

のびのびガイドの 使い方♪

0～2歳編

赤ちゃんがお家に戻ってきてから、家の中が賑やかになったことでしょう。おうちの方々もチョッピリ忙しくなりましたね。

このガイドにはいろいろなお役立ち情報を載せました。大事な赤ちゃんを事故やケガ、病気から守るためのこと。万が一の連絡先。おうちの方が赤ちゃんと一緒に友達を作りたくなったら…など。

また、「赤ちゃんて、どんなふうに大きくなっていくの?」「どうやって遊んであげればいいのか?」などのヒントも書いてあります。

おうちの方々皆さんで読んで、子育てを楽しみましょう。



ほっとスペース

ほっとスペースは写真を貼ったり、コメントや感想を書いたり、自由に使ってね!

このまちに住んで、HOTな子育て

我が子の寝顔に託して、親の夢も広がります。小さな子の声がするご家庭は、大にぎわい。ましてや赤ちゃんと暮らすお母さん・お父さんは、日々大変なことでしょう。子育ての毎日はめまぐるしいものです。

家族が一緒になって子どもの成長を楽しみにしましょう。そんな家族の温かさと安心感の中で、子どもはすくすくと成長していきます。

のびのびガイドは、子育て家族の応援誌です。また、子どもと共に歩む親の自分史にもなります。『這えば立て、立てば歩めの親心』と言われます。子どもが成長するにつれて、親自身の心もちも変わるでしょう。ただし、過剰な期待や子どもへの虐待で、育つ芽を押しつぶさないように心がけたいものです。

＜安心できる環境で育った子どもは、信頼を覚える。

可愛がられ抱きしめられた子どもは、世界中の愛情を感じることを覚える。＞

（アメリカ教育学者
ドロシー・ロー・ノルト博士）

あなたのまち、品川も一緒にHOTな子育てを応援します。

0さい



お誕生おめでとう!



身長.....cm

体重.....g

胸囲.....cm

頭囲.....cm



～生まれたときの写真を貼りましょう～



はじめまして!

.....です。

ほっとスペース



名前の由来

生まれたときの様子

生まれた病院など



身近な方々からお祝いの
言葉をいたしましょう

1ヵ月

大丈夫!大丈夫!少しずつ、ゆっくりと…



泣いたら、オムツ?ミルク?抱っこ?

出産が終わったママへ

体調はいかがですか?十分に睡眠が取れなくて疲れていませんか?栄養バランスのとれた食事が第1ですが、まずはおいしいなあ~と思えるものを食べましょう。

ママの栄養

「具だくさんのお味噌汁」
はいかが?

好きな野菜(青菜類やダイコンなどの根菜類など)をたくさん入れてみましょう。一度にたくさんの栄養がとれますよ!



オッパイについて

免疫物質をたっぷり含んだオッパイは赤ちゃんにとって大切な栄養素です。最初は出なくてあたりまえ。繰り返し吸わせることで出るようになっていきます。あまり時間にこだわらず欲しがるときに欲しがらだけあげるようにしましょう。

母乳のときもミルクのときも赤ちゃんをしっかり抱いて、ゆったりとした気持ちで「おいしいね!」と語りかけながら飲ませてあげましょう。赤ちゃんもきっと安心して飲めますよ。

0さい

2ヵ月

飲んで眠って 大きくなるよ!

ZZZ・・・
安心して
眠っているよ!



表情が少しずつ出てきて、あやすと笑ってくれるようになります。一時的に夜と昼が反対になってしまう赤ちゃんがいます。

そんなときは、お風呂を早めにし、夜は部屋を暗くして大人がリズムを作ってあげましょう。

ポイント

すぐには改善できなくても毎日繰り返すことが大切です。



soy 今日も夕暮れ泣き! どうしよう?

「どうして泣くの!? 夕飯を作らないと...!」と親子でイライラ。ここは赤ちゃんのペースに合わせてみてくださいね。



夕方になるとなんだか
泣きたくなるときがあるの!

