

浜松市子育てサポート

はますくファイル



さんの成長記録





浜松市子育てサポート

はますくファイル

お子さんのことを
書いてみましょう!

について



はますくファイルは、妊娠中～出産後のお子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、お子さんの成長を支えていく「サポートファイル」としての役割があります。



保護者にとって

- 定期的にお子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。関係機関へお子さんの情報を伝える時の資料になります。
- お子さんが思春期を迎えた時期や、自立する際にははますくファイルを手渡すことで、親の思いを伝えることができます。
- 子育てに関する情報を参考に、お子さんとのかかわり方を考えていくことができます。また、お子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。

お子さんにとって

- 自分の生い立ちを知ることで、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い立ちについて調べるときの参考資料になります。



お子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。ファイルの記録をもとに情報を知することで、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。写真やお子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、お子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。
- 母子健康手帳とあわせて活用しましょう。
- 関係機関などで受け取ったお子さんの成長、発達に関する書類も綴っておきましょう。
- お子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。)
- ページが足りなくなったときにはコピーをしたり、浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」のホームページからダウンロードしたりしてください。





●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  応じての訪問								
	  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								
	 各健診を受けるとき ・4か月健診 ・10か月健診  ・1歳6か月児健診  ・3歳児健診 ・歯科健診								
	 子育て支援事業(子育て支援ひろば など)を利用するとき								
	 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、学級懇談会など)								
							 就学相談 就学时健康診断 教育相談 など 		
							 授業(生活科など)や 1/2成人式、立志式などで、 自分の生き立ちを調べるとき		
	  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

はまずくファイルをご持参ください。(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。)

はまずくファイルをご持参ください。(参考として使う場合があります。)



はますくファイルの内容

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 所属機関の履歴・サポートマップ



このマークがあるページは読むページです。

3-6 妊娠中に読みましょう

(1) 妊娠中の感染症に気をつけよう!

(2) ママの食事が赤ちゃんを育てます

(3) 赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの理解と対処のために～

7-8 妊娠期の記録

9-13 家庭で大切にしたい子育てのポイント



14 お子さんの命名の由来やメッセージ

15-16 育ちの記録

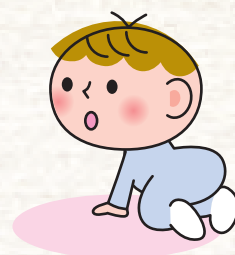
17-18 お医者さん(かかりつけ医)・受診の記録

19-100 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、その時期の子どもの発達や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.19の『お子さんの様子ページの使い方』をお読みください。

101-102 園・学校・施設等での様子

103-104 相談・サポートの記録





プロフィール

(記入日 年 月 日)

名 前				
	あいしょう (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			
	性 別	男 ・ 女	続 柄	
	生年月日	年	月	日
	氏 名			
	性 別	男 ・ 女	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	☐ 療 育 手 帳 (A B) ☐ 精神保健福祉手帳 (級) ☐ 身体障害者手帳 (種 級)			



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	地域・近所の方
行政機関・相談機関など	その他の関係機関

お子さんの
写真や似顔絵など



(1) 妊娠中の感染症に気をつけよう!

妊娠中の感染症には、お母さん自身の症状はごく軽いか、もしくは無症状であっても、お腹の赤ちゃんに障害をおこしてしまうものがあります。妊婦健診の中でも感染症の検査を行っていますが、すべての感染症に関して検査できるわけではないので、日常生活の中で感染しないように予防することが大切です。

赤ちゃんとお母さんの感染予防対策 5ヶ条



①石けんと流水で手をよく洗いましょう!

手洗いは感染予防に重要です。特に、食事の前にしっかり洗いましょう。調理時に生肉を扱う時、ガーデニングをする時、動物(猫など)の糞を処理する時などは、トキソプラズマに感染する場合がありますので、使い捨て手袋を着けるか、その後、丁寧に手を洗いましょう。

②小さな子どものお世話やパートナーとの接触に注意しましょう!

尿、だ液、体液などには感染の原因となる微生物が含まれることがあります。中でも、サイトメガロウイルスはヒトの唾液や尿に多く含まれています。健康であれば感染してもほとんど症状が出ることはありませんが、妊婦になってはじめて感染すると、胎児に障害などを引き起こす可能性があります。妊婦さんでは2人目の子どもを妊娠した時に上の子どものお世話をしていることで感染することが多いので注意しましょう。

対策

- ・小さなお子さんのおむつ交換や食事、鼻水やよだれの処理の後にはしっかりと手洗いをしましょう。
- ・フォークやスプーンの共有、食べ残しを食べることはやめましょう。
- ・妊娠中の性生活ではコンドームを着用しましょう。

③しっかり加熱したものを食べましょう!

生肉(火を十分に通していない肉)、生ハム、サラミ、加熱していないチーズ、生野菜などは感染の原因となる微生物(トキソプラズマ、リステリア菌など)が含まれることがあります。妊婦が初めて感染した場合は、胎児にも影響が及ぶこともあり、流産・死産・胎児に障害が生じる場合があります。妊娠中は加熱した食品をとり、生野菜はしっかりと洗いましょう。

④人ごみは避けましょう!

風しん、インフルエンザなどの空気感染する病気が流行している時は、人ごみは避け、外出時にはマスクを着用しましょう。また、外出後は手洗い・うがいを欠かさないことも大切です。子どもはいろいろな感染症にかかりやすく、子どもを介して感染する病気もあります。特に熱や発疹のある子どもには注意しましょう。

⑤ワクチンで感染症を予防しましょう!

風しん、麻しん、水痘、おたふくかぜは、ワクチンで予防できます。ただし、妊娠中はワクチンの接種ができません。特に風しんは、妊娠中に感染すると、胎児に先天性風しん症候群*を起こすことがあります。妊婦健診で風しん抗体を持っていない、あるいは抗体の値が低いことが分かった場合は同居の家族に麻しん風しん混合ワクチンを接種してもらいましょう。

※先天性風しん症候群とは…妊娠4～20週に初めて風しんウイルスに感染した場合、赤ちゃんが難聴・白内障や緑内障・心臓疾患を起こすことがあります。

参考 「赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条」：日本周産期・新生児医学会、日本小児科学会、日本産婦人科学会、日本産婦人科医学会
「妊娠中の母子感染に注意!!」：先天性トキソプラズマ&サイトメガロウイルス感染症患者会「トーチの会」
ホームページアドレス：<http://toxco-cmv.org/>





(2) ママの食事が赤ちゃんを育てます



☑ あなたの普段の生活は？

- ☐ 食事を抜くことがある
- ☐ 食事の時間が不規則
- ☐ 栄養を考えるより、食べたいものを食べる
- ☐ インスタント食品・外食やコンビニなどの食事を利用することが多い
- ☐ お菓子やジュースを食事代わりにすることがある
- ☐ ダイエットをしていた(している)

👉 食事のポイント

● 1日3食を欠かさず食べる

お菓子や菓子パンを食事代わりにしない。
偏った食事制限はしない。
ゆっくりよくかんで食事を楽しむ。

● 栄養のバランスを整える

「主食」・「副菜」・「主菜」をそろえるように心がける。

● いろいろな食品を盛り込んで食べる

特に鉄分やカルシウムの多い食品は意識してとる。

● 減塩を心がける

味付けは薄味にし、汁物は1日1回までに。
加工食品や外食は控えめに。



ママが食べたものは、赤ちゃんも食べているとイメージしよう！

1食分の食事例

外食、コンビニなどを利用する場合も、
組み合わせを参考にしましょう。



[主食]

・バランスの良い食事の中心となるものです。塩分をとり過ぎないためにも、白飯中心の献立を！

[副菜]

・ビタミン、ミネラル、食物繊維、葉酸をとるために野菜をしっかりとりましょう。1日に5皿を目安に！
・野菜のおかずからゆっくり食べるのがおすすめ！ 体脂肪を蓄えにくくして、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。

[主菜]

・低脂肪、高たんぱく質の食品をとりましょう。肉、魚、卵、大豆、大豆製品などをまんべんなくとりましょう。1食に1皿を目安に！

[その他一品]

・「主食」「副菜」「主菜」に加え、果物や牛乳、乳製品を取り入れましょう。



妊娠中から知っておこう!

