

福岡発

ゆったり子育て

子育て応援団

1歳6か月
～
2歳のころ



福岡県

マタニティマーク

マタニティマークは妊婦さんへの思いやりをマークにしたものです。

まちや、職場などでマタニティマークを付けている人を見かけたら、「お手伝いしましょうか?」の一言など、皆さんからの思いやりある気遣いをお願いします。

電車・バスでは優先して席を譲り、乗降時に協力しましょう。

近くでの喫煙は控えましょう。



「子育て応援の店」に行こう!

福岡県では、18歳未満の子どもがいる子育て家庭を対象に、ミルクのお湯の提供や、ベビーベッドの利用、商品の割引など様々なサービスを提供するお店を「子育て応援の店」として登録しています。

また、スマートフォンなどで利用登録する「子育て応援パスポート」を「パスポートサービス」提供店で提示すると、登録者限定のサービスも受けることができます。

さらに、「子育て応援パスポートアプリ」(地図アプリ)を利用すれば、「パスポートサービス」提供店を所在地やジャンルなどから簡単に探すことができます。是非、ご利用ください。



シンボルマーク
ステッカー

お店の情報検索

子育て応援の店



「子育て応援パスポートアプリ」の
ダウンロードはコチラ

App Store



Google Play



福岡県ホームページはコチラ

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/kosodate-ouendan-renewal.html>



ごあいさつ

次代を担う子どもたちが夢や希望を持ち、心豊かにたくましく育つことは、いつの時代においても変わることのない私たちの願いです。

子どもがたくましく成長するためには、乳幼児期から、親が子どもに惜しみない愛情を注ぎ、語りかけやスキンシップを持ち、親子の絆をしっかり育み、強めることが大切です。

さらに、子どもは友だちと一緒に外で思いっきり遊ぶなど、さまざまな体験をすることによって、人と人のつながりや社会をつくっていく力が磨かれていきます。

このようなことから、親が子どもの発育や発達の様子を知り、その状態に応じた子育てを応援するための冊子を作成しました。

この冊子が、これからの子育てに少しでも役に立ち、楽しくゆつりのある子育てと、子どもの健やかな成長につながることを切に願います。

令和4年3月

福岡県

もくじ

ゆったり子育て 子育て応援団

1歳6か月～2歳のころ

■ 第1章 育児の広場

子どもとむきあって	05
家庭でのしつけ	06
生活習慣のしつけ	07
元気な体と心をつくる 子どもの睡眠	08
元気な体と心をつくる 子どもの食事	09
元気な体と心をつくる 毎食 野菜を食べましょう	10
元気な体と心をつくる お子さんの発達のことなどで、ちょっと気になることはありませんか?	11
元気な体と心をつくる ネットやスマホ時代の子育て	12
ことばを育てる	13
子どもの事故防止	14
応急手当の方法	16

■ 第2章 遊びの広場

親子で遊ぼう	18
かんたん手づくりおもちゃ	20
親子で一緒に遊び歌	21
絵本でおぼえたおしゃべりいっぱい	22
おすすめ絵本	24
子育て応援情報	26
休日夜間急患センター	28
福岡県家庭教育のすすめ	30

育児の広場

眠ったり、泣きただけだった赤ちゃんもあつという間に歩くようになります。おしゃべりもできるようになります。

子どものこうした成長には、一定の順序があります。

でも、その早さや表れ方は同じではありません。かなり個人差があります。

その子の個性を大切に、親がゆったり子どもに関わることが、成長にはとても大事です。

とはいえ、育児のなかで、いらいらしたり、不安になったりすることもあるでしょう。

そんなときは、決してひとりで悩みを抱え込まないでください。家族や周りの人に声をかけてください。そして、この冊子を開いてみましょう。

ここでは、発達にあわせた育児や相談情報について掲載しています。

これからのお子さんの成長はめざましいものです。

この広場のページを開いて、ゆったり育児の参考にしてください。



子どもとむきあって

子どもの育つ力を信じましょう

歩き始め、ことばを話すようになり、自己主張も始める1歳6か月から2歳の頃、子どもは人として生きていくための一歩を踏み出します。なんでも自分でしたがる反面、甘えや依存心が強い時期でもあります。自分でしたい気持ちを大切にしながら、甘えも受けとめてあげましょう。子どもが本来持っている「育つ力」を存分に発揮できるよう、「すごいね!」「がんばってね!」などとほめてあげたいものです。