外の空気を吸って
気分転換しようか?

優しく抱っこしてくれると、
落ち着くの…。



～かわいい写真を貼りましょう～



3ヵ月

お知らせ



品川区では区立保育園・幼稚園・児童センターをチャイルドステーションとして地域の子育て中の方々に開放しています。また、親子で気軽に遊びに行くことができる場所や、一時的にお子様を預けられる場所があります。気軽に出かけてみてくださいね。

お友達を作ったり、子育ての相談をしたくなったりしたら

- * 親子サロン、親子のひろば（児童センター）
- * 子育て交流サロン
- * 赤ちゃんとママのつどい（保健センター）
- * フラットと広場（家庭あんしんセンター）
- * ポップンルーム

一人の時間を作りたくなったり、急用ができたりしたら

- * オアシスルーム（下記参照）
- * 一時保育（保育園）…申込み/保育課
- * ショートステイ、トワイライトステイ（子ども家庭支援センター・家庭あんしんセンター）
- * ファミリー・サポート（ファミリー・サポートセンター）
- * 子育て交流ルーム（品川宿おばちゃんち）（昭和通りおばちゃんち）

■詳しい内容は品川区役所、またはお近くの保育園・幼稚園・児童センターにお尋ねください■
品川区役所 ☎ 3777-1111（連絡先は、巻末の一覧をご覧ください）

オアシスルーム （生活支援型一時保育）

在宅で子育て中の方がリフレッシュなどをする間、区内在住で生後4ヶ月～就学前までの集団保育が可能なお子さんを一時的にお預かりします（1時間500円）。事前に利用登録が必要です。利用を希望する実施場所へ直接ご連絡ください。

※区役所に手続き等でお越しになる方には事前予約不要の枠もあります。

保育支援課
開設・計画担当 ☎5742-6039

名称	定員	利用時間	名称	定員	利用時間
荏原保健センター内 オアシスルーム	12名	8:30 ～ 17:30	小関児童センター内 オアシスルーム	6名	9:00 ～ 18:00
北品川第二保育園内 オアシスルーム			西中延児童センター内 オアシスルーム		
ぶりすくーる西五反田内 オアシスルーム	6名		北品川児童センター内 オアシスルーム		
品川区役所第三庁舎内 オアシスルーム	15名 (※)		東五反田児童センター内 オアシスルーム		
ものづくり創造センター内 オアシスルーム	12名	9:00 ～ 18:00	伊藤児童センター内 オアシスルーム	12名	
平塚ゆうゆうプラザ オアシスルーム			戸越オアシスルーム		

しながわっ子 子育てかんがるープラン

妊娠期から就学前までの子育てプラン作成をお手伝いします。
ぜひご利用ください。保育課保育教育担当 ☎5742-3087

0さい

4ヵ月

親子で
一緒に!

親子のスキンシップを楽しもう!

体と体をぴったりくっつけて抱っこするだけで赤ちゃんは安心。



首に手を添えてゆらゆらとやさしく左右に揺らしてあげたり…簡単な事で赤ちゃんは喜んでくれます。

スキンシップをとることで安心感を与えます。大好きな大人との触れ合いで愛着や人への信頼感が育っていきます。

～身近にあるもので遊ぼう!～

抱っこは赤ちゃんとの遊びの第一歩!



ハンカチ・タオル

端っこを赤ちゃんに握らせて、優しくひっぱりっこ。



ガラガラ

赤ちゃんの顔の前でゆっくり動かしたり、音を聴かせてあげたりすると楽しく遊べます。



お食い初め

生後100日目ごろに「一生食べるものに困らないように」との願いをこめて赤ちゃんに食べさせるまねをする儀式です。

離乳食開始の時期に赤ちゃんの食器を準備してお祝いをする家庭も増えているようです。



5ヵ月

離乳食 ～あせらず、ゆっくり～

5・6ヵ月を過ぎたら少しずつ離乳食を始めましょう

1日1回、機嫌の良いときに1さじから始めて、慣れてきたら少しずつ食品の状態や種類を広げていきます。初めはなめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）のものから与えていきます。