(3) 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。

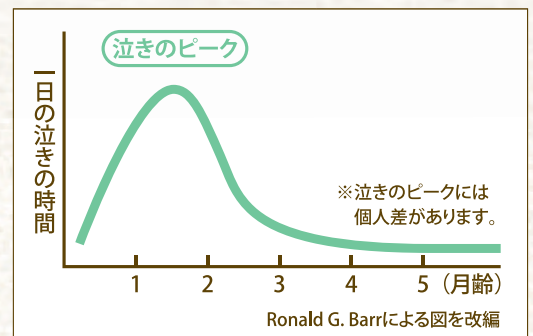
赤ちゃんは泣くのが仕事です。

- 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。

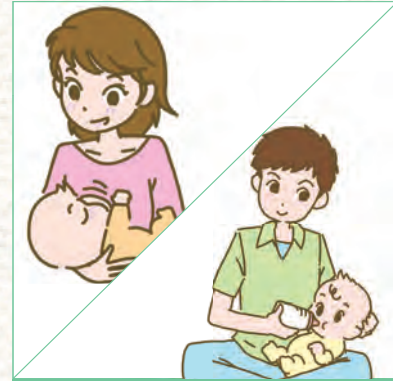
赤ちゃんは泣くことで、してほしいことや気持ちを伝えます。生理的な欲求（おなかがすいた、おむつがぬれて不快、暑い・寒いなど）から泣くことや、「抱っこ」「かまって」「甘えたい」という気持ちを訴えるために泣くことがあります。まず赤ちゃんが欲しがっていると思うものを確かめてみましょう。



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いた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けっ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区役所健康づくり課、保健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)



妊娠期の記録

記入した日： 年 月 日 週

エコー写真を
貼りましょう。



記入した日： 年 月 日 週

エコー写真を
貼りましょう。



記入した日： 年 月 日 週

エコー写真を
貼りましょう。



※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。





妊娠期の記録

記入した日： 年 月 日 週

エコー写真を
貼りましょう。



記入した日： 年 月 日 週

エコー写真を
貼りましょう。



記入した日： 年 月 日 週

エコー写真を
貼りましょう。



※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして
追加しましょう。



家庭で大切にしたい 子育てのポイント

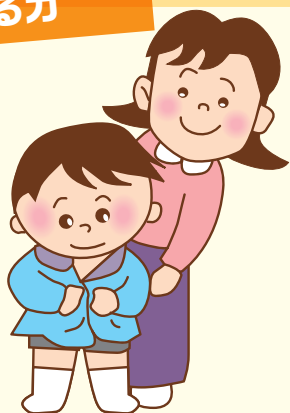
基本的な
生活習慣の確立に
向けた自立と自律

睡眠、食事、排せつ、
清潔、着脱、
外遊び・体作り、
安全、物の扱い

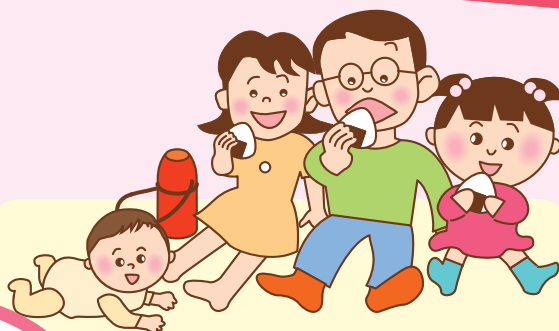
人づくりのまち
浜松に育つ子として
人と関わるコミュニ
ケーション能力

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**」を育んでいきましょう。

各家庭において、**家庭で大切にしたい子育てのポイント**（P12～P13）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）**
関わる力（緑色） に色分けしています。

II 人と関わる力（桃色）

III 身近なものや出来事と



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♥



**「あなたが好き」
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。



**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。



**手本を
見せよう**

毎日のちょっとした場面で、
このように育っ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。



**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。



じょうろで
いっぱい愛情を
そそぐのじゃ！

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ょう。



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
とされています。

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

「これ、
とくいだよ」
「うまくできたよ」

心の力

意欲
探求心
向上心

「こうたいでつかおう」
「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」

「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

「さいごまで
がんばろう」
「どうしたらいいか
かんがえよう」

心の力

粘り強さ
根気
問題解決

「だいじょうぶ？」
「いっしょにやろう」
「それ、いいね！」
「〇〇ちゃんも
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



直虎ちゃん
出世法師

©浜松市

愛情いっぱいに育った子は、
「心の力」が高まるとされています。

※「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。

1歳

- 静かで安心できる環境にしよう。
- 昼寝の時間を決めて一日の生活リズムを整えよう。



2歳

- 家族で早寝早起きしよう。



3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。



4歳

- 子供自身が早寝早起きを意識できるよう励まそう。



5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らう。

6歳
入学後

- 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、楽しく食事をする雰囲気を作ったりしよう。

②食事

食べる喜びを知り、楽しく食事をする。

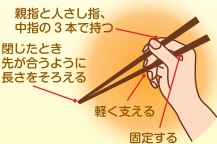
- 笑顔で声を掛け、目を合わせて授乳しよう。



- 決まった時間と場所で毎日朝食を食べよう。
- 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、具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。

- 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。



③排泄

排泄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。



- 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。



- 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。

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。

- 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。



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。



- 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。



- 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について、示したり見届けたりしよう。

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。

年齢
0歳

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。

- 大人が手本を見せよう。

1歳

- 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けなかったのかその場で伝え、教えよう。



2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。



3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。

入学後

7歳

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りたりする。

- 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ろう。



- 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ろう。

- 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。



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。

- 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。



- 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。



- 家族で挨拶をしたり、会話を楽しんだらしよう。
- 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。



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。

- 絵本に触れる機会をつくろう。



- 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。



- 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。



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、衣服の調節をす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

物を大切にする。

- 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かせよう。
- 繰り返し使う、最後まで使うなど大人が見本を見せてよう。

年齢
0歳
1歳
2歳
3歳
4歳
5歳
6歳
入学後
7歳

II 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、
はまぐすファイルのこちらのページを見てね

「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…P22	4か月…P29	6か月…P35
1歳…P47・51	2歳…P63	3歳…P73

「II人と関わる力」

(⑩愛着)

乳児期に親子の絆をしっかり作りましょう

1か月…P22	6か月…P34
---------	---------

(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…P28	6か月…P34	10か月…P41
1歳…P46	2歳…P62	3歳…P68
4歳…P76	5歳…P82	6歳…P88・89



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

Dotted box for writing the child's name.



命名の由来
(親のねがい)

Dotted box for writing the origin of the name (parent's wish).

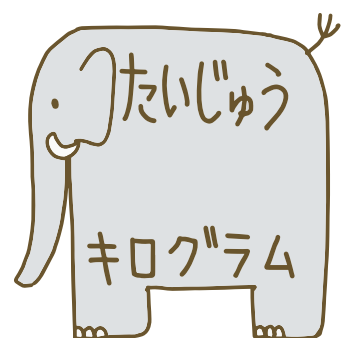
お子さんへのメッセージ

Dotted box for writing a message to the child.

