

第3部

のびのび♥すくすく

Child Care Tips ～子育てワンポイント～

第3部では、子どもとの楽しい遊び方や、子どもの体調にあわせた食事のことなど、すぐに活用できる情報を集めました。子育て中の方はもちろんのこと、子育てを応援する方々にも役立つ情報です。

① 子どもの成長・発達と対応のヒント

② 子どもの健康チェック・病気と対応

③ たのしい食事・体調に合わせた食事

④ いっぱい遊んでおおきな～れ

⑤ おはなしよんで!

⑥ 初めて子育てするパパのあなたに
RPG風子育てクエスト



① 子どもの成長・発達と対応のヒント

お子さんの成長はひとりひとり違いますが、ゆっくりでも大丈夫。

1つの目安として発達のポイントをまとめました。あたたかく見守っていきましょう。

心も体ものびのび、すくすく成長していきます。子育てを楽しんでください!!

いろいろな立場の大人がつながって、お子さんの成長と自立を応援していきましょう。

ねんねのころ(6か月未満のころの姿)

生後1か月頃から、人に対して笑うようになります。赤ちゃんの笑顔は、本当に可愛いものですね。泣いたり、笑ったりと感情も豊かになってくるので、あやしたり、抱っこしたりとたくさんスキンシップをとりましょう!その中で親子の心のつながりが生まれ、人との信頼関係が育っていきます。

＼ どうして泣くのかな ＼

なかなか泣きやまない、激しく泣くなど、どうしたらいいのが困ってしまうこともありますよね。

赤ちゃんは泣くことで、自分の気持ちを伝えようとしています。

「おむつがぬれたよー」「おなかがすいたよー」

「あついよー」「さむいよー」「だっこしてほしい」

いろいろな気持ちを泣き声で教えてくれます。

赤ちゃんの反応の仕方はひとりひとり違います。

たくさん泣いても、「どうしたのかな?」と気持ちを受け止めてあげましょう。外に出るなどの気分転換も大切です。



ハイハイのころ(6か月から1歳3か月のころの姿)

お座りやハイハイ、つかまり立ちなどができるようになります。

興味をもったところへ自分から動いていけるので、赤ちゃんは嬉しくて仕方がないようです。特にこの時期は手の届くところに危険なものは置かないようにしましょう。また、大人の後追いや夜泣き、人見知りなどもはじまります。

これも、成長のサインの一つです。

＼「ワンワンいたね」視線と指さして思いが伝わる喜び＼

10か月頃から興味深い物を見つけると、大人を振り返ったり、手を伸ばしたり、指さしをして知らせるようになります。

「面白いものがあったよ!」「これが欲しい!」など、自分の思いを伝えようとするしぐさです。そのような時は、「ワンワン(犬)いたね」「ボールがほしいの?」と、子どもの思いを受け止めて言葉で返してみましょう。

子どもは、気持ちが通じた喜びを感じ、言葉を覚えていきます。

一緒に驚いたり、喜んだりすることを積み重ねていくことが大切です。

ヨチヨチ歩きと「イヤダ、イヤダ」のころ

(1歳3か月から2歳のころの姿)

歩けるようになり、動きもますます活発になります。大人にとっては、わがままと思えるような「イヤイヤ」が多くなりますが、自分でやってみたい気持ちの表れです。「～が、したかったんだね」「どうやったらできるのかな」等声を掛け、子どもの気持ちを大切にしていきましょう。

▼「イヤダ、イヤダ」▼

自我の芽生えは、1歳半頃です。

この頃から子どもは「いやだ!いやだ!」「じぶんの!」「これがいい!」と、盛んに自分を主張するようになります。

これがしたいと思ったら「○○だ!」と、こだわるようになります。

また、「ちょうだい!」と言われると、それまで簡単に渡していたものをイヤイヤするようにもなります。

こうしたいという気持ちが表現できるようになった成長の表れです。

「こっちとこっち、どっちがいい?」と子どもに選ばせるなど、子どもが自分で決めていかれるように話しかけていきましょう。



「かけっこ大好き!」と「自分で!」のころ

(2歳から3歳のころの姿)

走ったり、登ったりと色々な運動ができるようになってきます。お散歩などたくさん外で遊ぶことを経験していけるとよいですね。この頃は、自我の芽生えとともに何でも「自分で!」といい、一段と自己主張が強くなってきます。子どもが自分でやってみようという気持ちを見守り、できた時には「○○ができたね」と一緒に喜ぶことで自己肯定感に繋がります。

▼「だだこね?自己主張?」▼

好き嫌いが出てきたり、自己主張をする時期ですが、一方的に否定しないで「○○ちゃんは○○したいの?でも…○○だよ」「○○したら○○しようか」と気持ちを受けとめながらもこちらの思いを伝えます。肯定的な声掛けで気持ちが切り替えられることがありますね。



『仲間』っていいな!