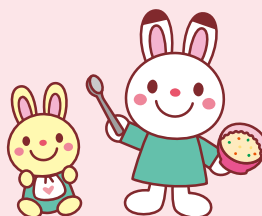
★食べさせ方のポイント★

スプーンを赤ちゃんの舌にあてチョンチョンとサインを送り、舌先にのせてあげ、口を閉じるのを待ちましょう。初めは舌で押したり泣いたりしますが、慣れてくると上手に飲み込めるようになります。

※多めに作った離乳食は密閉容器などに1回分ずつ小分けして冷凍してもよいでしょう。だし汁やスープは製氷器に入れて小分け冷凍すると便利！十分に加熱して使いましょう。1週間を目安に使ってください。

※ベビーフードを使ってもよいでしょう。

《注意》はちみつ・黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで使わないようにしましょう。



「野菜スープ」のレシピ

ニンジン、キャベツ、ダイコン、タマネギなど2～3種類を組み合わせ、ざく切りにする。だし昆布と水を入れやわらかくなるまで煮る。上澄みを使う。

離乳食を食べ始めると今までとはウンチの色や匂いが変わってきます。

食前・食後は
手や顔を
拭きましょう！

シズ SIDSに注意 (乳幼児突然死症候群)

乳幼児突然死症候群を 予防しましょう！

- 寝具は固め（アイロン台くらい）にして、仰向けで寝かせましょう。
- 赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

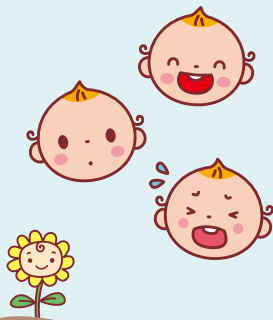
ゆさぶりっこ症候群に注意

強く揺さぶると、脳に出血が生じる恐れがあります。
過度に揺さぶることはやめましょう。

0さい

6ヵ月

いろいろな感情がでてくるよ



ポイント

赤ちゃんはおうちの人大好きです。おうちの人以外の人との区別がついて「人見知り」をして泣くことがあります。

おうちの人と話しかけてくれたり、あやしてくれたりすることが大好き！

人見知りは成長のあかしです。おうちの方との愛着関係ができているからこそ、知らない人に人見知りをします。

ほっとスペース

親子で楽しみましょう



読んでみましょう！



いないいないばあ

作 者 松谷 みよ子

作 画 瀬川 康男

出版社 童心社

いろいろな動物が「いないいないばあ」をしてくれる楽しい絵本です。



7ヵ月

動きが活発になります

ちょっとの間だけなら大丈夫！は禁物

- 寝返りをしても安全な場所で遊ばせましょう。
- ベッドやソファからの転落に注意しましょう。
- 何でも口を持っていく時期なのでタバコやボタンなどは近くに置かないようにしましょう。(絶対にね！)



感染症に注意！

今までは、母乳から免疫をもらっていましたが、免疫の効力が薄れてくるため風邪などの感染症にかかりやすくなります

※巻末の「子どもがかかりやすい病気や感染症」をご覧ください。

「おいしいね」「モグモグね」と声をかけながら心地よい雰囲気の中で食べられるようにしましょう

この時期になると、口でモグモグさせて舌とあごでつぶして食べられるようになります。

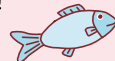
いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の数を徐々に増やしていきましょう。固さの目安は舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)です。味付けは、風味づけ程度に、ほんの少量の味噌、醤油などを使い、素材の味を大切に。

おすわりをするようになったら、食卓イスなどを使って食べさせましょう。

母乳育児の場合は、6ヵ月を過ぎると鉄分不足になりやすくなります。離乳食に豆腐、きなこ、粉ミルクを使うとよいでしょう。

家族と同じものをアレンジ

大人には白身のお刺身、赤ちゃんにはお刺身1～2切れを煮れば一品できあがり！



0さい

8ヵ月

ひとりひとりみんなちがうよ!

