

# 出産 ～1か月

妊娠

初期

中期

後期

出産

1か月

2～3か月

4～6か月

7～9か月

10～11か月

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

パパの**まずは**やってみよう!



## Step1 ママに出産のねぎらいと感謝を伝えよう!

大変な思いをして出産してくれたママに、まずは「ありがとう」と「お疲れさま」を伝えて、わが子誕生の喜びをママと分かち合いましょ。

パパが喜んでくれるとママも嬉しいし、ママの子育てに対する不安も和らぎます。



## Step3 育児休業をとってみよう!

育児休業というと敷居が高いように感じますが、数日間でもお休みを取って赤ちゃんとかかわってみましょう。

ママと育児の喜びを共有したり育児の大変さを理解することで、わが子への愛情や夫婦の絆もさらに深まりますよ。

## Step2 ママの支えになろう!

初めての育児でママは肉体的にも精神的にも不安定な時期です。

家にももりつきり赤ちゃんといつも二人きりであるママの話を聞いてあげましょう。

1か月健康診査までは無理は禁物です。なるべくゆっくり過ごせるようにパパも協力してあげてくださいね。



## 赤ちゃんの様子

### 出産から1か月

- 新生児のうちは、昼夜の区別なく【睡眠→起きたらオムツ替え→授乳・げっぷ→排泄→オムツ替え→寝かしつけ】の繰り返しです。その間に着替えや沐浴をします。
- 近いものは見えているので、抱っこをして顔を近づけてみてください。赤ちゃんとは、遊ぶというより、赤ちゃんのお世話をするたびに声をかけたり、見つめたり、体に触ったりすることで、触れ合っていくでしょう。
- 抱っこして眠ったのでベッドや布団に寝かせようとする、泣き出す赤ちゃんもいます。抱きぐせがつくのではと心配せず、できるだけ抱いてあげるようにしましょう。布団に寝かすときには、抱かれている感触や温もりを感じ、安心できる状態のまま、そっと寝かせましょう。



## ママの様子

### 出産から1か月

- 出産という大仕事を終えたママの体はとても疲れています。元気なようでも、妊娠前の体に戻るには4～6週間かかります。また、出産によってホルモンバランスが大きく変動し精神的に不安定になりがちです。
- 昼夜を問わず授乳やおむつ替えのなど育児に追われることで心身ともにストレスが溜まります。
- 赤ちゃんが無事生まれて幸せなのに、マタニティーブルーや産後うつが心配な時期です。

### パパにできること

パパの頑張りどきです。授乳以外は家事全般を引き受ける気持ちで行きましょう。

※ママがイライラや訳もなく悲しいことが続く場合は、産婦人科医などの専門家へ相談ください。

**注意!!**

## 【この時期気を付けたい事故事例】

- 窒息……赤ちゃんは自分で体の向きを変えたり、寝返りをすることができません。布団がかぶさって窒息してしまう危険性があります。うつぶせにしない／顔が埋もれるような柔らかい布団は使わない／掛け布団を顔にかけない

パパが残す

赤ちゃんにひと言!

## 2~3か月

パパの**まずは**やってみよう!



### Step1 ミルクを作って赤ちゃんに飲ませてみよう!

作るのは簡単です。粉ミルクについているスプーンで規定量を哺乳瓶に入れて溶かし、温度を人肌にするだけです。良く飲んでくれると嬉しくなりますよ。赤ちゃんにも好みがあるのであまり飲まないときは他のメーカーの粉ミルクも試してみてください。

完全母乳の場合でも、搾乳して哺乳瓶で飲ませることもできます。

#### ポイント

- 粉を最初に入れてからお湯を入れないと溶けにくいです。温度調整ができるポットがあると便利です。
- 水道などで冷やし、腕に少量たらしてみても人肌温度くらいになっていることを必ず確認してください。
- 蓋をきつく締めすぎないこと。ミルクが出にくくなります。
- 赤ちゃんを抱っこして、哺乳瓶を立てて空気を吸い込まないようにしましょう。
- 飲まなかった物は、もったいなくても捨てましょう。