《生まれたときの記録》

Large pink dotted box with red bows at the corners for pasting a photo of the child.

お子さんの写真を
貼りましょう。





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	



育ちの記録

＊お子さんの育ちを記録しましょう。

年 月 日	年 齢／(学 年)	ど こ で	気 付 いた こと など
記入例 H28.2.1	10か月	自 宅	はいはいの移動が上手になってきた。 追いかけるのが少し大変です。

※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。





お医者さん・受診の記録

お医者さんの記録

* かかりつけや今までにかかったお医者さんについて書いておきましょう。

診療科	病院名	所在地	電話番号
記入例 内科	はますく小児・内科医院	浜松市〇区△△町123-4	123-4567
内科			
外科			
皮膚科			
耳鼻咽喉科			
眼科			
歯科			

受診の記録

* 引き続き治療が必要なものや大きな病気、発達関連の診断時に記録しましょう。

受診日	年齢	医療機関名	診断名、症状など	治療の内容
記入例 H29.8.1	2歳	〇〇医院	滲出性中耳炎 (耳の聞こえが悪い)	鼓膜切開 抗生剤の服用



お医者さん・受診の記録

受診の記録

＊引き続き治療が必要なものや大きな病気、発達関連の診断時に記録しましょう。

受診日	年齢	医療機関名	診断名、症状など	治療の内容

※必要に応じて、この用紙をコピーまたは、ダウンロードして追加しましょう。





「お子さんの様子」ページ(P.20～)の使い方

基本的に、月齢や年齢ごとに「成長の記録」「その時期の子どもの発達(定型発達)」「こんなことはありませんか?」「からだ遊びを楽しもう!」の4部構成になっています。それぞれのページには、下記のような目的があります。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。

月齢や年齢が記載されていない「乳児期」「幼児期」「学齢期」のページを最後に入れてあります。必要に応じて用紙をコピー、または浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」のホームページからダウンロードして追加しましょう。

その時期の子どもの発達(定型発達)

「言葉」「遊び」「からだや生活習慣」「社会性・人とのかかわり(コミュニケーション)」の発達について、それぞれに色分けされています。

この時期はどんな様子が見られるのか、お子さんの成長発達を見ていく目安として、参考にしてください。

社会性や
人とのかかわりの発達
(コミュニケーション)

からだや
生活習慣の発達

言葉の発達

遊びの発達

こんなことはありませんか?

その時期の子どもの気になる様子について、具体例と対応方法などが載っています。

お子さんの表れで心配になったときなどに、対応方法を参考にして、かかわったり記録したりしましょう。

からだ遊びを楽しもう!

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。

継続して取り組み、遊んだときの様子などを記録していくことで、お子さんの成長や変化に気付いていけるといいですね。

その他

～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!

●1歳のお誕生日おめでとう

●こんなことができるかな? [3歳]

保育所や幼稚園の進級・入園前などに、日頃の生活を振り返ってみましょう。

●こんなことができるかな? [入学前]

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：H27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 ・ 離乳食

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。

今後のかかわり方を
考える手立てになると
思いますよ!!



お子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

落ち着くための手立て

・抱っこして歩く
・お気に入りのおもちゃを
使ってあやす

写真を貼ったり、
エピソードなどを
記入したりして、
思い出を記録
しましょう。

おもいで

お子さんの写真
などを切り取って
貼りましょう。



受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、
記録しておきましょう。
診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・
受診の記録』(P.17～)に記録しましょう。

受診日	年	月	日
受診 機関名			
受診日	年	月	日
受診 機関名			

1か月頃

記入した日： 年 月 日

1
か
月
頃



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？



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



おもいで

お子さんの写真
などを切り取って
貼りましょう。



受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、
記録しておきましょう。
診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・
受診の記録』(P.17～)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診 機関名	
受診日	年 月 日
受診 機関名	



1か月頃

「赤ちゃん」の時期は、生まれてから1歳くらいまでを言います。この1年間で赤ちゃんはぐんぐん成長します。この時期に一番大切なことは、親子のきずな(愛着関係)を作ることです。赤ちゃんが「お父さん、お母さん大好き」と感じ、「お父さん、お母さんがいると安心する」と感じられる関係を作りましょう。

生後1か月頃は、昼夜の区別がつかない毎日で、赤ちゃんにとって、お腹の中とは全く異なる環境に慣れる大切な時期です。赤ちゃんが新しい生活に慣れていけるよう環境を整えてあげましょう。また、お母さんも身体が回復せず、疲れやすい時期でもあります。家事等、周りの人に手助けしてもらい、できるだけ身体を休めましょう。



スキンシップを大切にしましょう。

赤ちゃんはやさしく触ってもらったり、声をかけてもらったりすることが大好きです。特別なことをしなくても、授乳、おむつ替え、お風呂、着替えなど赤ちゃんのお世話をする時に「おいしいね。」「きれいにしようね。」「気持ちいいね。」など、やさしく話しかけたり、触れたりしましょう。



泣くことは、赤ちゃんからのメッセージです。

赤ちゃんは言葉で話せないため、「お腹が空いた」「おしっこやウンチが出そうで気持ちが悪い」「眠たい」「暑い」「寒い」など、してほしいことや気持ちを泣くことで伝えます。

赤ちゃんが泣いていたら、まず、声をかけて安心させ、不快なことを解消してあげましょう。



おっぱいとねんねを繰り返し、お腹の外の新しい環境に少しずつ慣れていきます。

お腹の中にいた時のリズムで夜活動するなごりがこの時期にはまだ残っていて、昼に寝て、夜は起きているということも多いです。

泣きやまなかったり、なかなか眠らなかったりと戸惑うことも多いと思いますが、なるべく周りの人の力を借りて無理をせず、気負わずに過ごしましょう。



赤ちゃんは抱っこが大好きです。

赤ちゃんは、お父さんやお母さんに抱かれると安心します。赤ちゃんが泣いたらまず「どうしたの」等と声をかけてから、抱っこしてあげましょう。抱きぐせを心配する必要はありません。





赤ちゃんからのメッセージ



初めての環境にドキドキ・ワクワク♪

いっぱい泣いちゃうこともあるけれど、お父さん、お母さん、これからよろしくね。



視力の発達をうながしましょう。

赤ちゃんの視力は、抱いてくれている人の顔がぼんやり見えるぐらいです。オルゴールメリーやガラガラなど、ゆっくり動いているおもちゃをじっと見つめたり、音が鳴る方へ目をむけたりすることもできてきますよ。

抱っこをしてそっと微笑んだり、顔を近づけて語りかけたりするといいですね。



表情が豊かになってきます。

何かをじっと見つめたり、微笑んだりするようになります。機嫌がいいと、「あ〜」「う〜」などの声をだす子もいるので、お父さんやお母さんも赤ちゃんの顔を見ながら返事をしてあげましょう。赤ちゃんと一緒に「あ〜」「う〜」と真似して言うてみるのもいいですね。



外気浴を始めてみましょう。

夏場は紫外線や暑さに気をつけ、冬場は日中の暖かい時間に近所を散歩してみましょう。お母さんの良い気分転換にもなりますよ。

ただし、抵抗力がまだ弱いので人混みには連れて行かず、自宅の周辺を回る程度にしましょう。最初のうちは5分〜10分くらいにし、少しずつ時間を増やしていきましょう。

外気浴は赤ちゃんの体調を見ながら、調子の良い時に行いましょう。



赤ちゃんに合わせた環境を整えましょう。

赤ちゃんの体温調節機能はとても未熟なため、体温は室温に左右されることが多いです。赤ちゃんも個人差があり、暑がりな子、寒がりな子もいますので、最適な室温は赤ちゃんの様子で判断しましょう。