家族と楽しく過ごす時間が 子どもの生きる意欲を育てます

マンマ、プープーなど意味のあることばをいくつか話すようになります。簡単な絵本も楽しめるようになります。

子どもに語りかけ、いっしょに楽しい時間を過ごしなが、「〇〇ちゃんのこと大好きだよ」という気持ちを態度で伝えましょう。

親から「かけがえのない存在」として愛された記憶、家族で楽しく過ごした時間は、子どもの生きる意欲を育てます。



生活習慣を身につけましょう

食事や睡眠、運動、歯みがき、手洗い、入浴などの基本的な生活習慣を獲得する時期です。

身につけた健康的な生活習慣は一生の財産です。あせらずゆっくり、根気よく、身につけさせましょう。

また、この時期は、何にでも興味を示し、事故や危険な状況も増えてきます。身の回りにタバコや危ないものは置かないよう気をつけましょう。またお風呂の浴槽、洗濯機などには、ひとりで近づかせないことです。

家庭でのしつけ

自立への芽

子どもが社会の一員として生きていくには、善悪を判断する能力をしっかりと身につけていることが大切です。そのため子どもへのしつけは、親の大事な役割です。無理強いすることなく、いろいろな体験の中から自然に身につくよう、サポートしてあげましょう。「自立への芽」を育てるための大切なしつけです。ふだんの生活の中から少しずつ始めてみてください。

経験をとおして身につける

人のまねをしたい、なんでも自分でやってみたいという気持ちが高まってきます。親と同じ行動をしようとします。親がよい手本を示すことは、しつけの基本です。また、子どもは実際にいろいろな経験をすることで社会生活に必要な知識を自然に覚えていきます。

がまんが苦手。根気よく

この頃の子どもは、まだ欲求のままにふるまおうとします。それに応じないとかんしゃくを起こすこともあります。でも、いつもいいなりになっていると、がまんする力が育ちません。わがままに対しては、泣いても受けいれないことです。

そして、少し落ち着いてきたら、「かなしかったね、おめでとうだね」と抱っこし、しっかりほめてあげましょう。

ほめるとき

子どもは親に認められることをとても喜びます。どんな小さなことでも、できたときにはたっぷりほめてください。ことばだけではなく、「〇〇ちゃん、おめでとうね!お母さん、うれしいな!」と言って、ほっぺにキスしたり、抱っこしたりしてあげましょう。それだけで子どもは親の愛を感じ、幸せな気持ちになれるのです。

叱るとき

ガミガミ叱ったり、子どもを叩いたり怒りをあらわにした叱り方は、子どもに恐怖心を与えるだけです。身の危険に関することはしっかり言い聞かせ、それ以外は「失敗して当たり前」というくらいの気持ちをもって、やさしく話して聞かせるようにしましょう。

生活習慣のしつけ

あいさつ

「お母さん、お父さんおはよう」「いただきます」「ありがとう」など、基本的なあいさつを、家庭でも積極的にするようにしましょう。ふだんから、家庭内で親があいさつをかわす習慣をつけておけば、子どもも自然と口に出すようになります。



手洗い

この時期の子どもは物に触れ、手づかみで食べてしまうことがよくあります。食事の前や外から帰ったときは、しっかり手を洗うようにさせましょう。2歳くらいになると自分から手を洗おうとするようになってきます。そんなときは、いっぱいほめてください。

歯みがき

1歳くらいになると、親が歯みがきをしていると、子どもも歯ブラシを使いたがるようになってきます。もちろん、まだ自分できちんとみがけるわけではありません。一通りまねをさせたあと、仕上げみがきをしてあげましょう。

食後と寝る前、忘れずにみがくよう、この頃から習慣づけたいものです。

※一般社団法人 福岡県歯科衛生士会「歯とお口の健康づくりのテキスト」(歯の生え方と歯みがきレッスン)



