護者の心身に関する相談
- 妊娠の届出、親子健康手帳(母子健康手帳)交付
- こんにちほマタニティ訪問、赤ちゃん訪問
- 産後ケア、はまぐすヘルパー利用申請
- 乳幼児健康診査、予防接種
- 離乳食や歯に関する相談
- こどもの発育・発達・育児に関する相談
- こどもの医療費助成の手続き
- 児童手当、児童扶養手当の手続き
- ひとり親支援に関する制度・相談
- 育児・しつけ・児童虐待・教育に関する相談
- 子育て支援サービスに関する相談
- DV・女性相談

などに関する相談に対応しています。

〈お問い合わせ一覧〉

ご相談の内容に応じ、支援、情報提供、手続きのご案内や適切なサービス・支援機関などへおつながします。

	センター名称 (所在地)	●の内容について	■の内容について
中央区	中央こども家庭センター (元城町)	TEL : 457-2835	TEL : 457-2300
	東こども家庭センター (流通元町)	TEL : 424-0122	TEL : 424-0121
	西こども家庭センター (雄踏一丁目)	TEL : 597-1174	TEL : 597-1157
	南こども家庭センター (江之島町)	TEL : 425-1710	TEL : 425-1564
浜名区	浜名こども家庭センター (貴布祢)	TEL : 585-1120	TEL : 585-1677
	北こども家庭センター (細江町気賀)	TEL : 523-1956	TEL : 523-2893
天竜区	天竜こども家庭センター (二俣町)	TEL : 925-3155	TEL : 922-0173

浜松で子育てするなら「ぴっぴ」!!



PC・モバイル共通



ぴっぴLINEアカウント
と友だちになる

友だちになると、お子さんの
成長にあわせて、役立つ
情報が届くよ



@pippi



ぴっぴ

検索

<https://www.hamamatsu-pippi.net/>

発行：浜松市こども家庭部子育て支援課

令和6年4月1日