赤ちゃんの首の後ろや背中が汗ばんでいるようなら、掛布団を薄手のものに変えたり、薄着にしたり、部屋の温度を下げるなどの工夫をしてみましょう。

逆に赤ちゃんの胸やお腹が冷えているようなら、室内の温度を上げ、洋服や掛布団を一枚増やすなどして保温してあげましょう。

ワンポイント
アドバイス

はましく Q&A を見てみましょう！

妊娠期から6歳(小学校入学前)までの子育てについての悩みや疑問に、医師や助産師、臨床心理士などの専門家が、Q&A方式でアドバイスしているサイトです。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。

はましく
Q&A



1か月頃

こんなことはありませんか？

泣いてばかりいる

言葉を話すことができない赤ちゃんにとって、泣くことは自分の気持ちを伝えるための大切な手段です。この時期は、何をしても泣きやまないこともあります。最初は、どうして泣いているのか分からないので、不安に思ってしまうですね。(P5参照)

こんなふうに
工夫して
みましょう

- お腹がすいていないか、おむつが汚れていないかなど、身体的な不快を解消しましょう。
- 赤ちゃんの好きな音を聞かせてあげましょう。
- 横抱きや縦抱きなど、赤ちゃんが安心できる抱き方を色々試してみましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

抱っこされるのを嫌がる

まだ抱っこされることに慣れていないのかもしれません。
どんな抱っこが嬉しいのか？どんな抱っこのされ方が好きなのか？赤ちゃんのお気に入りの抱っこの仕方を見つけてみましょう。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- 赤ちゃんが汗ばむことのないように室内温度や湿度の調節をしましょう。
- 赤ちゃんの目を見てやさしく「抱っこするよ」と話しかけてから、「抱っこ」をしましょう。
- 機嫌のいい時にやさしくなでたり触れたりし、スキンシップを多くとりましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

子育ての相談・アドバイスは
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ

相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したいアドバイスはこちら [ぴっぴ](#) ▶ はまぐす ▶ はまぐす子育てアドバイス



大きな音に反応しない

興味のある音には反応し、興味のない音には反応しないのかもしれませんが。興味の幅が広がるようにたくさん話しかけてあげましょう。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- いろいろな音が楽しめるように、好みの音以外の音も聞かせてあげましょう。
- 赤ちゃんの名前を呼んで、話しかけられていることが伝わるようにしましょう。
- 大きな音の中で長時間過ごすことは、なるべく控えましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

※赤ちゃんの音への反応に不安を感じるときは、医師に相談してみましょう。

物音に反応してびっくりして泣く

大きな音や窓を開けたり閉めたりする音などに対して、両手を広げて抱きつくような動きを見せ、指先がピンと広がります。これはモロー反射といって、赤ちゃんの生理的な反応のひとつです。自分の反応に対してびっくりして泣きだしてしまうこともあります。赤ちゃんに不要な刺激を与えないように環境を整えてあげることが必要です。

こんなふうに
工夫して
みましょう

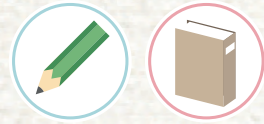
- こまめなスキンシップで赤ちゃんを安心させてあげましょう。
- 泣き続けるようなら、おくるみに包んで抱っこしてみましょう。
- 急に大きな音をたてないようにしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？ 気付いたことを書いておきましょう。



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ヶ月頃…赤ちゃんの視力はまだぼんやりしていますが、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。

おなかちょんちょん

授乳のときやオムツを替えたあとなど、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、眠たそうなどきに、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。(P5参照)



遊んだときの様子を記録しましょう

1回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

2回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

3回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

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？



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



おもいで

お子さんの写真
などを切り取って
貼りましょう。



受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、
記録しておきましょう。
診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・
受診の記録』(P.17~)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診 機関名	
受診日	年 月 日
受診 機関名	



4か月頃

赤ちゃんが自分から外の世界に働きかけるようになります。周りを見回したり、人にほほえみかけたり、赤ちゃん言葉で話したりします。受け止めて、やりとりしてあげることで、好奇心や自発性、コミュニケーションの力などの基礎が作られていきます。お世話をしながら話しかけたり、ほほえみ合ったり、赤ちゃんのおしゃべりに付き合ってあげたりしましょう。

4
か
月
頃



お父さん、お母さんのことが わかるようになってきます。

おむつ替えのときには、
「うんちでたね〜。」
「きれいにしようね〜。」
授乳のときには「おいしいね〜。」「たくさん飲んでね〜。」など、**声をかけてあげましょう。**

お父さん、お母さんを
じっと見たりニコニコ
したりしますよ。



人や周りの世界に 興味を持ち始めます。

初めての人でも怖がらず、じーっと見つめることがあります。
音がするとそちらを向いたり、手を伸ばしてそばに置いてあるものを探したりします。



あやすとニコニコ笑ったり、 理由によって泣き方が 変わってきたりします。

少しずつ、いろいろな気持ち表現できるようになります。なんとなくグズグズしたり、なんとなくごきげんとか、**いろいろな気持ちを受け止めてあげましょう。**



「あ〜」「う〜」と赤ちゃん 言葉で話すようになります。

「はあい」「どうしたの?」と声をかけてあげたり、「あ〜」「う〜」と真似したりすると、赤ちゃんも喜びますよ。





赤ちゃんからのメッセージ



いっぱい抱っこして、甘えんぼうにさせてね。ニコニコと私を見てくれるお父さん、お母さんが大好きだよ。グズグズ泣くこともあるけれど、付き合ってね。



昼間、楽しく遊べる時間を十分に作りましょう。

だんだんと生活のリズムが整ってきて、昼と夜の区別ができてきます。昼間に起きている時間が増え、夜にまとめて寝られるようになりますが、個人差も大きいです。

お父さんやお母さんが起きていると、お子さんも起きていたくなります。

早めに一緒に寝ることができるといいですね。



抱っこしてお散歩に出かけてみましょう。



首がすわり、抱っこしやすくなります。抱っこの好みが出てくる子もいます。だんだんと外出も楽しめるようになります。**にぎやかなところや人の多いところは、まだ疲れてしまうので、なるべく控えましょう。**



体を動かすことも遊びです。

首がすわり、寝返りをしたいような様子を見せるお子さんもいるでしょう。抱っこも大好きですが、**自由に動けるようにしてあげましょう。**



遊ぶことが大好きになってきます。

一番の遊びは、あやしてもらうことや抱っこしてもらうこと。そっと向かい合い、**スキンシップしながら遊びましょう。**

音の出るおもちゃ、赤ちゃんが自分で持てるおもちゃも楽しめです。



子育て支援ひろばに行ってみましょう！

ワンポイント
アドバイス



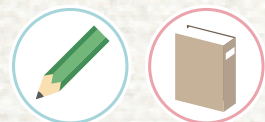
ずっと家の中にいると、赤ちゃんも少し物足りなくなることがあります。そんなときは、地域にある子育て支援ひろばに出かけてみましょう。子どもは子どもが好きですから、赤ちゃんにも良い刺激になるでしょう。お母さん、お父さんも、気分転換になりますよ。

子育て支援ひろばの場所や日程などは、ぴっぴのホームページで確認できます。



詳しい情報はこちらから ▶ つながりたい ▶ 集いの場 ▶ 子育て支援ひろば





4ヶ月頃

こんなことはありませんか？

あやしても笑うことが少ない

まだ人に慣れていないのかもしれませんが、どんなときに嬉しそうですか？どんなことが好きですか？優しくかかわってあげて、少しずつ人に慣れていけるようにしましょう。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- お子さんが嬉しそうにすることをしてあげましょう。
- 優しく話しかけたり、歌を歌ってあげたりしましょう。
- お子さんの好きなことで遊びましょう。音の出るおもちゃもいいですね。
- 気持ちが良さそうなところを触ってあげましょう。なでたり、トントンしてあげたりしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