ハイハイしない…
おすわりができない…
ほかの子はできるのに…
不安や心配がいっぱい!



あと少し、あとちょっと
でできるようになること
いっぱいあるよ。今しか
ないこの瞬間を一緒に
楽しもうよ!

ポイント

早くできるようになることが良いことではありません。我が子のペースで成長しているか、全体を見てあげてください。もし発達などで不安なことがあれば、小児科医や保健師、保育士など専門家に相談してみましょう。



親子で楽しみましょう



読んでみましょう!



わんわんなくのはだあれ

作 者 多田 ヒロシ
作 画

出版社 こぐま社

誰がいないのかな?
ページをめくるのが楽しみに
なる絵本です。

SOS! 夜泣き! どうしよう…

浅い眠りのときに目が覚めて泣き始める状態をいいます。泣き止んでくれないと本当に切ない気持ちになりますよね。外の風に当たってみたり、歌を歌ったり、我が子に合った方法を探してみましょう。

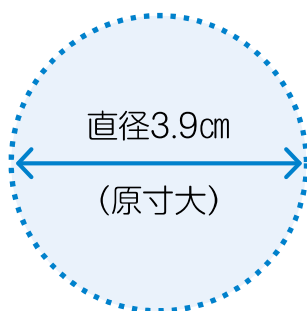


9ヵ月



誤えん・窒息に気をつけて！

行動範囲が広がり、手に触れたものは何でも口に入れてしまう時期です。赤ちゃんと同じ姿勢になって部屋を見渡し、チェックしてみてください。



気をつけて！

このサイズより小さいものは赤ちゃんの口に入ります。



誤飲等による乳幼児の事故防止ガイド(東京都)

乳幼児のヒヤリ・ハット体験の事例や、危害・危険を防止するためのポイントが確認できます。事故を未然に防ぐための安全対策を心掛けましょう。



☆トイレトペーパーの芯の大きさ

※もし、赤ちゃんが異物を飲み込んでしまった時のために、巻末の「万が一のときの応急処置」も参考にしてください。

1日3回の食事のリズムを大切に！



母乳やミルクは、子どもが泣いたらいつでも飲ませていいの？

子どもが泣くから…と、こまぎれに飲ませると、空腹と満腹のリズムができにくくなってしまいますので、気をつけてくださいね。



発育が盛んになるため9ヵ月を過ぎたら、鉄分不足に気をつけましょう。赤身の肉、魚、レバー（ベビーフードが便利）、きなこ、粉ミルクを調理に使うとよいでしょう。

自分で食べるの 楽しいな♪

トーストしたパンや野菜スティック状にしてあげると、手に持って「食べること」を楽しめます。



0さい

10ヵ月

生活リズムは大人が作ってあげて！

赤ちゃんが安全に安定して過ごせるためには、家族の協力が必要です。「早く寝てほしい」と言いながら夜の外出や寝る前のテレビで興奮させてしまっては寝られません。大人が積極的に昼夜を教えていくことで段々とリズムが整っていくのです。

ポイント

お昼寝は、赤ちゃんが自然に寝るのを待っていると時間がバラバラになってしまうので、できるだけ同じ時間に寝かしつけるようにしましょう。そして、夜は遅くても21時半までには寝るようにしましょう。