(5歳のころ)

着替えや食事、トイレで排泄するなど、身の回りの事はほとんど自分でできるようになってきます。

良いこと悪いことなどを自分で考え、批判する力も芽生えます。

数人の友だちと楽しんで遊び、協調していくこともできるようになります。

いろいろなことを経験し、「もうすぐ小学生!」という誇らしい気持ちをふくらませていきます。



＜考える力の芽生え＞

この頃になると、これまでの日々の生活を通して、自分なりに考え、納得のいく理由で物事の判断ができるようになっていきます。

また、納得できない事に対して、反発したり、友だち同士で言い合いながら、知っている限りの言葉を使って解決しようとしています。

自分の意図が伝わらず、仲間から批判されたり、悔しい思いをする事もありますが、そのような経験を通して子どもの『考える力』が育っていきます。

自分で考えて、自分の気持ちを表現したり、相手の話を聞く力が育つ事で、社会生活に必要な基本的な力が身につけていきます。



早寝!早起きを!

生まれてすぐは、数時間の寝たり起きたりと繰り返します。離乳食が終わり、歩行がしっかりしてくると睡眠も夜にまとめてとれるようになります。子どもの必要な睡眠時間は、0歳児:約15時間 1歳児:約13時間 2～3歳児:12時間4～5歳児:11時間と言われます。夜、眠り始めて2～3時間後から成長等に関与するホルモンが分泌され免疫・抵抗力も高める効果があります。

すぐ眠る子・たくさん眠る子・人形で遊んでからでないと寝ない子・眠る間にたくさん動く子など眠りにも『個性』があります。

ひとりひとりのペースをみつけて寝かせてあげましょう。

子どもは自ら育つ力を持っている

食べたり飲んだり遊んだり…

子どもはたくましく生きていくための能力が備わっています。

大人の役割は、その力を十分に発揮できるように上手に手助けすることです。

② 子どもの健康チェック・病気と対応

病気は予防が大切ですが、全て予防できるとは限りません。特に生後6か月から1歳半は免疫力が下がり、病気になりやすいころです。

子どもの健康管理の基本は、「いつもと違う状態」に気づくこと。「いつもの状態」を把握しておくことが、大切です。常に子どもの様子に気を配り、変化や異常がみられた時、適切な対応ができるようにしておきましょう。



子どもの健康管理チェックポイント

*機嫌は？

元気がない、グズグズして機嫌が悪いなどいつもとちがう様子がみられたら要注意です。体調が悪いためか、心理的なものか、原因を探りましょう。

*肌の状態は？

いつもない発疹が見られたら、検温し熱があれば受診しましょう。その時に流行している感染症があれば特に注意して症状を確認しましょう。

*顔色・表情は？

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう（平熱も知っておきましょう）。

*便や尿のようすは？

毎朝、排尿便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行くと、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き状態を確認しましょう。普段の便の様子を把握しておくことが大切です。

*熱・せきは？

顔がほてっている。手が熱いという場合は検温をしましょう。熱がなくせきだけの時は、しばらく様子を見てみましょう。

*子どものことばは？

「気持ちが悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「熱い」と言ったら、熱を測り、様子を観察します。熱が上がる前兆の場合もあります。しばらく激しい動きは控えましょう。

*身体の動きは？

足取りが重い、だるそう、という時は、子どもにどこか具合が悪いのが聞いてみましょう。言葉で訴える事の出来ない乳児では検温や呼吸の状態、顔色や表情などから体調確認を行い、食事の食べ具合や量または睡眠の様子などその日1日を注意して見守りましょう。

乳幼児が、自分の身体の症状を正確に訴えられるのは、なかなか難しい事です。
身近な大人が、わずかな変化に気づくことが大切です。いつもとちょっと様子が違うと思ったら、まず観察し全身状態をよく見て、一時的な変化ではない時にはかかりつけ医に相談しましょう。