眠っていることがとても多い

お母さんのお腹の中とは違う刺激を、ゆっくり受け止めているのかもしれませんが、無理に起こす必要はありませんが、一人にしすぎないようにしましょう。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- 寝つくときには添い寝をして、子守唄を歌ってあげましょう。
- 起きているときに、ゆったり静かに遊びましょう。
- 眠っていても、テレビのつけっぱなしや、にぎやかなところに連れて行くのは、まだやめておきましょう。
- 家族の楽しそうな声がするのはいいですね。



工夫してみたらどうでしたか？気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

子育ての相談・アドバイスは
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ

相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい

アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) はまずく ▶ はまずく子育てアドバイス





おとなしい・おしゃべりが少ない

機嫌が良いときに「あーあー」「うー」とおしゃべりする様子はかわいいですね。
おしゃべりしない子は、まだおしゃべりできることに気付いていないのかもしれませんが。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- 赤ちゃん言葉で話しかけてみましょう。
ゆっくりしたペースで、穏やかに声をかけましょう。
- お子さんが話したら、同じように真似て返してみましょう。
- 抱っこしながら、優しく話しかけたり、歌ってあげたりしましょう。
- お子さんに話しかけながら、お世話をしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

目が合わない・合いにくい気がする

人の気持ちに敏感な子なのかもしれませんね。正面から向き合うと、ちょっとドキドキしてしまうのでしょう。
優しくかわり、少しずつ仲良くなりましょう。

こんなふうに
工夫して
みましょう

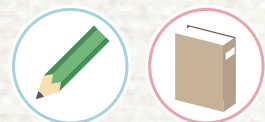
- お子さんの隣で、小さな声でゆっくり穏やかに話しかけましょう。
静かに歌ってあげるのもいいですね。
- お子さんと並んで、好きなおもちゃと一緒に遊びましょう。
- 無理に目を合わせようとせず、優しくスキンシップしましょう。
- お子さんと目が合ったときには、優しく見てあげましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？ 気付いたことを書いておきましょう。



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。

4ヶ月頃… 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

お子さんを膝の上にのせて、
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。

遊んだときの様子を記録しましょう

1 回目

遊んだ日： 年 月 日

エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

2 回目

遊んだ日： 年 月 日

エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

3 回目

遊んだ日： 年 月 日

エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

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



おもいで

お子さんの写真
などを切り取って
貼りましょう。



受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、
記録しておきましょう。
診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・
受診の記録』(P.17～)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診 機関名	
受診日	年 月 日
受診 機関名	



6か月頃

からだを上手に動かせるようになってきます。自分で動けるようになって、いろいろなものに興味を持ち、遊ぶことが大好きになります。「見たい!」「触りたい!」という意欲も出てきます。お子さんが喜びとでたくさん遊びましょう。

「お母さんがいちばん好き!」となる時期でもあります。親子でゆったり過ごす時間をたくさん持ちましょう。



「お母さん大好き!」な甘えんぼうさんになってきます。

これは、「お母さんがいちばんお世話をしてくれる人」ということを理解し、「心の安全基地」ができたということです。

周りの人は少し寂しいかもしれませんが、赤ちゃんのお世話以外のことで、お母さんに協力してあげてくださいね。



「区別」ができるようになってくる時期です。

「この人はお母さん」「この人は知ってる人」「この人は知らない人」とわかるようになり、「人見知り」が始まります。「人見知り」の強さには個人差がありますが、大事な表れです。

わかるようになってきたからこそ、「不安」「緊張」「心配」も強く感じるようになってきます。

なるべく、怖がるようなことはしないようにしましょう。



いろいろな声を出して気持ちを表現できるようになります。

「クフクフン」「うにやうにゃ」と赤ちゃん言葉で話すことがさらに増えます。

「だー!」「ばー!」と大きな声を出すこともあります。

いっぱいお話してあげましょうね。

あう～
ぱぱぱ～

あばば～
ぶうう



赤ちゃんは、なんでも口に入れて勉強しています。

からだを上手に動かして、手だけでなく、足まで口に入れて遊びます。こうして自分のからだを知っていきます。おもちゃを口に入れることもあります。

飲み込むと危ないものに気をつけながら、たっぷり遊ばせてあげましょう。





赤ちゃんからのメッセージ



お父さん、お母さんのことが、よくわかるようになってきたよ。
あやしながら遊んでもらえると嬉しいな。おもちゃで遊ぶことも好きだよ。
知っていることは安心だけど、初めてのことや知らないことは、不安になるよ。
怖がっているようなときは、抱っこしてね。



早寝早起き、昼寝のリズムを しっかり作りましょう。



昼と夜の区別がついて、
生活のリズムが整ってくる時期です。
しっかりリズムを作ることでからだの調子
が整い、気持ちも安定しやすくなります。



睡眠はとても大切です。

起きている間に経験したことや学んだこと
を眠っている間に、頭に定着させます。
昼間にいろいろな刺激を受けて、頭の中
は大忙し。しっかりと眠ることが必要です。
夜泣きをすることもあります。
「昼間、頑張ったんだね。」と声をかけなが
ら、抱っこして安心させて
あげましょう。



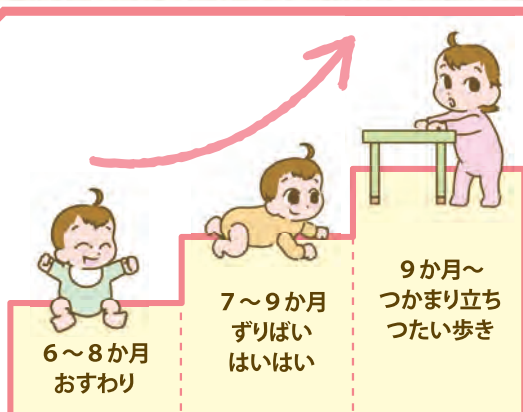
そろそろ 離乳食を始める時期です。

早い子は、歯が生え始めます。
お父さんやお母さんが食事をしていると、
お口をモグモグする子もいます。
急がず、お子さんのペースで始めましょう。



ひとつひとつの運動が、 その後の成長発達を促します。

からだを上手に動かせるようになって、めざましい変化を見せてくれます。
安全面に気をつけながら、自由に、たっぶり動けるようにしてあげましょう。



ワンポイント
アドバイス



『おなかマッサージで便秘予防』

離乳食が始まる子もありますが、おなかはまだ食べ物を消化する
ことに慣れていないので、便秘になりがちな子もいます。
スキンシップや赤ちゃん体操を兼ねて、おなかをマッサージ
してあげましょう。



ののじ
ののじ



6ヶ月頃

こんなことはありませんか？

おとなしい・おしゃべりが少ない

「だあー!」「ぶー」「ばー」と大きな声でおしゃべりするのはごきげんな証拠。
おしゃべりの少ない子には、お父さんやお母さんから話しかけましょう。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- 「ばー」「ぶー」と赤ちゃんの言葉で話しかけましょう。
穏やかに楽しそうに声をかけましょう。
- お子さんが話したら、同じように真似て返してみましょう。
- わかりやすい絵本を一緒に見ながら、優しく話しかけましょう。
- おもちゃで遊ぶときや散歩に出かけたときなどに、お子さんと同じものを見て話しかけましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