脳や体の成長に大切な「成長ホルモン」や細胞を守る働きのあるホルモンの「メラトニン」を十分に分泌させるには「早寝」と「夜は暗くする」ということがとても重要です。



親子で一緒に！

歌や音楽に合わせて体を動かすなどのしぐさが、とても愛らしくなります。
いろいろな歌を繰り返し歌ってあげましょう。

★P28に歌の一覧があります。

どんな顔かな？
～おいしい おかお～



「カミカミ ゴックン」と 食べるしぐさを見せてあげましょう！

食べ物を前歯でかみ切ったり、口の中で舌を自由に動かして歯ぐきでカミカミしたりするようになります。

11ヵ月

手作りおもちゃ



～布を引っ張り出すおもちゃ～



ミルク缶など円筒のものに布を巻き、上部はゴムを入れてつぼめ丸い穴が開くようにします。やわらかく薄い手触りのハンカチなどを何枚か結んで入れます。先をほんの少し出しておくのがポイントです。ティッシュの箱をリサイクルして作ったり、中に小さめのボールを入れたりしても楽しめます。

好奇心を刺激し、中のものをつかんだり、引っ張ったりして、中からものが出てくる楽しさや満足感を味わえます。

親子で楽しみましょう



読んでみましょう！



ごあいさつあそび

作者 木村 裕一
作画

出版社 偕成社

ページをめくったときに面白さを感じるしかけ絵本です。

ほっとスペース

赤ちゃんのおしゃべり
おうちの人のつぶやき



1 さい

1 歳お誕生



お誕生日おめでとう!



年 月 日 1 歳になりました。

身長 cm

体重 kg

胸囲 cm

頭囲 cm

おめでとう!



1 年頑張りました!

この1年は、たくさんの感動や笑顔と共に、初めての経験ばかりで、戸惑ったり悩んだりすることも多かったのではないかと思います。

大変なこともたくさんあったけれど、赤ちゃんと一緒にうちの方も大きく成長した1年でした! 本当によく頑張りましたね。



誕生日に食べたものは?



～誕生日の写真を貼りましょう～



1歳1ヵ月

いたずら大好き!

このごろいたずらばかりするけど、大切な探索活動だものね。あまり「ダメ!」と言わないようにするね。

ポイント



ダメ!って言わないで~!!



大好き!



いろいろなものに触れることで興味や関心、好奇心などを育てることができます。本当にいけないとき、危険なときは、毅然と「いけない!」ということを伝えましょう。



食事は どうなっていくの?

- * 1日3回の食事と1~2回のおやつでリズムを整えます。
- * 固さの目安は歯ぐきでかめる固さ(肉団子くらい)です。
- * 1歳を過ぎたら少しずつ牛乳(温めたもの)に切り替えていきましょう。哺乳瓶を使わず、コップやスプーンで少量ずつ飲んで味に慣れていきましょう。

そろそろ卒乳なの??

オッパイやミルクは、無理にやめなくても大丈夫。

離乳食の進み具合や状況に応じて回数や量を減らし、少しずつ進めてみましょう。

親子で一緒に!
いっしょもち

一升餅しょってみる?

「一生(一升)に1回」の1歳の誕生日に「一升餅(お米でも可)」を背負わせて、お祝いしてみませんか?

- * 一生(一升) 食べるのに困らない
- * 一生(一升) 健康に育つ
- * 一生(一升) 丸く(円満に)

などといった願いを込めるとともに、1歳まで無事に成長したことをお祝いします。



1 さい

1 歳 2 か月

食べ物の好き嫌い

この時期の好き嫌いは一時的なもの。
調理法や味付けを変えてみては？

食べ物で遊び食べをすることもあります
が、これも上手に食べるようになるま
での一過程。あまり禁止し過ぎずに『楽
しい食事』を心がけてくださいね。



今まで何でも食べ
ていたのに好き嫌
いが出てきて、食べ
方にむらが見られる
ようになったわ…。



お家の中は危険がいっぱい！！

やけどに注意

子どもの手が届く所にポットや
炊飯器を置いていませんか？



階段に注意

よく寝ているから…と
2階の部屋に子どもを
一人残していませんか？



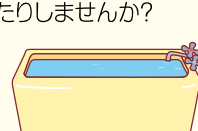
落下に注意

ベランダに植木鉢や室外機など、
子どもが登ってしまうものを置い
ていませんか？



お風呂に注意

「ちょっと」と子どもから目を離したり、
お風呂のフタを開けっ放しにしたり、残り
湯が入っていたりしませんか？



大切なお子様を事故・ケガから守るため、もう一度チェックしてみましょう！

1歳 3ヶ月

コミュニケーションの 第一歩!