### Step2 赤ちゃんと一緒にお風呂に入ろう!

1か月を過ぎると、赤ちゃんと一緒にお風呂に入れるようになります。

赤ちゃんがだんだん重くなってくるので、力持ちのパパが赤ちゃんをお風呂に入れてくれるとママはとても助かります。お風呂に慣れてきたら、他にも赤ちゃんのお世話にチャレンジしてみましょう。

抱っこしてあやしんだり、おむつ交換、つめ切り、耳掃除など、できそうなことからチャレンジしてみてください。



### Step3 ママに気分転換をさせてあげよう!

個人差はありますが、出産後にママの気分が沈みがちになることがあります。

いつも赤ちゃんと一緒にこもりがちならママに、一人で買い物したり、美容院に行ったりする時間を作ってあげましょう。パパが2~3時間赤ちゃんを一人で預かってママがリフレッシュできれば、また育児に頑張れるパワーも湧いてきます。



## 赤ちゃんの様子

### 出産から2~3か月

- 昼間起きている時間もだんだん長くなり生活リズムが出てきます。
- 完全に首がすわるのはもう少し先ですが、だいぶしっかりしてきます。
- 動くものを目で追うようになります。
- 一人で「あーうー」とおしゃべりして遊ぶ時間が増えてきます。

この時期、眠たい時やお腹が空いた時のほかに、意味がない時にも機嫌が悪く激しく泣くことがあります。あやしても機嫌が良くならないときや泣き方がいつもと違うときは病院で診てもらいましょう。



## ママの様子

### 出産から2~3か月

- 育児には少し慣れてきたけど、疲労がピークに達するのこの時期です。
- 毎日同じことの繰り返しなのでストレスがたまってしまいがちです。

### パパにできること

ママだけの悩みにしないことが大切です。

パパは帰ってきたら、疲れていても、ママの話を聞いてあげましょう。

### パパの子育て体験談

実際に育児を経験している父親にしかわからないことも多い。先輩パパ目線の体験談を聞きました!

夜泣きは大変でした。ママが辛そうなので夜はなるべく手伝うようにしましたが、本当に夜中何度も起こされます。抱っこしても全然泣き止みません。ママが抱くと泣き止むのですが、抱き方の違いが分からない……。イライラしたこともあります。力いっぱい泣く子どもを見ていて、この子もつらいのかなと感じてからは冷静になり、よく観察するとお腹が空いているのか、おむつが気持ち悪いのかなどわかるようになってきました。ロックのCDをかけると寝ることも発見いろいろと試してみてください。

### 注意!!

### 【この時期にかかりやすい病気】



- 風邪・百日せき・湿疹・急性中耳炎・突発性発疹・下痢など
- 体温調節がまだ未熟です。部屋が暑すぎたり寒すぎたりしていないか、注意が必要です。着衣や体温にも気を付けて下さい。

※乳児期に必要な予防接種が数多くあります。生後2か月は「ワクチンデビュー」の月です。母子手帳の予防接種欄をみておきましょう。

パパが残す

赤ちゃんにひと言!

## 4~6か月

パパの**まずは**やってみよう!



### Step1 赤ちゃんと一緒に遊ぼう!

無邪気な姿に、パパの心も癒されます!  
 ・いないいないばあ  
 ・おひざの上でぎっこんぱたん  
 赤ちゃんはお話も上手です。たくさん話しかけたり、話を聞いてあげましょう。  
 ベビーカーで家庭そらって散歩に出かけることは、赤ちゃんにもママにもいい気分転換になると思います。

### Step2 ママにマッサージをしてあげよう!

日々重くなる赤ちゃんをいつも抱っこしているママは大変です。  
 日ごろの感謝をねぎらって、ママにマッサージしてあげてはどうか。  
 ママとのスキンシップにもなります。



### Step3 赤ちゃんに離乳食を食べさせてみよう!

5~6か月頃になるとそろそろ離乳食が始まります。  
 休日などパパができる時には、離乳食を食べさせてあげましょう。パパが協力してくれることでママにもゆとりができます。ママにもゆっくりご飯を食べる時間を作ってあげましょう。  
 パパが食べさせてくれる方がよく食べる、なんてこともあるかもしれませんね。