排せつ

おしっこやうんちの前に、子どもが動作やことばで知らせるようになってきたら、トイレトレーニングのスタートです。おしっこの間隔を知り、便器に座らせてみましょう。失敗しても、あせりは禁物です。うまくできたときには、ほめて自信をつけ、気長に何度も挑戦していくことがポイントです。

衣服の着替え

まだ、服の脱ぎ着はひとりではできません。でも、自分でたがります。そんなときは、本人が納得するまでさせ、しばらく見守ってあげましょう。その後、できないところを手助けしてやることです。パンツをおろす、袖を抜くなど、少しずつ自分でできるようになってくると本人もうれしいものです。



元気な体と心をつくる

子どもの睡眠

寝たり起きたりを繰り返していた新生児の頃と違い、少しずつ寝る時間が夜に定まってくる時期です。生活リズムの基本となる睡眠は、子どもの心と体が健やかに発達していくうえで、とても大切なことです。

快適な睡眠のために

- 寝室は、薄暗い静かな環境にしてぐっすり眠れるようにします。
- 寝る前に空腹や満腹になりすぎないようにします。
- 昼間、元気に遊ばせることが、夜の睡眠を自然に呼び寄せます。
- 十分な睡眠時間がとれるよう早寝の習慣をつけたいものです。



安らかな眠りを導いて

眠るときに親がそばにいないとダメ、という子には、ひとり寝を強要せずいっしょにいてあげましょう。親がそばにいるという安心感が、安らかな眠りをさそいます。まだまだ親に甘えたい時期なのです。

おねしょは当たり前

2～3歳くらいまでのおねしょはふつうのことです。おむつをして寝てくれるのであれば、放っておいてかまいません。むしろ親が注意することで、子どもが神経質になってしまうこともあるので気をつけましょう。

寝る前の儀式は見守って

子どもの寝つきのスタイルは千差万別です。指しゃぶりやお気に入りのぬいぐるみを抱えたり、お母さんの手を握ったりしながらなどいろいろです。それで本人が安心して眠れるのであれば、その気持ちを大切にしてください。



元気な体と心をつくる

子どもの食事

この頃の子どもの成長は、めざましいものです。発育のための栄養が欠かせません。しかし、消化・吸収機能が未熟であるため、その発達段階に応じた食事をとらせるよう、心がけたいものです。

かむ力を養う大切な時期

1歳6か月～2歳未満の頃は、かむ力が最も身につく時期といわれています。上下の奥歯が生え揃ったら卵焼き、コロッケなど、それほど硬くないものが食べられるようになります。かみにくい食品、例えば、もち、たこなどの食材や、とんかつ、ステーキのような料理は、3歳すぎまで控えましょう。

楽しい食事タイムに

食事タイムは、食べる楽しみや喜びを感じたり、マナーを覚えたりするだけの場ではありません。家族とコミュニケーションをとり、心豊かな親子関係を育む場でもあります。怒ったり、注意したりせずに、くつろいだ雰囲気楽しく食事できるように心がけましょう。

栄養バランスを考えて

1食ごとに、主食(ごはんやパン、めん)、主菜(たんぱく質を主とするおかず)、副菜(野菜や海藻を中心としたおかず)をそろえ、栄養バランスのとれた食事を、朝昼晩、決まった時間にとりましょう。



おやつで上手に栄養を補う

子どもの消化機能は未熟です。3度の食事だけでは十分な栄養を満たせません。糖分を抑えたお菓子、くだもの、牛乳などを時間を決めて与えましょう。ただし、塩分・油分が多く、エネルギーの高いものは避けてください。甘いおやつをだらだら食べる習慣は、むし歯になりやすいので、時間を決めて食べましょう。

元気な体と心をつくる

毎食 野菜を食べましょう

いろんな野菜を体験しよう

小さいうちから色々な食材や味を体験していると、将来好き嫌いが少なくなると言われています。



食べ慣れが大切

初めて食べる野菜は、どんな味や食感が分からないので、食べてくれないこともあります。繰り返し食卓に出てくことで、次第に食べ慣れていきます。食べてくれないからと出さないでいると、食べ慣れるチャンスがなくなります。味付けをかえたり、小さくきざんで料理に入れたり、工夫をしましょう。

硬さや食感

味ではなくざらつくなどの舌触りを嫌がって食べないこともあります。また、奥歯で食べ物をすりつぶすことが十分できないので、固い野菜もまだ難しい時期です。柔らかさや食べやすさに気を付けて少しずつ食べることでできる野菜を増やしていきましょう。

家族みんなで健康な食生活を!