こんな時は医療機関へ



家庭での手当て

熱が高い！

熱と同時に、次のような症状がみられる場合は、受診しましょう。

- 下痢や激しい嘔吐がある
- 脱水症状がある
(尿が出ない、口唇の乾燥、目のくぼみ、頭痛など)
- 唇やつめが紫色 (チアノーゼ)
- 呼吸が荒い
- ひきつけがみられた



せきがひどい

せきにはいろいろな原因があり、それぞれ処方が違います。次のような症状がみられる場合は、受診し、適切な治療を受けましょう。

- 発作的に激しくせきこむ
- 唇が紫色になっている
- のどがヒューヒューと鳴る
- 呼吸の時にゼーゼーと音がする
- イヌの遠吠えのようなせきをする
- 不機嫌で食欲がない
- 発熱、鼻水、くしゃみを伴う
- 顔色が悪く、ぐったりしている



体温計で正確に測る

厚着や室温によっても子どもの体温は影響を受けます。まずは、体温計で正確な数値を確認しましょう。わき式の場合は汗を拭き、体温計をわきの中心に当て下から少し押し上げるようにしてわきをしっかりとめて計りましょう。

安静にする

発熱以外の症状がなく、食欲があって、機嫌がよければ、安静にして様子をみましょう。手足が冷たく寒そうにしているときは、身体を温め、逆に全身が熱い時は、保冷剤などで冷やします。十分な水分補給を心がけ、汗をかいたら肌着を取り替えます。

部屋を暖かくして湿度を上げる

空気が乾燥していると、のどを痛めます。温度と湿度の調整をしましょう。



水分の補給を

のどの乾燥を防ぎ、せきをやわらげるために水分補給をします。うがいができる子どもは、うがいをするのも効果的です。

こんな時は医療機関へ

下痢をしている

次のような症状が見られる場合は、便の状態、回数をチェックし、受診しましょう。

- 水様性の便が頻繁に出る
- 下痢が1週間以上も続いている
- 便に血やうみが混じる
- 機嫌が悪い
- 嘔吐、発熱が見られる



吐く

次のような症状が見られる場合は、すぐに受診しましょう。

- ぐったりして、顔色が悪い
- 嘔吐を繰り返す
- 緑色の胆汁や血液が混じっている
- 下痢を伴う
- けいれんを起こしている
- 発熱、頭痛がある
- 意識がはっきりしない
- 吐く前に、頭やおなかを打っている



水分補給を

下痢の時は、水分補給に気をつけ、脱水症状を防ぎます。湯冷ましや麦茶、イオン水などを常温で飲ませるようにしましょう。



おしりを清潔に

下痢でトイレの回数が多くなると、ただれて痛がります。乳児の場合は、おむつをこまめにチェックしましょう。濡れタオルなどで優しく押さえるように拭いてあげるとよいでしょう。
※ 母乳を飲んでいてる時期は、便が水っぽかったり、白いブツブツが入ったり、緑色になったりしますが、心配はありません。
※ 離乳食に切り替えのころは、ときどき下痢になることがありますが、自然に治ってきます。

横向きに寝かせる

吐いたものが気管に詰まらないよう、横向きに寝かせます。吐き気が治らない時は背中をさすってあげましょう。

口をすすぎ、水分補給

いやなにおいが吐き気を誘わないよう、口をすすぎます。落ち着いてきたら、麦茶や湯冷ましで少量ずつこまめに(ティースプーン1杯程度ずつ)水分を補給しましょう。洋服が汚れていたら、着替えましょう。



