

病気やけがへの対応

子どもは、興味本位の行動をとりますので、ちょっとしたはずみで、大きなケガにつながりかねません。0歳を除く子どもの死因の上位に「不慮の事故」があります。防ぐことのできる「不慮の事故」を可能な限り防止するためにも、「ここから落ちてしまったら」、「これが落ちてきたら」などを考え、保護者が普段から危険に対する意識を高めるように心がけましょう。

熱が出た！ ほとんどの熱は、様子を見ていて大丈夫です。子ども本人の全体の様子をよく見てください。

家庭で対処すること

- 水分の補給をしっかりと行い、汗はこまめに拭きます。
 - 高熱を下げようと、医師等に相談なく強い解熱剤を使用するのはやめましょう。
- ※理由があって熱が上がっているのに、熱を解熱剤で下げようと、かえって病気の治りが遅くなってしまふ恐れがあります。

しばらく様子を見て大丈夫なとき

- 水分や食事がとれている
- 夜は眠れる
- 発熱以外の重い症状がない 等

早めに病院へ

- ぐったりしている
- 眠ってばかりいる
- 呼吸の様子がおかしい 等



やけどをした！

やけどの深さ

- 第1度** 皮膚の表面が赤くなっているときで、水ぶくれにならない程度
- 第2度** 水ぶくれ（水疱）ができているような場合
- 第3度** 皮下組織まで達するやけどで、皮が黒く焦げたり、白くなったりしているような場合

家庭での対応

- ・流水で10分以上（服をぬがせづらいときは、服の上から）冷やします。
- ・水ぶくれは破らないようにして清潔に保ってください。

「子どもの救急ってどんなとき？
～上手なお医者さんのかかり方～」
（茨城県・茨城県地域医療対策協議会
小児救急医療部会ワーキングチーム）
を参考に作成しました。



頭を打った！

家庭で対処すること

- 頭を打った後は、1～2日は入浴は避けましょう
- 2日程度は、普段と変わったことがないかどうかよく注意して観察しましょう

しばらく様子を見て大丈夫なとき

- 直後に吐いたがその後は普段通りにしている
- 直後にボーっとしていたが、数10秒後には普段通りになった

早めに病院へ

- 受傷後30分過ぎても繰り返吐き続けている
- 頭痛がどんどん強まっていく
- 直後に1分以上意識がなかった

茨城子ども救急電話相談
短縮ダイヤル#8000
全ての電話から029-254-9900

平日 18:30～翌朝 8:00
休日 8:00～翌朝 8:00

休日・夜間に診てくれる医療機関を知りたいときは
「茨城県救急医療情報コントロールセンター」

029-241-4199
24時間

緊急・重症の場合は
迷わず「119」へ



食育の大切さ

心身の成長期にある子どもにとって食事は極めて重要なものです。最近、子どもの朝食欠食や孤食（一人で食事をすること）、偏った栄養摂取による肥満傾向の増大、生活習慣病の若年化など、食に起因するさまざまな健康問題が生じています。栄養バランスのとれた食事が取れるようこころがけましょう。

出生～
6か月頃

- 新生児には母乳が基本です。授乳中はテレビなどを消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合うことが大切です。

7か月～
1歳頃

- 離乳食が始まると、子どもはいろいろな食べものを経験するようになります。無理なく、楽しい雰囲気の中で、食べられる食品を増やしていきましょう。

1歳～
2歳頃

- 保護者が使っている姿から、スプーンやフォークに興味をもたせ、無理なく上手に持てるように、機会を見て持ち方の練習もしましょう。

2歳～
3歳頃

- 味覚の幅を広げるために、いろいろな食材をゆっくりと楽しんで食べましょう。
- よい姿勢で食べられるように声をかけましょう。
- スプーンが上手に持てるようになったら、お箸の練習を始めましょう。