周りの大人の食習慣が、将来のお子さんの食習慣をつくります。

生活習慣病予防のため、大人は野菜一日350g(小鉢で5皿)、1日あたり小さじ1/2(約2g)の減塩を目指しましょう!



元気な体と心をつくる

お子さんの発達のことなどで、ちょっと気になることはありませんか?

「落ち着きがない」、「友達とうまく遊べない」、「会話になりにくい」、「かんしゃくをよく起こす」など、同年齢の子ども達と比べて気になることや、心配に感じるところはありませんか?このようなことは、誰にでもあることですが、原因の一つとして「発達障がい」と呼ばれる障がいがあります。

発達障がいってなんだろう?

生まれつき見られる脳の働き方の違いにより、幼児のうちから行動面や情緒面に特徴がある状態です。そのため、養育者が育児の悩みを抱えたり、子どもが生きづらさを感じたりすることもあります。

発達障がいは、養育者の育て方や家庭でのしつけなどが原因ではありません。早期に発見し、周囲の人が特性に応じた対応をすることで、持っている力を活かしやすくなったり、子どもの過ごしやすい環境を作ることができます。

自閉スペクトラム症

- コミュニケーションや相手の気持ちを読みとったりすることが苦手。
- 特定のことに強い関心を持っていたり、こだわりが強かったりします。
- 感覚の敏感さを持ち合わせる場合もあります。

注意欠如・多動症(ADHD)

- 発達年齢に比べて、落ち着きがない、待てない(多動性・衝動性)
- 注意が持続しにくいことなどがります。

学習障がい(LD)

- 全般的な知的発達に問題はないのに、読む・書く・計算するなど特定の学習のみに困難が認められます。

相談するところは…

- (1) お住まいの市町村、保健所: 乳幼児健診や発育・発達に関する相談事業を行っています。お問い合わせは、母子健康手帳等に記載されている連絡先をお願いします。
- (2) 発達障がい者支援センター: 「発達障害者支援法」に基づき設置されています。
 - ① 相談支援、② 発達支援、③ 就労支援、④ 普及啓発等を行っています。

福岡県発達障がい者支援センター(北九州地域)	北九州市小倉南区春ヶ丘10-2	☎093-922-5523
福岡県発達障がい者(児)支援センター(福岡地域)「Life」	春日市原町3-1-7 クローバープラザ1階	☎092-558-1741
福岡県発達障がい者支援センター(筑豊地域)「ゆう・もあ」	田川市夏吉4205-7	☎0947-46-9505
福岡県発達障がい者支援センター(筑後地域)「あおぞら」	八女郡広川町一條1361-2	☎0942-52-3455
北九州市発達障害者支援センター「つばさ」	北九州市小倉南区春ヶ丘10-2	☎093-922-5523
福岡市発達障がい者支援センター「ゆうゆうセンター」	福岡市中央区地行浜2-1-6	☎092-845-0040

元気な体と心をつくる

ネットやスマホ時代の子育て

近年の、家庭用パソコン、ゲーム、携帯電話や携帯端末(*)の激的な普及により、子どもがそれらに触れる時期が低年齢化しています。情報を得る便利な道具である反面、小さな子どもが扱う場合の弊害についても指摘されています。

※携帯端末とは、スマートフォン、タブレット端末を含みます。

大人の長時間のメディアの利用は、親子の豊かな時間を奪ってしまいます。

子どもと接する時に親がスマホなどに夢中になるのは止めましょう。子どもから目を離すことになり、危険だけでなく、親子の会話や体験を共有する時間を奪うことになります。

この時期の子どもは、歩き始め、意味のあることばを話すようになり、人や物、自然とのふれあいの中で、様々な能力が育っていきます。散歩や外遊びなどで親子が一緒に過ごす時間を大切にしましょう。