精神面も見て

4～5歳になると、いやなことや嫌いな食べ物を強要されて吐くことがあります。思い当たることがある場合は、その原因を取り除くよう努めましょう。



「川崎市
救急受診ガイドHP」

子どもは急に体調が悪くなることがあります。

いつもの通りの呼吸はありますか？

ゼイゼイ・ヒューヒューと苦しそうですか？

さらに、嘔吐はしていませんか？

顔のむくみや蕁麻疹はでていますか？



いつもと違う、呼びかけても返事がない、視線が合わない、すぐに目を閉じてしまうなどの症状から、「意識がおかしい！」と感じたら迷わず119番です。

**息が止まって
しまったら
すぐに心肺蘇生を
開始します!**

119番に電話をかけます。パパやママは大事なわが子を守る救命士、救急車が来るまで約8分。強く速く絶え間なく！

子どもの胸骨圧迫

速く

1分間に
100～
120回

強<

胸の厚みの
3分の1が
沈む程度

絶え間なく

救急隊に 引き継ぐまで

子どもの
体格に合わせ、
片手か両手で
圧迫する。

1才未満は
指2本で



③ 楽しい食事・体調に合わせた食事



♪ 楽しいね ♪ おいしいね ♪

食欲はありますか？

*食事の時に、お腹が空いていますか？

日中はたくさん体を動かして遊び、夜は十分な睡眠をとって、お腹が空くリズムを持てるようになることが大切です。

また、おいしく楽しく食べる体験を積み重ね、子どもが自分から進んで「食べたい」という気持ちを持つようになることも大切です。

朝ごはん、食べていますか？



*合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんは一日を過ごすエネルギー源です。

朝ごはんを食べると、身体があたたまって脳の働きも活発になります。

親子で一緒に食べるとおいしさが増し、気持ちのよい一日が始まります。

親子で規則正しい生活習慣を身につけ、朝食をとる大切さを再確認しましょう。

よくかんで食べていますか？

*「かむ」力、「味わう」力を育てよう！

やわらかい食べものばかりを好んで食べることがないように、よくかむ習慣が身につくような食事を心がけましょう。

味の基本は…「甘味・旨味・塩味・酸味・苦味」ですが、人が本能的に好む味は…「甘味・旨味・塩味」です。

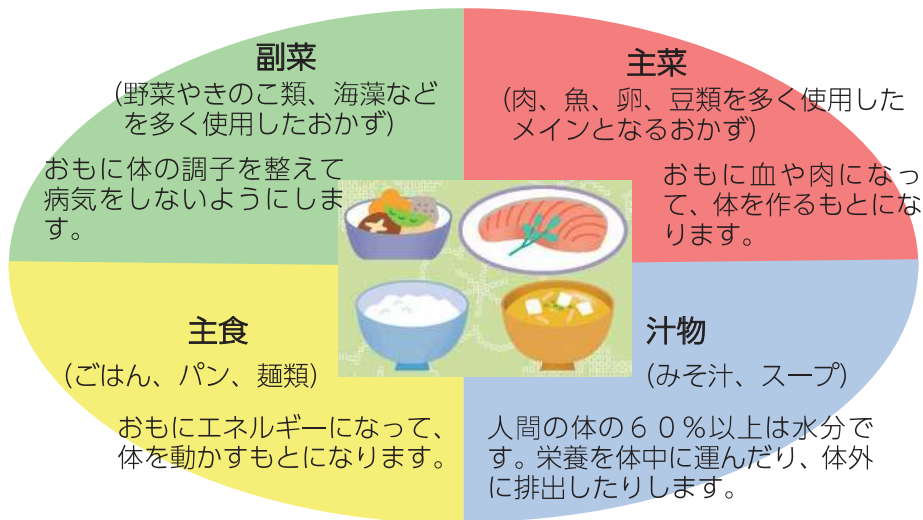
酸味・苦味は経験を積み重なることによって、好むようになっていきます。

味覚の発達のためには、多くの味を経験させ、味覚の領域を広げてあげることが大切です。



なにを食べたらいいの？

＊1日3食、主食・主菜・副菜・汁物を基本に考えましょう



大切なおやつ

3回の食事だけではとりきれない栄養をおやつで補いましょう。

牛乳やヨーグルト等の乳製品、パンやおにぎり・芋類、果物を組み合わせると良いです。

おやつの例 (1～2歳)

- ミニスティックパン 1/2 本+牛乳 100ml
- ヨーグルト 1 個+せんべい 1 枚
- りんご 1/10+プリン 1 個



川崎市公立保育所の給食はこちらから

保育園給食の献立とレシピを紹介しています。



「川崎市HP
保育園給食献立」



体調に合わせた食事

下痢のとき

乳幼児は、消化吸収が未熟なため、下痢や便秘を起こしやすいものです。
また、病的なものだけでなく、食べすぎ飲みすぎでも起こります。

【こんなことに気をつけましょう】

水様便の場合… 医師の診察を受け、その指示に従いましょう。一般的には、脱水症状を起こさないよう、食事をひかえ、水分を補給します（湯ざまし、麦茶など）。温度は人肌程度で、少しずつ様子を見ながら飲ませましょう。