笑うことが少ない・遊ばない

まだ楽しい遊びを見つけられていないのかもしれません。

一緒に遊んで、好きなからだの向きやリズムなどを探してみましょう。音や感触、持ち具合・見え方など、
いろいろな種類のおもちゃを探してみましょう。表情を見て「これが好きそう。」とわかるといいですね。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- 抱っこして、そっとからだの向きを変えたり、
軽くりズムをとりながら揺らしてみたりしてみましょう。
- 赤ちゃんのあそび歌を、いろいろやってみましょう。
子育て支援ひろばなどに出かけると教えてください。
- 家族の楽しそうな声がするのはいいですね。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

子育ての相談・アドバイスは
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ



相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい

アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) はまずく ▶ はまずく子育てアドバイス





よく泣く・ぐずることが多い・抱きにくい

いろいろなことを感じているんですね。まだわからないことも多くて、不安になったり怖くなったりするのでしょう。お父さんやお母さんの気持ちなどが伝わっていることもあります。心配なことがあったら、相談してみるといいですね。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- にぎやかな場所や忙しい生活は、赤ちゃんの気持ちが落ち着かなくなることがあります。ゆったり穏やかな時間が多いといいですね。
- 触感や温度など感覚的なことが原因のこともあります。お子さんが嫌がること、怖がることを減らしてあげたいですね。
- 抱えこまずに、いろいろな人に話してみたり、助けてもらったりしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

おとなしくて手がかからない

あまり泣かなかつたり、一人でも平気だったりしますか？
お父さんやお母さんが「必要とされてないのかな？」と感じることはありませんか？なるべく一緒に遊んで“仲間”になりましょう。

こんなふうに
工夫して
みましょう

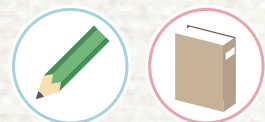
- どんなことが好きなのでしょう？
からだ遊び？マッサージ？お散歩？歌かな？絵本かな？
おもちゃかも？いろいろ探してみましょう。
- 抱っこやスキンシップをたくさんしましょう。
- お子さんに話しかけながら、お世話をしましょう。
- 子育て支援ひろばなどに出かけてみましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？ 気付いたことを書いておきましょう。



からだ遊びを楽しもう！

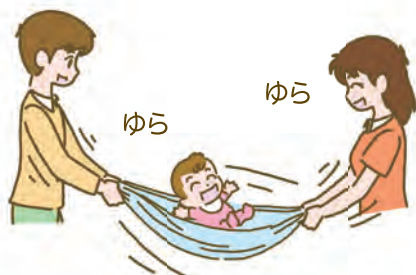
継続して取り組むことで楽しい遊びに変わっていきます。

お子さんと一緒に楽しみましょう。

6ヶ月頃… 目・手・足・口を使って遊ぶ中で、からだの輪郭のイメージが育つ時期です。
寝返りをはじめ、自分のからだを自分で動かして遊ぶことが楽しさにつながります。

ゆらりん毛布

お子さんを毛布の上にのせて、ゆっくり揺らしましょう。左右の揺れやふわりとからだを持ち上げる感覚を楽しめます。



膝の上でお座り

お子さんの表情を見たり、からだの安定を確認したりしながら、ゆっくりと動かしましょう。



遊んだときの様子を記録しましょう

1回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

2回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

3回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

10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~

10
か月頃



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



おもいで

お子さんの写真
などを切り取って
貼りましょう。



受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、
記録しておきましょう。
診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・
受診の記録』(P.17~)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診 機関名	
受診日	年 月 日
受診 機関名	



10か月頃



「人見知り」がはっきりする時期です。今までニコニコしていた相手にも笑わなくなったり、親切に近寄ってきてくれた人やたまにしか会わない人に対しても泣いたりするようになります。これはとても大事なことであり、「大好きな人」をちゃんとわかっているということです。安心して「人見知り」をさせてあげてください。

さらに動くようになり、いろいろなものに興味を持って遊ぶようになります。遊びながら「発見する」「考える」「集中する」といった力が芽生えます。たっぷり遊ばせてあげましょう。

絵本も楽しめるようになります。わかりやすい絵本と一緒に楽しんでみましょう。テレビや動画などは刺激が強く、子どもの発達に影響があります。ぐずったり泣いたりすると大変だと思いますが、あやす道具やおもちゃ代わりとして使わないようにしましょう。

10
か月頃



「人見知り」の時期ですが、
お父さん、お母さんが見守って
くれていることに安心して
行動範囲は広がります。

びっくりしたり怖い思いをしたりして、お父さん、お母さんの元に戻ってきた時は、受け止めてあげましょう。

思わぬいたずらをするようになるのもこの時期です。安全に気をつけながら自由に遊ばせてあげましょう。



からだを動かすのが
楽しい時期です。

はいはいをしたり、伝い歩きをしたり、
いろいろな動きがでてくる時期です。
この頃にしっかり動いておくと、歩くこと
や走ることが上手になっていきます。

動きやすいように薄
着を心掛けましょう。

「大人より1枚少なく」
が目安です。



まねっこが上手になります。

相手のしていることに興味を持ち、自分もしようとします。
向かい合って、赤ちゃんの手遊びを楽しみましょう。
ゆっくり動きを見せながら、リズムよく楽しんでやりましょう。
「いないいないばあ」も楽しくなります。

大好きなお父さんやお母さんの顔が「ばあ!」と出てくるのを
待っています。お子さんも、一緒に「ばあ!」とかわいい笑顔
を見せてくれますよ。





赤ちゃんからのメッセージ



いろいろなところで、いろいろなものに触って遊びたいよ。
一人でも遊べるけれど、お父さん、お母さんに一緒に見ていてほしいんだ。
お父さんやお母さんと遊ぶことが、友達と一緒に遊ぶ力になっていくよ。



お子さんは、お父さんやお母さんの話をよく聞いています。
楽しく会話することが、言葉の力を育てます。

まだ話はできませんが、いろいろなことを感じています。

「うわあ、おもしろいな!」「これはなにかなあ?」「いやだなあ。」など、いろいろな
気持ちを表情や声、赤ちゃん言葉で表現してくれます。

手を伸ばして「あれ、あれ!」とアピールしてくることもあります。

お子さんの見ているものを一緒に見て、「そうだねえ。」

「ほんとうだねえ。」「おもしろいねえ。」と話してあげましょう。

お子さんが感じていそうなことを想像して、「ワンワンが
いるね。」「ごはん、おいしいね。」「大きい音がして、
びっくりしたね。」など、話してあげましょう。



10
か月頃



「手づかみ」で
食事をする時期です。

汚れて大変ですが、この経験によって、意欲や手指を上手く使う力が育ちます。



赤ちゃん用の絵本を
読んであげましょう。

市内の図書館などで、
8か月から満1歳(誕生日当月まで)の赤ちゃん
を対象に、『ブックスタート』を実施しています。
(対象年齢内に1回)ぜひ、出かけてみると
いいですね。



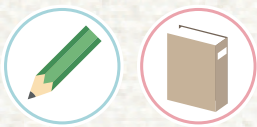
ワンポイント
アドバイス



汚れることを気にしすぎないように!