子どものメディアとの関りを工夫しましょう

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。長時間のメディア利用は子どもの視力に影響を与えます。メディアの使用を控えましょう。

見直しましょうメディア漬け

【5つの提言】 出典：公益社団法人 日本小児科医会

- ① 2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- ④ 子どもの部屋にはテレビ、DVDプレーヤー、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

※ここでのメディアとはテレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器を指します。

ことばを育てる

子どもと会話を楽しもう

この時期のことばの発達には目をみはるものがあります。しかし、個人差の大きいのもこの時期の特徴です。他の子と比べたりしないで、子どもとの会話を楽しむようにしたいものです。ゆったり成長を見守ってあげましょう。

「お話しすると楽しいよ」と伝えましょう

子どもは身近な大人の姿からさまざまなことを学びます。親がいろいろな人と楽しくコミュニケーションしている姿は、子どもに関わることの楽しさやことばを話すことのおもしろさを伝えることでしょう。



大人とのやりとりがことばを育てます

早い子どもは1歳前に「ブーブー」「ワンワン」など、ことばらしきものを話し始めます。ことばがでなくても大人の問いかけに指を差して応えたり、話しかけるようなしぐさをすることもあります。そんなとき、「そうね、～ね」と積極的に応えてあげましょう。子どものことばにならない思いを「お花がきれいね」「この絵本、おもしろいね」と、ことばにして語りかけてあげましょう。

こうしたやりとりが、ことばを育てることにつながります。

テレビやビデオとのつきあい

テレビやビデオの幼児番組を楽しむようになってきます。ときには、音楽に合わせて体をゆすったりすることもあります。でも、だらだらつけっぱなしにするのはよくありません。親子の会話を楽しむ道具として、上手に生活に取り入れたいものです。



子どもの発達や特徴を知り、事故を防ぎましょう

窒息・誤飲に注意しましょう。

- ブラインドやカーテンのひもが首に絡まないよう、子どもの手が届かないところにまとめましょう。
- 窒息や誤飲の危険のあるものは手の届かない場所に保管しましょう。(医薬品や洗剤、化粧品、入浴剤、ボタン電池、磁石、たばこ、お酒など)
- 直径4cm以下の小さなおもちゃなどは、周りに置かないようにしましょう。
- 食事時の食べ物での窒息に注意し、球形の食品(ブドウなど)は4等分などしましょう。豆・ナッツ類は5歳以下の子どもには与えないようにしましょう。

実寸大の直径4cm

水まわりの事故に注意しましょう。

- 浴槽をのぞき込み転落し、溺れることがあります。入浴後は浴槽の水は抜き、外から入れないようにしておきましょう。
- 水深の浅い場所でも、子どもが溺れてしまうことがあります。子どもから目を離さないようにしましょう。

やけどに注意しましょう。

- テーブルクロスは、子どもが引っ張って、テーブルの上にあるものをこぼしてやけどすることがあります。
- 電気ケトルなどにつかまり立ちをしたり、コードを引っ張ったりして倒してしまい、熱湯を浴びることがあります。
- 炊飯器や加湿器から出る蒸気に触れてやけどをすることがあります。
- 床に置くタイプの暖房器具は、安全柵などで囲みましょう。

転落・転倒に注意しましょう。

- ベランダに植木鉢、いすなどの踏み台になるものを置かないようにしましょう。
- 窓からの転落を防止するため、補助錠やストッパーをつけて、大きく開かないようにしましょう。
- 遊具で遊ぶときは、大人が付き添い、目を離さないように注意しましょう。
- 子どもだけを家に残して外出することは避けましょう。



家庭内での事故に注意しましょう。

- 転倒してテーブルなどの家具の角に顔や頭をぶつけることがあります。クッションテープを取り付けるなど、工夫しましょう。
- ドアの開閉時には、子どもが近くにいないか確認しましょう。ドアや窓は、風で急に閉まることがあるので、気をつけましょう。
- キッチンは危険なものがたくさんあるので、ベビーゲートなどで子どもが入れないようにしましょう。包丁や刃物の収納場所は工夫しましょう。
- ドラム式洗濯機に入り、窒息する事故が起きています。チャイルドロック機能を利用するか、蓋にゴムバンドを掛けるなど工夫しましょう。
- カミソリ、カッター、はさみは使用したら、すぐに子どもの手の届かない所に保管しましょう。
- 歯ブラシや箸、フォークなどでの喉突き事故につながるよう、口にくわえたり、手に持ったまま歩き回ったり、走ったりさせないようにしましょう。
- コンセントにはキャップをし、ビニール袋を子どものそばに放置ないようにしましょう。