## 赤ちゃんの様子

### 出産から4~6か月

- 首がすわり、寝返り、おすわりなど、月を追うごとにからだの発達を感じられます。
- 昼に起きている時間が長くなり、パパも一緒に遊べる時間が増えます。夜はまとめて眠る子もいれば、何回も目を覚ます子もいます。夜泣きも多い頃です。
- あやすと声を立てて笑ったり、ママやパパなど見慣れた人にはうれしそうなる表情をしたりして、かわいさが増します。



## ママの様子

### 出産から4~6か月

- ママは、家事や育児、仕事など「やらねばならないこと」に毎日拘束されて、自分の「したいこと」を我慢する日々が続きます。パパは積極的に赤ちゃんと留守番して、ママが美容院に行ったり、ショッピングや食事をしたり、一人の女性に戻れる時間を作ってあげましょう。
- 月経が再開してなくても妊娠の可能性はあります。次の妊娠についての希望や避妊についての考えを、夫婦で話し合っておくとよいでしょう。



### パパの子育て体験談

- 予防接種がたくさんあるのにびっくりしました。接種期間などもあるので注意が必要です。
- 子どもと二人の時泣き止まず、ママが帰ってくるまでずっと抱っこであやしていました。大変ですが、反応してくれる子どもを見るのは幸せを感じました!

注意!!

### 【この時期気を付けたい事故事例】



寝返りができるようになると、興味のある物まで移動して、手にとって眺めたり、口に入れたりできるようになります。飲み込める大きさの物、やけどする熱い物、落とすと割れる物などは、見えない場所に収納しましょう。

パパが残す

赤ちゃんにひと言!

## 7~9 か月

パパの**まずは**やってみよう!



### Step1 赤ちゃんに絵本を読もう!

赤ちゃんは絵本が大好きです。興味深々と聞いてくれますよ。

読み聞かせは赤ちゃんとの心のふれあいのきっかけになります。たくさん絵本を読んであげましょう。

乳児健診時に絵本をプレゼントする活動(ブックスタート)があり、県内の市町村でも実施されています。お住まいの市町村にお問い合わせしてみましょう。

鳥取県立図書館でも絵本の紹介をしています。

▶ <http://www.library.pref.tottori.jp/kids/ehon/index.html>



### Step2 離乳食作りにチャレンジ!

赤ちゃんに離乳食を食べてさせてあげられるようになったら、次は離乳食を作ってみましょう。

まだ食べてはいけないものも知っておきましょう。

#### 1歳まで食べてはいけないもの

生卵、牛乳(乳製品)、小麦、そば、はちみつ、ピーナッツ、おもち、イクラなど  
魚卵・魚類など

経験のない男性はちょっとくらい大丈夫だろうと考えがちですが、アレルギーは怖いものです。心配な場合は、かかりつけのお医者さんの意見を聞いてもよいでしょう。

#### 大人の食事から取り分け

できるだけ離乳食作りの手間を省くためにも、大人の食事から取り分けて離乳食を作ってみてはいかがでしょうか。

#### 【ポイント】

- 消化の良いもの
- やわらかいもの
- 薄味のもの



#### 出産から7~9か月

- ハイハイができるようになります。
- つまみ立ち、つたい歩きできるようになります。
- 言葉のまねが上手になります。
- 指先で細かい作業ができるようになります。
- 人見知りするようになります。
- 歯が生えてきます。



\*後追いつたり甘えたりするのは順調に成長している証拠です。うんと甘えさせてあげましょう。



#### 出産から7~9か月

- 赤ちゃんがひとりでも動けるようになり、目が離せなくなります。
- 急な夜泣きで睡眠不足となり、また育児のストレスが溜まってきます。



#### パパの子育て体験談

- 段差が多い家なのですが、動き回るので目が離せず困りました。
- 一度目を離れたすきに段差から落ちてしまい、大慌てしたことがあります。



注意!!