赤ちゃんが“指差し”で「見て」というサインをしたら「☆☆だね」と、赤ちゃんの気持ちを言葉にしてあげましょう。

おうちの人、大好きな人に気持ちが伝わるとうれしいね!

自分の欲求や気持ちが伝わると、受け入れてもらう喜びがもてるようになります。
また、共感していくことで赤ちゃんとの絆が結ばれていきます。



親子で楽しみましょう



読んでみましょう!



もこ もこもこ

作 者 谷川 俊太郎

作 画 元永 定正

出版社 文研出版

面白い発声や言葉の繰り返しを楽しめる絵本です。

SOS! 誤えん・窒息に気をつけて!

誤えん・窒息は1歳～4歳で多くみられます。

特に注意が必要な食べ物は表面がツルツルしたミニトマト、うすらの卵、こんにゃく、ぶどう、タピオカ、グミ、飴玉、きのこ、わかめ、硬い豆、ナッツ類や餅など*です。これらの食べ物は「小さく切って大人が見守る中で少しずつ食べる」ことが大事です。

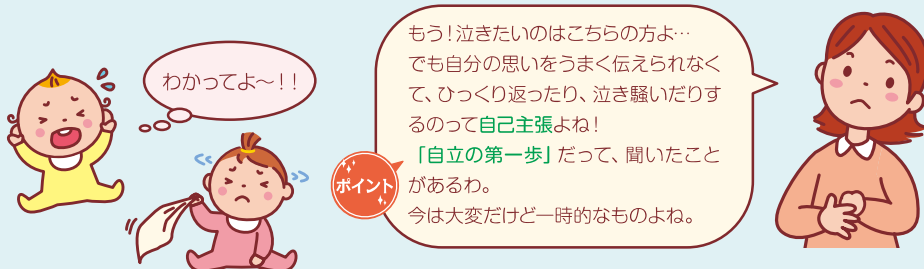
また、日々の食事によく噛むことを伝えていくことも誤えんの予防に繋がります。

*硬い豆やナッツ類は5歳以下、餅は3歳頃まで与えないようにしましょう。



1 歳 4 ヶ月

自己主張の始まり



「あっちに行きたい」「これ面白そう」探索が活発になり、おうちの方の思いとはぜんぜん違う所へ行ってしまうこともあると思います。気持ちを受け止めてあげることがとても大切です。

簡単アレンジ! 「きなこ」でおやつレシピ♪

いつものレシピに「きなこ」を加えるだけで、栄養アップ! 素材は大豆なので、簡単にたんぱく質がとれます。子どもたちも自然に食べることができる、簡単なレシピの紹介です。

「きなこ」ご飯

ごはんに「きなこ」をふりかけます。おにぎりにして、おやつとして食べてもいいですね! お砂糖を少し混ぜてあげると食べやすいですよ。

「きなこ」トースト

トーストしたパンにバターを塗って「きなこ」+砂糖をふりかけます。大人はもう一度トーストすると香ばしくておいしいですよ。

野菜の「きなこ」あえ

キャベツ・コマツナ・ニンジンなど、家にある野菜をゆでて、「きなこ」・だし汁・少しのお醤油で和えたらできあがり!

- * ホットケーキの粉に「きなこ」を混ぜて焼く
- * ヨーグルト+「きなこ」
- * コーンフレーク+「きなこ」

(大豆アレルギーがある場合は、「きなこ」を「すりごま」などに、代替えしましょう)

1歳 5ヶ月

まだ早い!