自動車・自転車関連の事故に注意しましょう。



- 車のドアやパワーウィンドウを子どもが自分で開閉操作できないように、ロック機能を活用しましょう。
- 子どもを車内に残しておくことは大変危険です。予想外に車内温度が上昇することがあります。その結果、熱中症に陥り、死に至ることもあり、短時間でも注意が必要です。
- 子どもを乗せたまま自転車を離れないようにしましょう。

道路上での事故に注意しましょう。

- 道路越しに子どもに声を掛けると、飛び出しの危険があるので、声を掛けないようにしましょう。
- 駐車場や道路は危険です。子どもと手を離さないようにしましょう。



応急手当の方法

頭を打撲した場合

- 意識がはっきりしない、出血がひどい、繰り返し嘔吐がある時には、救急車を呼ぶか、至急病院を受診しましょう。
- 顔色が悪く元気がないときは、小児科や脳外科を受診しましょう。意識があって元気でも1日～2日は安静にして様子を見ましょう。

異物を飲み込み喉に詰まってしまった時

119番通報を誰かに頼み、直ちに以下の方法で詰まった物の除去を試みます。

1歳以上の幼児には、まず「背部叩打法」を行い、異物が取り除けなかった場合は「腹部突き上げ法」を行います。意識がない場合は、心肺蘇生を行います。

【背部叩打法(はいぶこうだほう)】

幼児は子どもの後ろから片手を脇の下に入れて、胸と下あご部分を支えてつきだし、あごをそらせます。片手の付け根で両側の肩甲骨の間を強く迅速に叩きます。

【腹部突き上げ法】

幼児は、後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します。



【背部叩打法】

【腹部突き上げ法】

やけどをしてしまった時

- やけどをしてしまったら、すぐに10分以上冷やしましょう。刺激を避けるため、容器に貯めた水で冷やします。水道水・シャワーを直接当てないようにしましょう。
- 服の上から熱湯がかかった場合は、脱がさず服の上から冷やします。
- 全身の広い範囲・顔面などのやけどの場合はすぐに救急車を呼びましょう。
- やけどの範囲が広い、水ぶくれができたり、皮膚がむけたり、あんかなどに長時間ふれたやけどなどは、すぐに医療機関に連れていきましょう。

子どもの事故防止 ハンドブックページ



(関連情報)
消費者庁ウェブサイト
「子どもを事故から
守る! 事故防止
ポータル」

消費者庁 子どもを事故から守る! Twitter[@cca_kodomo]



子どもの事故予防に
関わる豆知識や
注意点を
Twitterやメールで
配信しています。
(←Twitter)

子ども安全メール登録



子ども安全メール
from消費者庁

第2章

Chapter 2

遊びの広場

子どもは遊びが大好きです。楽しく、ワクワクしながら友だちと遊ぶことによって、生きるためのさまざまなことを身につけていきます。

遊びは子どもの発達にとって、とても大切な活動です。でも、特別なことをする必要はないのです。こうしなければならないというきまりもありません。日々の生活の中で遊びがしっかり楽しめたらいいのです。

そこで、ここでは生活の中の身近なものを使った遊びをいくつか紹介しています。

みなさんも、ウキウキ、ワクワク、ドキドキしながらお子さんと一緒に遊びを楽しんでください。



親子で遊ぼう

楽しく遊ぼう

子どもは遊びたくてウズウズしています。ちょっときっかけをつけてあげれば、いろいろな遊びができます。まだ、ルールに従ったり、お友達と遊んだりするのは難しいけれど、仲間に入っているつもりになって、見ただけで楽しんでいることもあります。どんな遊びでもお父さんやお母さんも一緒になって楽しんでしまうのがコツです。