#### 【この時期気を付けたい事故事例】

さかんに動き回り行動範囲が広がるので注意が必要です。

なんでも口の中に入れるので部屋をとにかく片づけましょう。転んで頭を打ったり、段差で落下したりするところがないか、柵の設置とテーブルコーナーでガードするところはないか、赤ちゃんの目線でチェックしましょう!



パパが残す

赤ちゃんにひと言!

# 10～11か月

パパの**まずは**やってみよう!



妊娠

初期

中期

後期

出産

1か月

2～3か月

4～6か月

7～9か月

10～11か月

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

## Step1 ママの復職にむけて保育所等を探そう!

ママが復職する場合、赤ちゃんを預かってくれる保育所等を探さなくてはなりません。立地や延長保育の有無だけでなく、保育所等の雰囲気や方針など、自分たちに合った所を選びましょう。気になる保育所等が見つかったら、ママと3人で見学に行ってみましょう。

鳥取県ホームページに保育所等一覧も掲載していますので、参考にしてください。  
<http://www.pref.tottori.lg.jp/35146.htm>

## Step2 夜泣きに付き合おう!

赤ちゃんが、おなかがすいている、おむつが濡れているなど、はっきりした原因がないのに夜中に起きて激しく泣くことがあります。でも夜泣きは一時的なものです。ずっと続くわけではないので気長に付き合ってください。昼間はよく動き回るようになった赤ちゃんから目が離せず、夜は夜泣きで寝られなくてママはくたくたです。代われるときは代わってあげて、ママを少し休ませてあげましょう。

### 夜泣きアドバイス

嫌な気持ちのまま赤ちゃんに接しないということが重要です。言葉がわからなくてもお父さんの嫌々な気持ちが赤ちゃんにまで伝わって、さらに夜泣きをしてしまうかもしれません。赤ちゃんもわざとではなく成長の過程で泣いているので、わが子のためママと協力して乗りきりましょう。



## 子どもの様子

### 出産から10～11か月

- 喃語(発声の練習中!意味の無い言葉)が増え、まんま～、ぶ～、んま～など、話しかけてくれます。
- 親と他人の区別がついて、人見知りや親の後追いをする子もいます。
- 食事はスプーンを持ったり、小さい物をつまめるようになってきます。
- 手で食べられるパンや野菜スティックなどを用意すると、自分で食べる経験ができます。
- 旬の食材を楽しんで食べさせましょう。
- 急に夜泣きをしだすものこのころでママは寝不足になりがちです。

## ママの様子

### 出産から10～11か月

- 赤ちゃんの体重が重くなり、毎日抱っこしているため、肩や腰に大きな負担がかかっています。パパも仕事で疲れていることでしょう。お互いにマッサージしてみませんか?体に触れながら、おしゃべりするのも気分転換になります。



## 言葉が発達する段階におけるメディアとのかかわり方

携帯電話やパソコンに親が夢中になっていると、赤ちゃんの興味・関心を見逃し、安全に気配りができなくなります。また、子どもをあやすことにメディア機器ばかり使いすぎることは、子どもの育ちをゆがめる可能性もあります。親子がともに育つ大切な時間ですので、目と目を合わせて語りかけ、絵本の読み聞かせや外遊びなど同じものに向き合しましょう。

注意!

### 【この時期気を付けたい事故事例】



室内でも転落やお風呂での溺水事故などが起こります。赤ちゃんがどこにいるのか、いつも視野に入れて、安全確認しましょう。

パパが残す

赤ちゃんにひと言!

## 1歳

パパの**まずは**やってみよう!



### Step1 初めての誕生日をお祝いしよう!

無事に1歳の誕生日を迎えられたことを家族と一緒に祝いましょう。

1歳のお誕生日は、ママにとってもお母さんになって1歳の日、お互いに日ごろの感謝を伝えましょう。

### Step3 保育所等の送り迎えをやってみよう!

ママが復職したら、家事も育児も今まで以上に協力してやっていかなければならなくなります。

まずは、朝の送りだけでもチャレンジしてみましょう。

わが子と触れ合える貴重な時間になるかもしれませんね。



### Step2 体を使って一緒に遊ぼう!

歩けるようになるとお出かけが楽しくなります。そうしたらパパの出番です!