* 大人が食べるのと同じ固さや大きさのもの

よく噛まずに飲み込んでしまい、丸飲み・早食いの原因に。

肥満につながってしまいます。

* 大人と同じ味付け

塩分が多すぎてしまいます。



手作りおもちゃ

～小麦粉で粘土を作ろう!～

材料:小麦粉150g、塩ひとつまみ、
サラダ油小さじ1、水1/2カップ

①小麦粉と塩の入った水を混ぜる。

②まとまってきたらサラダ油を少しずつ混ぜる。(油でよりなめらかになります)

※色をつける場合はここで食紅を入れる。

③耳たぶくらいのやわらかさになったら完成!

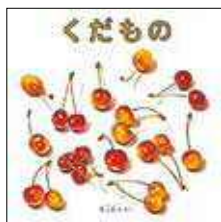
※室温に置いておくと腐るのでラップに包んで冷蔵庫か冷凍庫で保管し、1～2日で使ってください。

★食べないでね!

親子で楽しみましょう



読んでみましょう!



くだもの

作者 平山 和子
作画

出版社 福音館書店

果物を食べるまねをしながら親子でやりとりができる絵本です。

ほっとスペース



1 歳 6 ヶ 月



みんなで食べるとおいしいよ



食卓は「コミュニケーションの場」です。誰と時間を過ごして、どれだけ楽しく食べたかが大切です。

一緒に食べながら会話を楽しみましょう。「食事って楽しい!」と自然に思えるようになりますよ!

※みんなで食べると苦手なものでも食べられたり、食事のしつけ(あいさつ、座って食べるなど)も手本を見せながら教えてあげることができます。



たくさんほめよう!

苦手なものを食べたときには、たくさんほめてあげましょう。「見て見て、すごいでしょ!」「食べられたよ!」と自信につながり「また食べたいなあ〜」と思ってくれますよ。

生野菜をたくさん食べるのは大変!みそ汁や煮物など、煮込んだりゆでたりすると食べやすくなって、野菜をたくさん食べることができます。



1歳7ヵ月

乳歯は虫歯になりやすい!!



乳歯は永久歯に比べて未熟でやわらかく、**酸**にとっても弱いのですぐに虫歯になってしまいます。

食事によって**酸性**になった口の中を中性に戻してあげましょう。



虫歯の予防は？

- * ダラダラ食べるのは虫歯の原因に。おやつや食事は、決まった時間に食べましょう。
 - * 食べた後には水やお茶を飲みましょう。
 - * 寝る前のオッパイやミルクも虫歯の原因に。
- ★一番の予防は、『**歯磨き**』です。



手作りおもちゃ

～家にあるものでごっこ遊び！～

カラフルボトル



ペットボトル容器に色水やキラキラしたビーズやスパンコールなどを入れたらジュースの完成！ふたが開かないように周りをビニールテープで巻いてね。

ピクニックごっこ

密閉容器やお弁当箱に食べ物のおもちゃを入れて、大きめのハンカチやバンダナで包めばお弁当のできあがり！



親子で楽しみましょう



読んでみましょう！



ノンタン にんにんにこにこ
(シリーズ)

作 者 キヨノ サチコ
作 画

出版社 偕成社

ノンタン(ネコ)が活躍する
お子様が親しみやすい絵本
です。

1 歳 8 ヶ月

どうしてわかってくれないの…

机の上に登ったり、いたずらしたり、思い通りにいかないと体をそらして大泣きしたり…
こんなときどうしたらいいの?と悩んでしまいますね。

厳しく叱っても、すぐに同じことをされると「どうしてわかってくれないの?」とがっかり。

でも心配しないで!今すぐにはできなくても、子どもはちゃんと大人の話聞いていますよ。



「○○ちゃんがケガしたら悲しいな」「○○は大事なものだよ」などおうちの人の言葉で
繰り返し話してあげてくださいね。

お子様は、繰り返しの経験・体験を通してやって良いこと・悪いことを
学んでいきます。まだ自分では気持ちを切り替えることは難しいので、違う
遊びに誘うなど大人が気持ちを切り替えてあげましょう。



気をつけたい食品

- * **カフェイン**が含まれているものは刺激
が強く興奮しやすくなります。
(コーヒー・紅茶・緑茶など)
- * **刺身などの生もの**は、免疫や消化吸
収能力が発達するまで与えないよう
にしましょう。
- * **甘いもの**(ケーキ・アイス・ジュース・
炭酸飲料)は食欲不振の原因となるの
で、時間と量を決めてあげましょう。
- * **スナック菓子**は油や添加物、塩分が多
く含まれているので、食べる量は少な
めに。

食器に手を添えることや、食器を
手前に持ってくることなど、おう
ちの方がお手本を見せてあげま
しょう!