忙しい中でも、
家族みんなで
食べる時間を作って、
楽しい食事を
心がけましょう。

人と関わる力を育む～子どもの発達について～

3か月～
4か月頃

- あやすと声を出して笑うようになります。ゆったりと落ち着いた気持ちで赤ちゃんを抱き、見つめ合って軽く声をかけながら、授乳を楽しみましょう。

0歳
後半頃

- 大人とのやりとり遊びを一緒に楽しむようになります。「いないいないばあ」や、膝の上でとんとん弾ませるなど、親子で触れ合う遊びを一緒に楽しみましょう。

1歳頃

- 声を出して大人の注意をひこうとしたり、欲しいもの・興味のあるものを指差して伝えるようになってきます。お子さんが興味を示すものに、一緒に指差しをして、優しく声をかけてあげましょう。

1歳
前半頃

- 興味があるものを見せに持ってきたり、大人が見ているものを見るようになってきます。また、動作や言葉を「まねる」ことで「学び」ます。「ワンワンいるね」、「ブーブーはやいね」等、共感する言葉をかけたり、手遊び歌など楽しい遊びの中で「まねる」、「まねられる」やりとりをしたりしてみましょう。

子どもを肯定的に受け止め、寄り添うことで、暖かく見守られているという安心感を抱きます。その信頼関係を基に周囲への関心が広がり、生活や遊びを通して人と関わる力が育まれます。なお、発達には個人差がありますので、目安としてご参考にしてください。



お子さんの発達について心配があったら

2歳のお誕生日を過ぎても以下のことで、気になることがございましたら、市町村の保健センターなどにご相談ください。

- 名前を呼んでも振り向かない
- 指差しをしない（要求する時や興味のあるものに）
- 周りの人の真似をしない
- 意味のある単語（パパ、ママ、ブーブー等）を話さない

※ 発達に関する相談
市町村の保健センター

TEL
(記入してください)



出典：1歳を迎えるお子さんをもつ保護者の方へ
（独）国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 児童・思春期精神保健研究部制作）等より一部抜粋

平成30年度

すくすく育てはじめての1歩 笑顔で子育て始めましょう！

0～3歳の子をもつ保護者向け



母子手帳に入れて大切に保管しておいてください



お子さんの誕生、おめでとうございます。楽しみにしていたお子さんの誕生で、夢や希望が膨らんでいることと思います。茨城県教育委員会では、保護者のみなさまと大切なお子さんを支えることを目的に、このリーフレットを作成しました。新しい家族が増えて、慣れない毎日の子育てや心配事で大変だと感じるかも知れませんが、子育てには楽しいことがたくさんあります。

親も子どもも笑顔で日々を送るために、乳幼児期の子育てについて、一緒に考えていきましょう。

家庭教育応援ナビ

「すくすく育ていばらきっ子」

家庭教育・子育て情報が満載！
PC・スマホでご覧ください。
<https://www.edu.pref.ibaraki.jp>



家庭教育はすべての教育の出発点です。
「茨城県家庭教育を支援するための条例」

人としての基礎を築くとき

抱かれたり、
微笑みかけられたり
することで、
赤ちゃんは心が
満たされ
安心します。



生まれたばかりの赤ちゃんも、0.01ぐらいの視力があるといわれています。この視力が見える距離は30cmぐらいです。30cmは、ちょうど授乳しているお母さんと赤ちゃんの距離です。赤ちゃんは、おっぱいを飲みながら、お母さんの顔をじっと見ているのです。

まだ話をしない赤ちゃんも、おなかの中にいるときから音が聞こえていて、生まれてくるとわずか数日で、お母さんやお父さんの声を聞き分けているといわれています。「他の部屋にいきますね」、「すぐ戻ってきますよ」など声かけをすることで、赤ちゃんはお母さんが見えなくなっても「お母さんは私から離れるときは、言葉をかけてくれる」と安心します。

出生～
1歳頃

- 授乳の際は、赤ちゃんの目を見てあげましょう。赤ちゃんも、お母さんの目を一生懸命見えています。
- 赤ちゃんが不安そうにしたり、こわがったりしているときは、抱っこして安心させてあげましょう。
- 授乳やおむつ替えのときも、赤ちゃんに話しかけてあげましょう。3～4か月になると、赤ちゃんもお母さんの言葉に反応するようになります。
- 子どもの成長ホルモンの分泌をよくするためにも、だいたい4か月頃からは、朝の光を浴びて、昼間活動を十分に、夜は早く寝るといった生活を送ることが大切になってきます。