体を動かしてのダイナミックな遊びはパパならではです。

※お出かけの際は、たとえ近所でも帽子、おむつセット、予備の着替え、お茶も忘れずに。

たいてい、予備がないとときに限って…。



## 子どもの様子

### 1歳

- 意味のある言葉を言うようになります。「パパ」と呼ばれて感動するかも。興味のあるものを指さしたら、「あれは、ワンワン」「あれはブーブー車だよ。」と答えてあげて、言葉のキャッチボールを楽しみましょう。
- 喜怒哀楽が豊かになります。気に入らないことや不快感などを言葉で表せないので、かんしゃくを起こすときがあります。抱かれていても急にのけぞって頭をぶついたり、キーキー声で叫び続けたりします。怒ってやめさせようとするのではなく、気をそらしてあげる働きかけをしましょう。ぎゅっと抱きしめてあげることも大切です。大変ですが成長している証拠です。気持ちも体も大人の余裕でしっかり受け止めてあげましょう。
- 1歳後半には歯が16本くらい生えそろってくるので歯磨きを習慣づけてみましょう。

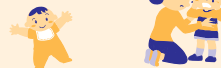
## ママの様子

### 1歳

すぐにかんしゃくを起こしたり、自己主張がはげしい子どもの世話で疲れて余裕がないことも多くなります。

### パパにできること

ママの愚痴をゆっくり聞きましょう。子どものよいところやママのがんばっているところに目をむけ、ねぎらいの言葉をかけましょう。



## ママの職場復帰体験談

- 職場復帰をし、子どもと関わる時間が減ると、寂しいのと仕事が忙しいのとで精神的に辛かったです。
- 子どもが病気になる時は会社を休まなければならぬこともあるのですが、パパが休んで病院に連れて行ってくれたときは、自分のこと子どものことも考えられているととても嬉しかったです。

### 注意!!

## 【この時期気を付けたい事故事例】



靴をはいて外で遊ぶようになり、行動範囲がぐっと広がります。歩けるようになったら外遊びの時間も楽しくなります。怖いもの知らずなので、どんどん動き回って、転倒したり、ぶつかったり、片時も目を離せません。手を伸ばせば届く範囲で見守ってください。

パパが残す

子どもにひと言!

## 2歳

パパの**まずは**やってみよう!



## Step1 一緒に遊ぼう

あそびの幅が広がっていきますが、他の子どもと遊ぶのはまだ苦手です。

パパが子ども目線で一緒に遊んでみましょう。

ごっこ遊び／おすもう／シャボン玉／そり遊び／はだしで泥あそび／虫取り(自然とふれあう)など



## Step3 トイレトレーニングって?

2歳を過ぎたら気になり始めるおむつ外しですが、トイレトレーニングは焦らずゆっくりと行いましょう。うまく進まなくても、少し期間を置いて仕切りなおすくらいで大丈夫です。成功したらたくさんほめてあげましょう。



## Step2 イヤイヤに向き合おう

だんだん自我が芽生えてイヤイヤが始まる頃です。言うことを聞かなかったり、かんしゃくをおこして大泣きすることもあります。

叱っても理解できず逆効果になることもあるので、まずはスキンシップで気持ちを受け止め、少しずつ教えてみましょう。



## 子どもの様子

## 2歳

- 走る、跳ねる、飛ぶ、飛び降りるなど、動きが激しくなります。ひとときもじっとしていません。外遊びのときは、親も動きやすい靴で走り回れるようにしましょう。
- 自己主張のかたまりなので、何かをさせるときも頭ごなしに命令せず、子どもが自分でどのようにしたいのか、どういう順番でやりたいのかなどを聞いてあげて、選択させましょう。うまくいくときもあります。