追いかっこ

- 子どもは、追いかけられることも、つかまえられることも大好きです。
- つかまえたときは、子どもをギュッと抱きしめてあげましょう。
- できれば、公園など広い場所が一番です。室内でするときはつまずかないよう、物を片づけてから行いましょう。



公園大好き

- 公園や庭で出会う虫や小動物は子どもにとって、とても興味深いものです。子どもたちと一緒にじっくり観察してみましょう。
- 子どもたちの気がつかないことを声に出して言ってあげると観察力が育ってきます。ただし、あまり専門的なことは教えず、見たまま感じたままを口にするのがよいでしょう。
- 公園では道具で遊ぶばかりではなく、赤土のザラザラした乾いた斜面や、雨あがりのツルツルした斜面も楽しみたいし、木立にもぶらさがりたいものです。
- ちょっとスリリングに、でも安全に遊べる場所をみつけておいて、よごしてもよい服装で出かけましょう。



どきどき肩ぐるま

- ① 片ひざをつけてしゃがみ、両手で、子どもの両わきの下を支えます。
- ② 子どもを持ち上げながら股の間に頭を入れて肩ぐるまをします。
- ③ 子どもが肩に乗って安定したら立ち上がります。（頭上に十分なゆとりがあることを確認します）

※この年齢の子どもは頭が重く身体のバランスがじょうずにとれません。足を持って支えるのではなく、両手で両わきの下を支えてください。最初はひとつひとつの動作ごとに声をかけ、不安を抱かせないようにします。



タオルのタコさん

- ① てぬぐいやタオルをよくぬらします。
- ② 両はじをもって空気をためるように広げて水面にいっきに下ろします。
- ③ 空気がもれないようにしながら、両はじを合わせて持つとタコさんのできあがり。
- ④ 湯船に沈めてにぎりつぶすとアワがボコボコ出ます。



あき箱積み木で遊ぼう

あまり重くない、小さめのあき箱をとっておきます。10個ぐらいそろったら、箱が開いてしまわないようにセロテープなどで止めて、積み木の完成です。子どもと積み木を積んだり、くずしたりして遊んでください。



かんたん手づくりおもちゃ

愛情いっぱい

身の回りのものを利用して、簡単で手軽に作れる手づくりおもちゃに挑戦してみましょう。工夫しだいでは遊び方も広がったり、深まったり、愛情を丸ごと感じられるはずですよ。

かんたん手作りおもちゃ

にぎやすくて遊びやすい、リズム遊びにもってこいの手作り楽器。

材料 ペットボトル、ビーズ、ストロー、モール、毛糸、丸シール、どんぐり

かんたん手作りおもちゃの作り方

1 ペットボトルの中に入れていれるものを用意する。ストローやモールはペットボトルの中に入る大きさに切っておく。

2 ペットボトルの中に①を好きなように入れ、飲み口をきつく閉める。振った時に中身が出てこないように、さらに上からビニールテープでとめて補強する。

3 ②の周りに、丸シールや毛糸などを巻いて飾り付けをしたらできあがり！丸シールに油性ペンで目を描いてみてもおもしろいかも…!?

完成♪

マイクにして歌うもよし、マラカスのように振るのも楽しいよ

材料 カプセル容器、ボンテン(毛糸や色紙でもいいよ)、ビニールテープ、乳酸菌飲料などの空き容器、キラキラしたシール、ビーズ、鈴、結束バンド

マイク&マラカスの作り方

1 カプセル容器にボンテンなど好きな材料を入れる。

2 乳酸菌飲料の空き容器のふたに穴を開け、①を結束バンドで固定する。

3 空き容器にビーズや鈴を入れ、②の蓋を閉める。さらに上からビニールテープでとめて補強し、キラキラしたシールで装飾したらできあがり！

完成♪

親子で一緒に遊び歌

わらべうたで遊ぼう

むか～し、昔から歌われ遊び継がれてきたわらべうた。日本の文化、その土地の文化を今にまで伝えてくれるわらべうた。お母さんとお父さんとわらべうたで遊ぶことから親子の愛情や絆を深め、感性豊かな心を育てましょう。