1歳～
2歳頃

- 何でも自分でやろうとする気持ちが芽生えてきます。思うとおりにならないことも多く、泣いたり、大声を出したりする場合がありますが、うまくできたときはほめてあげましょう。
- 2歳までには、ほとんどの子どもが歩けるようになります。歩くことで様々な体験を通して知識が増えていき、あれをやってみよう、これをやってみようと思って行動するようになります。知的好奇心の始まりであり、大切な行動です。危なくないように、お子さんの周りの環境を整えてあげてください。

2歳～
3歳頃

- 食事や着替えなど自分一人でしたがるようになります。少しずつほめながらできることを増やしていくことが重要です。
- この頃の子どもは冒険が大好きです。お父さん、お母さんから次第に離れて、自分で遊びに出るようになります。時には怖いことや新しい体験に驚き、お父さん、お母さんに助けを求めてくることもありますので、その場合は、抱っこなどをして優しく受け入れてあげましょう。

【参考】

「情動の科学的解明と教育等への応用に関する検討会報告書（平成17年10月）」によると、教育全般に関わる提言等として次のように述べられています。

情動は、生まれてから5歳くらいまでにその原型が形成されると考えられるため、子どもの情動の育成のためには乳幼児教育が重要である。適切な情動の発達については、3歳くらいまでに母親をはじめとした家族からの愛情を受け、安定した情緒を育て、その上に発展させていくことが望ましいと思われる。生まれてから5歳までの情動の基盤を育てるための取組は大変重要であり、その後取戻しは不可能ではないが、年齢とともに困難になるとされる。

※情動とは、怒り・恐れ・喜び・悲しみなどのように、比較的急速にひき起された一時的で急激な感情の動き。(出典:広辞苑)

遊びは大切です

遊びは楽しさやおもしろさを求める行動であり、身体能力・非認知的能力・社会性等を獲得する上でとても大切なことです。また、おもちゃを上手に利用することが、遊びの中から子どもの知的好奇心をかきたてることにつながり、子どもの創造力を豊かにします。どのようなおもちゃがよいかは、下記を参考にいただき、目の前のお子さんの成長に合わせて選んでみてください。

(必ずしも高価なものや新しいものがよいわけではありません。)

出生～
1歳頃

- 見たり、聞いたり、さわったりすることで、感覚と理解力を身に付ける遊び。
【がらがら、オルゴール、風車、おしゃぶり等】
※身近な大人からかまってもらうのがとても好きです。それからスキンシップも大好きな時期です。首が座りしっかりしてきたら、無理のない範囲で体を動かす遊びもはじめてみてください。

1歳～
2歳頃

- 見たり聞いたりすることで、考える力を身に付ける遊び。
【絵本、紙芝居、人形劇等】
- からだを動かすことで、運動能力を身に付ける遊び。
【すべり台、ボール遊び等】

2歳～
3歳頃

- 自分で工夫しながら、ものを組み合わせたり、作ったりすることで、想像する力を身に付ける遊び。
【積み木、折り紙、粘土、砂遊び等】
- 目にしたことをまねするなど、想像力や生活適応能力を身に付ける遊び。
【電車ごっこ、ままごと、人形遊び等】



子どもは、
遊びを通して成長します。
いろいろな遊びや活動を、
子どもと一緒に
体験しましょう。



しつけは大切…。でもどうすれば…？

「三つ子の魂百まで」と言うように、3歳までの育児が大切だということは多くの方が感じていると思います。多くの方がその中で「しつけ」をどうすればよいのか悩んでいると思います。しかし、「しつけ」＝「怒る」ではありません。