## ママの様子

## 2歳

- 子どもと2人きりしていると「いや」ばかり言われて、ママは自分を否定されたような辛い気分になったりします。
- なるべく外に出て、子育て支援センターなどで他の2歳児も似たようなものだというのを実感すると、明日も前向きになれるはずです。



## トイレトレーニング体験談

- 最近の紙パンツは機能が良く、少しお漏らしても気持ち悪くならないようなので、家にいるときはお漏らし覚悟でトレーニングパンツ(厚みのある布パンツ)をはかせていました。お漏らした感覚がわかってくるのか子どもから教えてくれるようになりました。
- なんでも親の真似をしたがるので、トイレ行こうと誘って実際にしてみせることで少しずつできるようになりました。
- トイレに行こうと言っても言うことを聞かなかったので、音や声の出る便座をつけて定期的に誘っていたところ自然と自分で行くようになりました。

※特に、男の子がいる先輩ママからはパパの協力が欲しかったという意見がありました。

## 注意!! 【この時期気を付けたい事故事例】

少しの段差でもつまづいて転倒したりすることもあるので、段差や石が多いところで遊ぶときは注意しましょう。

パパが残す 子どもにひと言!

## 3歳

パパの**まずは**やってみよう!



### Step1 しつけや 社会のルールを 教えよう

「三つ子の魂、百まで」という格言、本当でした。生まれてから3歳までに子どもは心身とも急速に発達します。この時期までに人格の基がつくられるとも言われていますので、しつけや社会ルールを教えていきましょう。

怒るのは逆効果です。うまくできない子どもの気持ちになって気風に教えましょう。

早寝早起 / 挨拶 / 整理整頓 / 約束 / 食事のマナー / 交通ルールなど

### Step2 下の子どもが 産まれたら、 上の子どものケアを しよう

入園を控えたり下の子どもが産まれたりすると、環境の変化から不安やストレスを感じて赤ちゃん返りすることがあります。

自分も赤ちゃんのようにかまってほしいというサインで、甘える、いたづらするなど色々タイプがあります。「愛情を確かめたい」「甘えたい」の意味ですから、叱らないで対処してあげましょう。ママが上の子どもを、パパが下の子どもを見てあげると良いでしょう。

### Step3 七五三について

男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳を祝うところもありますが、鳥取県では七五三のことを「紐落し」とも呼び、男女とも満3歳からお参りしてお祝います。

七五三は本来、数え年で祝いますが、現在では満年齢で祝う場合が多く、どちらでもかまいません。日取りも暦の上では11月15日になっていますが、この日にこだわらず、家族の都合を考えてその前後の吉日に行く方が多いようです。



## 子どもの様子

### 3歳

- 言葉でコミュニケーションができるようになります。
- 走ったり、飛び跳ねたり、でんぐり返しができるようになります。
- お友達と遊べるようになってきます。

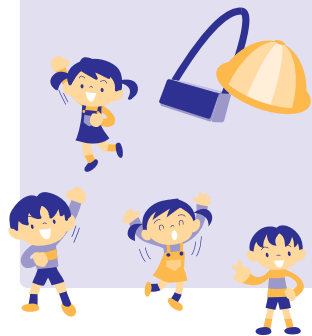
ますます活発になりイライラすることや、うるさいと思うこともあるかもしれませんが、子どもとはこういうものなんだと理解して接しましょう。静かすぎると具合が悪いのだろうかと思いませんか?元気に育っている証拠です。

※子どもの成長や発達には個人差があり、あくまで目安です。子どもの発達の遅れ等と感じ、不安に思うことがあれば、市町村と保健師に相談しましょう。



### 入園準備について (幼稚園、3年保育の場合)

多くの園を見ることもよいですが、ある程度絞っておくことも大切です。園のパンフレットやホームページも参考にして、事前に調べられることは調べておきましょう。公開保育や体験入園に参加してみましょ。園の雰囲気や方針など、自分達に合った園を選びましょう。



### 注意!!

### 【この時期気を付けたい事故事例】



手先も器用になり、ハサミで紙などを切ることも大好きです。振り回して周りの人にけがさせないように注意が必要です。

パパが  
残す

子どもにひと言!