はいはいができるようになると、いろいろなところへ、自分で動いていこうとします。自分でいろいろなものに触り、まだ何でもお口に入れる時期です。触って、口に入れて、考えて、頭の中はフル回転中!! 誤飲や危険なものに気をつけながら、できるだけ見守ってあげましょう。





10ヶ月頃

こんなことはありませんか？

人見知りをしない・後追いをしない

大家族など、大勢の人とかかわることが多いお子さんは人見知りがあまりないこともあります。でも、人見知りや後追いは、お父さんやお母さんが「一番大好きな人、大事な人」と感じられている表れであり、とても重要なことです。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- 家族で、ゆったり楽しく過ごす時間を持ちましょう。
- お子さんの好きなことで、たっぷり遊びましょう。
なんでも一緒にやってみましょう。
- お子さんに優しく話しかけながら、
お世話をしましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

10
か
月
頃

怖がることが多い・人見知りが強い

まだ、いろいろなことがわからない時期です。「なに？」「どういうこと??」と不安になってドキドキしているのかもしれませんが、音や匂い、空間、光、風など感覚的なものを怖いと感じていることもあります。どんなことが怖いのか、お子さんの様子をよく見てみてくださいね。「怖くないでしょ!」と背中を押すのは逆効果になることもあります。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- お子さんが怖がるものには、なるべく近づかないようにしましょう。
どうしても接しないといけないときは、しっかり抱っこして「怖いね〜。」と共感しながら「大丈夫だよ。お父さん、お母さんがいるからね。」と伝えましょう。
- お父さんやお母さんが心配しすぎないようにしましょう。
不安は伝わります。「無理しなくていいよ。」と穏やかに寄り添ってあげましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

子育ての相談・アドバイスは
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ



相談先はこちらから [ぴっぴ ▶ 相談したい](#)

アドバイスはこちら [ぴっぴ ▶ はまぐす ▶ はまぐす子育てアドバイス](#)





遊びにくい・一人で遊びたいみたい

のんびりマイペースな子なのかもしれませんね。でも、お父さん、お母さんと遊べる力が、友達と遊べる力になります。一緒に遊びましょう。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- からだを使う遊び(じゃれつき遊び)が楽しいかもしれません。怖がらないように遊んでみましょう。(P.44に、遊びが参考に載っています。)
- ボールを転がしたり、積木を積んでは倒したり、「こうしたら、こうなる」ということがわかりやすいと、遊びを楽しむことができます。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

10
か月頃

真似をすることが少ない

いろいろなことが刺激的で、ゆっくりじっくり見るのが難しいのかもしれません。真似をさせようとしても上手くいきません。穏やかで楽しい時間を繰り返し持ってみましょう。

こんなふうに
工夫して
みましょう

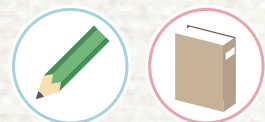
- お子さんと手遊びを一緒に楽しみましょう。静かな場所で向かい合って、ゆっくり楽しくやってみせてあげてくださいね。
- わかりやすい絵本を一緒に楽しみましょう。膝に座らせ、ゆっくり穏やかに読んであげましょう。
- お父さんやお母さんが、お子さんの真似をしてあげるのも楽しいですね。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？ 気付いたことを書いておきましょう。



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。

10ヶ月頃… 移動や姿勢の変化が、目的を達成するための手段として育つ時期です。また、はいはいや高這い、つかまり立ちは歩くための準備です。早く歩かせず、この準備期間が十分にあることで、たくましい歩行につながります。

1,2のジャンプと1,2のドスン

向き合って、脇の下を支えてはずむ・落ちる感覚を楽しみましょう。



じゃれつきあそび:頭 ほっぺ

子どもの表情を見て、どこが一番好きかを見つけながらふれあいましょう。



遊んだときの様子を記録しましょう

1 回目

遊んだ日： 年 月 日

エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

2 回目

遊んだ日： 年 月 日

エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

3 回目

遊んだ日： 年 月 日

エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった



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



おもいで

お子さんの写真
などを切り取って
貼りましょう。



受診の記録

大きな病気や発達関連の受診をしたときに、
記録しておきましょう。
診断結果など、詳しいことは、『お医者さん・
受診の記録』(P.17~)に記録しましょう。

受診日	年 月 日
受診 機関名	
受診日	年 月 日
受診 機関名	



1歳頃



1歳からは「幼児」です。自分の気持ちや考えをしっかり持つようになります。

指さしをしたり、ひっぱったりするのは「言いたいことがある」ということ。「なあに?」「どうしたの?」と聞いてあげてください。わかってもらえる体験が、人の気持ちをわかる力を育てます。

歩くようになると、ますます世界が広がります。

より遠くに向かって進み、新しいものを発見していきます。歩行はまだ不安定ですが、バランスを取る練習中。安全面に気をつけながら、いろいろなところを歩かせてあげましょう。



心の中には 言いたいことがいっぱい

指さしをしたり、少し言葉らしいことを言ったり、懸命に表現しようとします。

でも、まだ言っていることがよくわからないこともあります。

そんなときはお子さんが見ているものを一緒に見てみましょう。

同じものを見て話をすることが大切です。

お子さんの言いたいことを予想して「ああ、鳥さんがいたね。」「うんうん、お花が咲いてるね。」と話してあげてください。



いろいろな遊びを 楽しめるようになります。

お父さんやお母さんとやりとりする遊びが大好きです。

「ちょうだい」「どうぞ」というやりとりをしながら、おままごとを楽しんでみましょう。ボールを転がすのも楽しいですね。からだを使った遊びも好きです。怖がらないように気をつけながらからだの向きを変える遊びを楽しみましょう。



感覚を十分に味わうことは 脳の発達を促します。

砂や水も大好き、はだしも大好きです。安全面には気をつけながら、「汚れるからやめよう。」と言わず、たっぷり遊ばせてあげましょう。





子どもからのメッセージ



歩けるようになったり、言葉がわかるようになったりするよ。
お父さん、お母さん、見守っていてね。おもしろいことを見つけたら教えるから、一緒に見てね。
でも、まだ抱っこもおんぶも必要だよ。いっぱい甘えさせてね。



『子どもの生活時間』を優先しましょう。

仕事や家事など大人は忙しいですが、生活のリズムを作る大事な時期です。(P.51参照)
早寝早起きが、安定した心とからだを育てます。



大事なことは「楽しく食事すること」

いろいろなものを食べられるようになります。嫌いなもの、食べないものもありますが、無理はせず、お父さんやお母さんがいろいろなものをおいしく食べる姿を見せましょう。

何かのきっかけで、お子さんも食べられるようになっていきます。



おっぱいを卒業した後も、お母さんを触ります。

お母さんのからだのどこかを触りながら、おっぱいを卒業した寂しさを我慢します。ぬいぐるみやタオルをいつも持っていたい子もありますが、一時期のことです。受け入れて、のんびり見守りましょう。



甘えたいときに十分甘えられることが心を強く豊かに育てます。

だんだん歩けるようになりますが、抱っこを求めてきたときにはしてあげましょう。



道具に興味を持ち始めます。

食事はまだ手づかみですが、スプーンやフォークも用意しましょう。使うのはまだ難しいけれども、触ったり持ったりして、少しずつ慣らしていきましょう。



わかりやすいおもちゃを用意しましょう

ワンポイントアドバイス



「くっつく」「取れる」「おちる」「まわる」など、簡単なおもちゃでの遊びを楽しむ時期です。お父さんやお母さんと一緒に積木を積んだり、倒したりの遊びも喜びます。単純な遊びを、一緒に繰り返して楽しみましょう。





1歳頃

こんなことはありませんか？

人見知りをしない・誰にでもくっついていってしまう

もう激しい人見知りはないかもしれません。

この時期には「初めての人や場所では、最初は緊張しているけれど、だんだん慣れていく」という様子が自然です。「なんでも平気」「誰でも平気」は少し心配です。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- お父さん、お母さんが、お子さんの好きなことで、たっぷり遊びましょう。なんでも一緒にやってみましょう。
- 怖いことや不安なことをこっそり我慢していることもあります。抱っこをして安心させてあげましょう。
- 転んだりぶつかったりして痛い思いをしたときには、平気そうに見えても、なでて安心させてあげましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