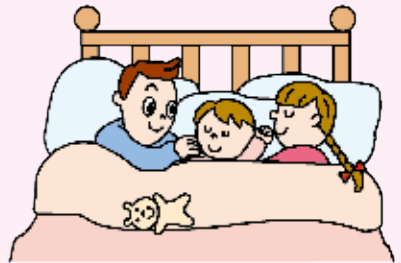
どうすればよいか悩むことで、子どもばかりか、自分自身まで追い込んでしまつてはよい育児はできません。もっと気楽にして、厳しすぎるしつけによって、子どもが追い詰められないように心がけましょう。また、「体罰(叩く、激しい言葉で叱責する)は絶対にしないようにしましょう。

出生～
1歳頃

- 泣くことは赤ちゃんのコミュニケーションです。赤ちゃんが泣くには、おむつの汚れ、空腹など理由がある場合が多いのですが、理由が分からないときは、優しく抱っこしてあげましょう。

※赤ちゃんは3か月頃になると、夕暮れ泣き(たそがれ泣き)と呼ばれる、理由が分からない泣き方をすることもありますが、なぜ泣くのか原因は分かっていませんが、病気ではなく1～2か月ぐらいで落ち着くといわれていますので、あまり心配しないようにしてください。赤ちゃんが泣いたときには、抱っこし、視線を高くしてまわりの景色などを見せてあげましょう。

※泣き止まない時は、発熱など病気の場合も考えられますので、心配な場合は、かかりつけのお医者さんに相談してみましょう。



1歳～
2歳頃

- 大人と同じような生活リズムができてきます。早寝早起きの生活をする、子ども自身も元気よく遊べ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。
- この時期は言葉をどんどん吸収して言葉の数が増える時期です。身近な大人の言葉に興味を持ち、たくさん言葉を覚えていきます。テレビを見せる時間を少し減らして子どもとの会話を楽しんでください。

2歳～
3歳頃

- 好き嫌いや自己主張をするようになります。一方的に拒否しないで、よく話を聞き、優しく対応するように心がけましょう。
- できることからやらせるようにしましょう。(あいさつをする、「はい」と返事をする、遊んだあと片付けるなど)
※この時期から子どもは大人のいうことを徐々に聞かなくなることがあり、「いや」、「自分でする」という言葉が増えてきます。これは「私」ということを意識し始めたからです。危険でない限りはなるべく本人の意見を聞き尊重してください。失敗を繰り返しながら、やがて自分で考えて大人の意見を聞くようになってきます。
※危険な行動をとった場合は、短い言葉(「熱い」、「危ない」等)でその動作を止めてやり、後で説明してあげましょう。
※どうしてもいかに分からなくなったら、一人で悩まず相談しましょう。→【子どもの教育相談】

メディアの視聴(テレビ・DVD・スマートフォン・タブレット等)

乳幼児期の子どもは、身近な人との関わりあいや自然体験などの遊びを通して人間関係を築き、心や身体を成長させます。ところが、この時期から必要以上に「メディア」漬け生活を続けると、外遊びの機会が減少し、人と関わる体験の不足を招いたり、親子の会話や体験を共有する時間が奪われたりします。その結果として、言葉の遅れ、運動不足、睡眠不足、そしてコミュニケーション能力の低下などを生じさせる恐れがあります。

メディアは上手に利用することが大切です。テレビなどに子守をさせる状態を避けるためにも、家族で時間を決めて視聴するように心がけましょう。

出生～1歳頃

- 授乳中や食事中は子どもとの大切な時間です。目を見て、声をかけてあげましょう。授乳しながらの携帯電話・スマートフォンの使用(アプリ・メール等)は極力控えましょう。
- 「静かに見ているから」といって、子どもが、メディア機器を長時間使用しないように心がけましょう。

1歳～2歳頃

- 利用するときは、全てのメディア機器に接する時間を決めて(トータル1日2時間までを目安)、親子で一緒に使用しましょう。

2歳～3歳頃

- メディアを利用するときのルールは、家族で決めて家族で守るようにしましょう。
- 子ども部屋にはテレビやDVDプレーヤー、パソコン、タブレット端末などのメディア機器を置かないようにしましょう。

メディアは、
家族みんなの
娯楽として、
上手に利用
しましょう。