回復してきたら… 消化吸収のよい食品を選び、食事の回数や量を少しずつ増やしていきましょう。

冷たすぎるもの、熱すぎるものは腸を刺激するので避けましょう。
脂っこいもの、繊維の多いものも避けましょう。

糖分は便をゆるめる作用があるので、甘い飲み物には注意しましょう。

食べてよいもの

- ・ おかゆ・うどん・食パン
- ・ じゃがいも
- ・ 消化の良い野菜（人参・玉ねぎ・大根・かぶ・白菜・キャベツ）
- ・ りんご
- ・ かきたま汁
- ・ 湯豆腐
- ・ 白身魚
- ・ 鶏ささみ
- ・ うすい味噌汁（汁のみ）
- ・ 野菜スープ

ひかえた方がよいもの

- ・ そば
- ・ 繊維の多い野菜（ごぼう・セロリ・れんこん・たけのこ・コーン）
- ・ きのご類・海藻類
- ・ 油揚げ・生揚げ・豆類
- ・ 冷たい牛乳
- ・ ラーメン・スパゲティ・カレー
- ・ グラタン・シチュー
- ・ りんご以外の果物
- ・ 油類（ドレッシングを含む）
- ・ 揚げ物・いためもの・アイス
- ・ スナック菓子・炭酸飲料

嘔吐したとき

子どもはちょっとしたことでよく吐きますが、それが病的なものかを見極めることが大切です。

【こんなことに気をつけましょう】

吐き気がある間… 水を飲ませるとそれが刺激になって吐くこともあるので注意し、医師の指示に従いましょう。

吐き気がおさまったら… 麦茶か湯ざましなどをほんの一口ずつ20～30分おきに与えるようにして、その後で消化の良いものからはじめましょう。

①少量ずつのおかゆから与える。

②おかゆを食べて、吐き気がおきなければ消化の良い野菜を加えていく。

③炒め物、揚げ物、サラダ類はひかえる。

食べてよいもの

- ・おかゆ・うどん・食パン
- ・じゃがいも
- ・消化の良い野菜(人参・玉ねぎ・大根・かぶ・白菜・キャベツ)
- ・りんご(りんごジュースも可)
- ・かきたま汁
- ・湯豆腐
- ・うすい味噌汁(汁のみ)
- ・野菜スープ
- ・麦茶
- ・ゼリー(柑橘系以外)

ひかえた方がよいもの

- ・そば
- ・肉・魚
- ・繊維の多い野菜(ごぼう・セロリ・れんこん・たけのこ・コーン)
- ・きのこ類・海藻類
- ・ヨーグルト・煮豆
- ・目玉焼き・炒り卵
- ・ラーメン・スパゲティ・カレー
- ・グラタン・シチュー
- ・みかんなどの柑橘類
- ・油類(ドレッシングを含む)
- ・揚げ物・炒め物・アイス
- ・スナック菓子・炭酸飲料

④ いっぱい遊んでおおきな～れ

子どもは、遊びを通してさまざまな成長をします。遊びの中でも「ふれあい遊び」が大好きです。大人とふれあうことで安心し、人との関わりの楽しさや心地よさを十分味わいます。

一日のちょっとした時間でもかまいません。子どもと向き合って思いっきり遊んでみましょう。

首がしっかりすわってから

ゆさぶりあそび

“ゆ～らゆ～ら”身体をゆらす遊びはだいすきです!!