## 4歳

パパの**まずは**やってみよう!



## Step1

### パパと子どもの遊びを見つけよう

子どもは外で遊ぶのが大好きです。遊園地など特別なところでもなくても大丈夫です。散歩でも探検でもいいので外に出て遊びましょう!大人も新しい風景に出会ったり発見がありますよ。



## Step2

### 幼稚園、保育所の行事に積極的に参加しよう

(参観日、運動会、発表会など)

パパが来てくれると、子どもはとっても嬉しいものです。ビデオ撮影係になることも多いパパですが、恥ずかしがらず思いっきり応援しましょう。



## Step3

### パパ友を作ろう

子育て情報や悩み相談できる相手を作ると子育ても楽しめます。

同級生と再開したり、面白い仕事の人と出会ったり、趣味が一緒の人に出会ったりと世界が広がります!



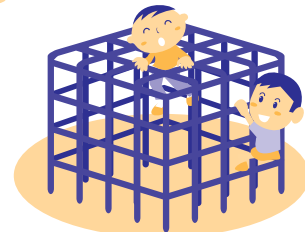
## 子どもの様子

### 4歳

- 運動能力が伸びる
- おしゃべりが上手になる
- 他の人の気持ちが分ってくる

この年になると、すごく子どもの成長を感じます。おしゃべりが上手になり、聞いてもらえることがうれしくて何度も同じ話をしてくれます。さっきも聞いたとさえぎらず、じっくり聞いてあげてください。

会話していると、数年しか生きていないのによくそんなこと知っているなど、どこで覚えたの?と感心することがありますが、それだけ周りのことを吸収しようとしているということです。パパ・ママも生活態度や言葉使いに注意しましょう。



## 注意!!

### 【この時期気を付けたい事故事例】



お友達との遊びが活発になると、夢中になりすぎて周りが見えなくなります。道路に飛び出したり、壁に激突するなど屋外での注意が必要です。

たくさんのお友達と遊ぶことで行動範囲が広がり、高いところに登って転落や池や川でおぼれるなど重大事故につながりかねません。

パパが残す

子どもにひと言!

## 5歳

パパの**まずは**やってみよう!



### Step1 子どもと一緒にスポーツをしよう!

最近では小さなころからテレビゲームに親しみ、外であまり遊ばない子も多くいるようですが、子どもは本来、外遊びが大好きなんです。親が楽だからとDVDやゲームに頼っていませんか?

キャッチボール、サッカー、水泳、スキーなど、パパが得意なことならなんでもOKです。キャンプや魚釣り、アスレチックなどのアウトドアも親子の絆が深まります。



### Step3 ママと2人きりの時間も大切にしよう!



おじいちゃんやおばあちゃんに子どもを預かってもらって、たまにはママとデートしましょう。おじいちゃんやおばあちゃんもかわいい孫と過ごせて一石二鳥かもしれませんね。

### Step2 トイレは親が気にして確認しよう!

子どもは遊びに夢中になると、トイレに行くことを忘れてしまいがちです。気が付くとズボンからうんちが出てくるなんてことも…。

「出ない」といっても定期的にトイレにつれていきましょう。



## 子どもの様子

### 5歳

- 着替えやトイレなど基本的な身の回りのことがほとんどできるようになってきます。
- 感情など自分自身をコントロールする力が発達してきます。
- 遊び方がダイナミックになってきます。
- 知恵がついてきたり、喜怒哀楽の感情表現が豊かになります。

5才にもなると、自分で色んな事を考え行動しています。「まだまだ子ども」と甘く見ずに、しっかりと向き合いましょう。暴れたり喧嘩したりするにも何か必ず理由があるので怒鳴らずにゆっくりと話を聞いてみてあげてください。聞いてあげる姿勢をつくれれば心を開いてくれます。



### 注意!!

### 【この時期気を付けたい事故事例】



興味が勝り、勝手に行動することが多くなりますので、迷子や連れ去り、危険な場所での不慮の事故などに注意が必要です。

パパが残す

子どもにひと言!