「自分で食べたい」という気持ちを
大切に。こぼしても叱らないで!

1歳9ヵ月

親子で一緒に！

体を使って遊ぼう！



ひざや股関節が自由に動かせる洋服選びが大事！

歩くことをたくさんしてみましょう。
ジーンズのズボンはかわいいけれど…
ひざの屈伸や歩行を妨げてしまいます。
伸縮性のない洋服はもう少し大きくなるまで待ってあげて。



親子で楽しみましょう



読んでみましょう！



ねないこだれだ

作者 セナ ケイイチ
作画

出版社 福音館書店

おばけが出てくるインパクトのある絵本ですが、子どもは大好きです。

ほっとスペース



1 歳 10 ヶ月

トイレトレーニング、どうしよう？

「トイレトレーニング、もう始めてるよ」
なんて周りが言い出したらあせってしまいま
すよね。

でも早く始めたら早く取れるわけではあり
ません。大事なのはあせらないことです！

「オムツが取れる時期」には個人差がある
のでお子様のペースでゆっくり始めてあげま
しょう。

ポイント



日常のオムツ替えのときに「チッチ(ウンチ)でたね」「きれいにしよう
ね」などの声をかけることで、自然と「チッチ・ウンチ」などの言葉を覚え
ていきます。トイレにも興味があればオマルに腰掛けさせてみるのもいい
でしょう。



家族一緒に 朝ごはん！

1日のスタートとなる朝食をしっか
りにとってエネルギーに変えましょう。
ウンチも出やすくなり、1日元気に過
ごせますよ！



親子で一緒に！

かたこと

片言のお話がとても楽しい時期で
すが、まだ自分の思いを上手に言葉で話
せません。「〇〇したかったんだね」と
代わりに言ってあげましょう。



1歳11ヵ月

手作りおもちゃ

～牛乳パックで電車を作ろう!～



材料：牛乳パック、はぎれ、フェルトなど、
新聞紙、マジックテープ、ボンド

牛乳パックの中に新聞紙を詰めてから密
閉し、外側にフェルトや布を貼り付ければ、
オリジナルの電車の完成!マジックテープを
つけると連結させて遊ぶこともできます。

親子で楽しみましょう



読んでみましょう!



どうぶつのおかあさん

作 者 小森 厚

作 画 藪内 正幸

出版社 福音館書店

いろいろな動物の親子が描か
れている絵本です。





0・1歳が好きなふれあい遊び



- * むすんでひらいて
- * げんこつやまのたぬきさん
- * ちょちょちあわわ
- * いっぱんばしこちょこちょ
- * あたまかたひざぽん!
- * おおきなくりのきのしたで
- * いとまきのうた
- * あがりめさがりめ
- * だるまさんにらめっこしましょ
- * いないいいないばあ



いろいろな歌に合わせて体を揺らしてもらうことも大好きです!

体を使ってダイナミックに!

- ★ たかいたかい
- ★ ひざの上でひこうき
- ★ 大きな布を使ってハンモック遊び
- ★ 背中にペターッと子どもを乗せてお馬の親子



0・1歳が好きな歌

- * ぞうさん
- * はとぽっぽ
- * かえるのうた
- * ことりのうた
- * ちょうちょ
- * ゆりかごのうた
- * ちゅうりっぷ
- * きらきらぼし
- * どんぐりころころ
- * いぬのおまわりさん