ゆれたとき、自然に身体をもとの状態に戻そうとする力が働き、バランス感覚も養っていきます。



大人の膝の上にのせ、向き合って座り、知っている歌をうたいながら、足を上下・左右にゆらすだけでも、子どもはすごく喜びます。

0歳～幼児

バスタオルでハンモック

(大人2人が、タオルの端を片方ずつ持ってください。)

☆バスタオルに、子どもを寝かせて両端を大人が持ちます。好きな歌に合わせて優しく揺らしてみましょう。



1歳半頃～幼児

バスタオルバス

☆バスタオルに子どもをのせます。向き合って座らせて、タオルの両端をしっかりと子どもに持たせてください。(持てない時はあおむけに寝かせてください。)子どもがバスタオルから落ちないように、ゆっくりひっぱりましょう。



お座りができる頃から

エレベーター

☆「たかい・たかい…」の応用編です。

子どもの両脇を支え、「1階・2階・3階・…」といいながらどんどん上にあげていきます。「屋上」まできたら、「下がります!」と言って一気に急降下。上から下におろします。あがるときはワクワク!!おりる時は「キャハキャハ」と大喜びです。



＊少し大きくなったら、「何階ですか?」子どもに聞いてみるなどの言葉のやりとりも楽しいです。

＊小さい子や慣れないうちは、おろすスピードをゆっくりにしてあげましょう。

2歳頃から

どっちの手に入ってるか?

手の中に隠れるくらいのものを、左右どちらかの手に隠したか当てる遊びです。

ちょっと騒いではいけないような場所、例えば電車の中やレストランなどでも静かに遊べます。



3歳頃から

ジャンケン

ジャンケンの勝ち負けがわかってきます。初めはリズムをとるのも難しいですが、だんだん上手になります。

慣れてきたら「げんこつやまのためきさん」

「おてらのおしょうさん」などジャンケンを取り入れた手遊びなども一緒に遊べるようになります。



4歳頃から

カードあそび・ボードゲーム

●ババぬき ●かるた ●オセロ など簡単なルールを覚えて遊べます。

やればやるほど、だんだん強くなりゲームのおもしろさがわかってきます。

大人がルールを教えてあげたり、繰り返して一緒に遊ぶことで信頼が増していきます。



⑤ おはなしよんで!

子どもは絵本が大好き!!そして大好きなおうちの人の膝に座り、お話ししてもらうのが何よりも好きなのです。

ほんの少しの時間でも絵本を通して、身近な大人とのぬくもりを感じられるひと時を大切にしてください。

《ファーストブックは0歳から…》

「まだ読んでみてもわからない…」「まだしゃべらないし…」と思いがちですが、絵を見たり、言葉と絵を結びつけたりしています。

何よりおうちの人の膝の上で聞く大好きな人の声は、なんともいえない至福の時間です。

『絵本は空想の世界』。一つの絵とおうちの人のお話だけでも、頭の中にはたくさんのイメージが湧き立っています。絵本は子どもの発想・感情・表現の豊かさにつながっていきます。

ちょっぴりドキドキするお話でも、大好きな人の膝の上なら大丈夫!!子どもは絵本の世界に入り、たくさん冒険(疑似体験)をしているのです。



ちょっとひといき♪

絵本のご紹介

長く親しまれてきた絵本を集めてみました。
ママやパパが小さかった頃に、読んでもらった絵本もあるかもしれませんね。

0～1歳児の頃	1～2歳児の頃	3～4歳児の頃
「いないいないばあ」 (童心社)	「おててがでたよ」 (福音館書店)	「おおきなかぶ」 (福音館書店)
「いい おかお」 (童心社)	「きゅっきゅっきゅっ」 (福音館書店)	「三びきのやぎのがらがらどん」 (福音館書店)
「ねないこだれだ」 (福音館書店)	「おつきさまこんばんは」 (福音館書店)	「はらぺこあおむし」 (偕成社)
「じゃあじゃあびりびり」 (偕成社)	「ぞうくんのさんぽ」 (福音館書店)	「てぶくろ」 (福音館書店)
「どうぶつのおかあさん」 (福音館書店)	「はけたよはけたよ」 (偕成社)	「はなをくんくん」 (福音館書店)
「くだもの」 (福音館書店)	「もこもこもこ」 (文研出版)	「どろんこハリー」 (福音館書店)
「こんにちは」 (福音館書店)	「きんぎょがにげた」 (福音館書店)	「たろうのともだち」 (福音館書店)
「きれいなはこ」 (福音館書店)	「おたんじょうびおめでとう」 (こぐま社)	4～5歳児の頃
「ふうせんねこ」 (福音館書店)	「おでかけのまえに」 (福音館書店)	「すてきな三人ぐみ」 (偕成社)
「ルルちゃんのくつした」 (福音館書店)		「おいしいのぼうけん」 (童心社)
		「エルマーのぼうけん」 (福音館書店)