指差しをしない・おしゃべりが少ない

まだ感じていることや考えていることが心の中にあっても、言葉と結びつかないのかもしれません。

「何を思っているのかな？」「何を見ているのかな？」と想像しながら声をかけていきましょう。

こんなふうに
工夫して
みましょう

- お子さんに声をかけながら、お世話しましょう。
- わかりやすい絵本と一緒に、繰り返し楽しみましょう。
- 散歩したり遊んだりしながら、穏やかに短く言葉を添えてあげましょう。



こんにちは
あそびましょ

りんご
おいしそうね

工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

子育ての相談・アドバイスは
浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」へ



相談先はこちらから [ぴっぴ](#) ▶ 相談したい

アドバイスはこちら [ぴっぴ](#) はまずく ▶ はまずく子育てアドバイス





元気いっぱい、じっとしていることが少ない

力がいっぱいあふれてくるんですね。危ないことだけ気をつけて、楽しく発散させてあげましょう。細かいことを注意するのは逆効果です。



こんなふうに
工夫して
みましょう

- 外へ遊びに行きましょう。「ダメ」と注意することがなるべく少なく済むように、人の少ない所、広い所で思いきりからだを動かせるようにしてあげましょう。子育て支援ひろばに出掛けてみるのもいいですね。
- 道路や駐車場など、危ない場所は抱っこしたり、しっかり手を持ったりして止めましょう。

工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

1
歳
頃

遊びにくい・一人で遊びたいみたい

「遊び方」がわからない子もいます。一緒に遊ぶ時間をなるべくたくさん持ちましょう。



こんなふうに
工夫して
みましょう

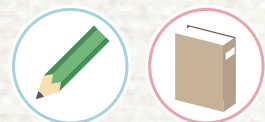
- ときには一人で遊ぶ時間も必要ですが、一人でずっと遊んでしまうものがあれば、普段は片付けておきましょう。家事をする間など、一人で遊んでいてほしい時間に出してあげるようにしてみましょう。
- どんな遊びならば一緒に遊べるか、探してみましょう。からだを使う遊び（じゃれつき遊び）や追いかけて、かくれんぼ（いないいないばあ）、ボール遊びなど、やりとりして遊びましょう。
- お子さんのすることを真似て遊んでみましょう。



工夫してみたらどうでしたか？ 気付いたことを書いておきましょう。

記入した日： 年 月 日

他に気になること、心配なことはありませんか？ 気付いたことを書いておきましょう。



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歳頃… 自分のからだ(体軸)を保ち、全身を動かせるようになる時期です。歩き始めはまだ不安定さが見られます。歩く姿勢によって視界が広がり、より遠くに向かって進むことや、周りにあるものへの興味も広がります。安全に気をつけながら、バランスを育てる遊びを楽しみましょう。

膝の上に立ってみよう

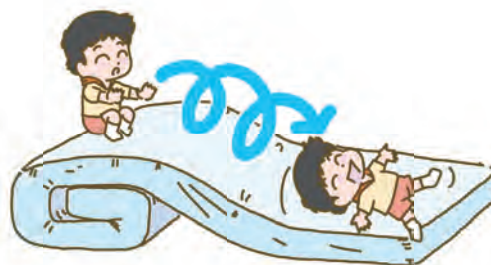
お子さんの脇を支えながら、立たせてみましょう。
バランスをとれるかな。



バランスがとれてきたら
手を離してみましょう。

お布団ゴロゴロ

お布団で斜面を作り転がります。
大人と一緒にでもお子さん一人でも楽しめます。



遊んだときの様子を記録しましょう

1回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

2回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった

3回目

遊んだ日： 年 月 日 エピソード

子どもの様子： ☐喜んだ ☐びっくりしたようだ
☐表情が変わらなかった ☐嫌がった

遊んだ相手：

感想： ☐楽しめた ☐上手いかなかった



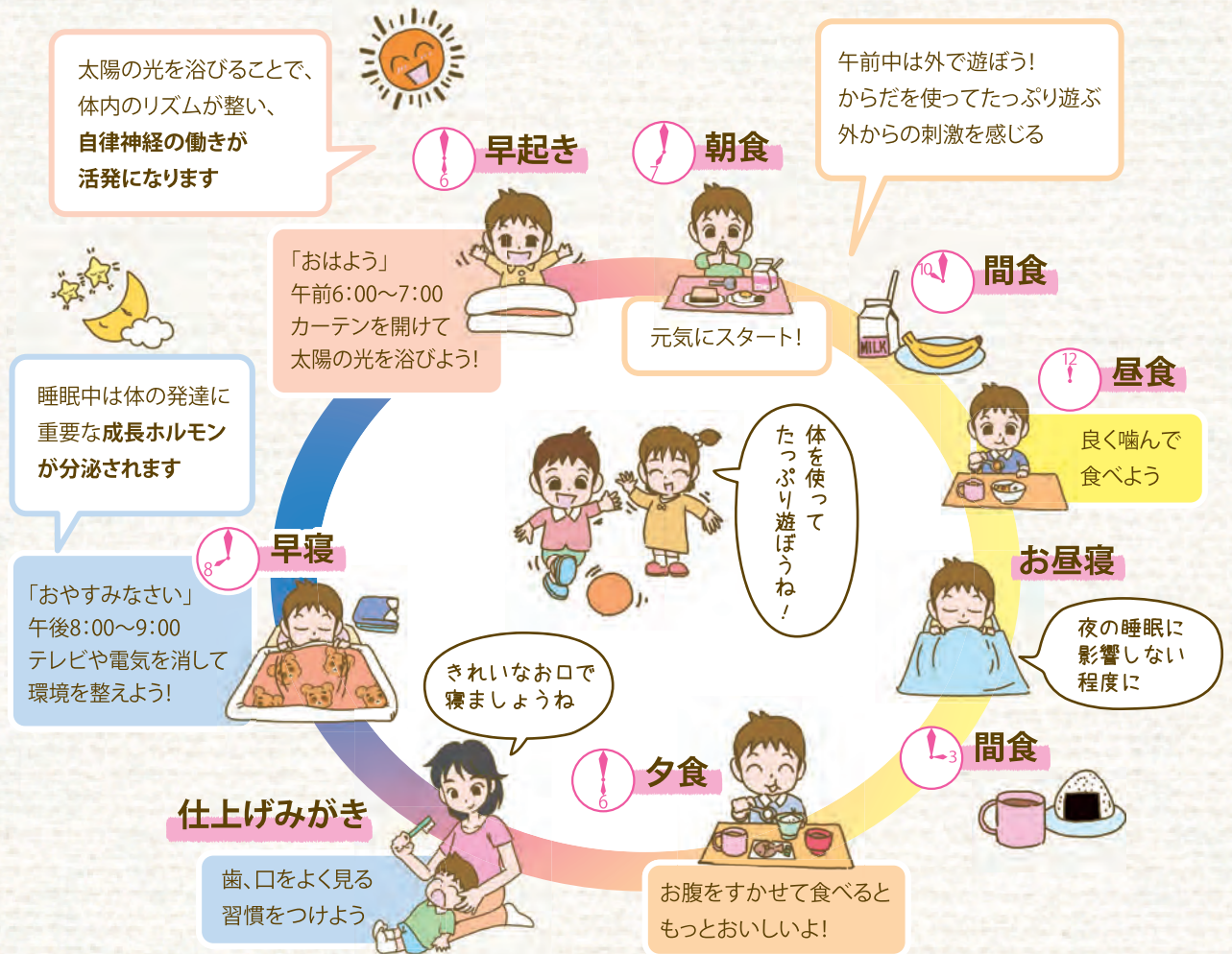
～1歳からの子どもの育ちのために大切なこと～

「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、気持ちが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ですか？～



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さいの

おたんじょうびおめでとう

写真を貼りましょう

お子さんへのメッセージ



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。