1本橋こちょこちょ

1 いっぽんばしこちょこちょ
人差し指で手のひらに渦巻を描くようにくすぐる。

2 すべって
手のひらの上を滑らせる。

3 たたいて
軽くたたく。

4 つねって
軽くつねる。

5 かいだんのぼって
手のひらから腕へ人差し指でジグザグとのぼっていく。

6 こちょこちょ
脇の下をくすぐる。

げんこつやまのたぬきさん

1 げんこつやまのたぬきさん
握りこぶしを作り、交互に重ねる。

2 おっぱいので
おっぱいを飲むしぐさをする。

3 ねんねして
両手を合わせて寝るしぐさをする。

4 だっこして
だっこするしぐさをする。

5 おんぶして
おんぶするしぐさをする。

6 またあした
かいぐりをしてじゃんけんする。

絵本でおぼえたおしゃべりいっぱい

読み聞かせで親子のふれあいを

毎日の読み聞かせは、豊かな心やことばを育みます。子どもたちに読み継がれ、今も読み続けられている心に届く絵本を読んであげましょう。読み聞かせは、親子の心のふれあいを生む、とても簡単で効果的なものです。あせらず、ゆっくりと、お気に入りの本を親子で楽しみましょう。

親子で楽しむ読み聞かせ

一人でしっかり歩けるようになり、行動範囲が広がってくるようになると、ふだんの生活のなかで、いろいろなことばを覚えていきます。このような生活のなかで得たことばは、絵本の読み聞かせなどによって、さらに豊かなものになります。

親も一緒に絵本を楽しみながら、素直に、飾り気なく、心を込めて読んであげてください。子どもをひざに抱いて、絵本を読んであげることは、とても素晴らしいスキンシップです。親子で絵本を楽しむなかで、子どもたちは、親に対する信頼感を育てていきます。

1歳6か月くらいになると、絵本を持ってきて、しきりに読んでもらいたがる子どもいます。読んでいる途中でページをめくったり、本を閉じたりといったこともありますが、辛抱強くつきあってください。ひざに抱いたり、寄り添って、ゆっくり子どもと語り合いながら、一緒に本を楽し

んでください。

2歳前後から3歳近くになると好きなものがわかってきて、好きな絵本を何度も読んでもらいたがる子どもいます。自分でもことばを覚えて、ページをめくりながらお話をするような子どもいます。

ただ、子どもの絵本を楽しむ力は、一人一人違います。難しい本を読んだり、たくさん本を読んだりすることが良いわけではありません。子どもが、今楽しめる本を、焦らずゆっくり、読んであげましょう。



楽しめる本ってどんな本?

幼児期は、心を育てる大切な時期です。絵本は子どもの心に直接働きかけるものですから、いい加減に考えないでください。素朴で、率直で心の中に届く美しさ、力強さ、優しさ、温かさを持った絵本と出会わせてあげましょう。子どもの絵本に流行はありません。まずは、ながく子どもたちに読み継がれてきた絵本を読んでみるとよいでしょう。

1歳6か月頃から、自分が知っている物を絵本の中に見つけて楽しむようになる子どもいます。この頃は、動物や乗り物などが出てくる「ものの絵本」なども楽しめます。また、心地よい繰り返しのある「ことばの絵本」も楽しめます。

2歳頃になると短く単純なお話ならわかるようになってくる子どもいます。「赤ちゃん絵本」のなかには、この頃から楽しめるものがたくさんあります。



ブックスタートって何?

ブックスタートとは、イギリスで始まった運動です。すべての赤ちゃんに、読み聞かせの大切さ、読み聞かせによって育まれる、親子のふれあいの時間のすばらしさなどについての説明を添えて、ブックスタートパック(絵本・ガイドブックなどの入った袋)を配るというものです。

ブックスタートは、本を仲立ちとした、赤ちゃんとの楽しい時間を持つための、きっかけづくりを目的とする子育て支援運動です。

ブックスタートは、保護者だけでなく、誰でも、本を仲立ちとして赤ちゃん楽しい時間を持ってもらう事を応援する地域ぐるみの子育て支援運動でもあります。

【読書や本についての相談】

福岡県立図書館子ども図書館

☎ 092-641-1161

FAX 092-641-1192

またはお近くの図書館にお気軽におたずねください。



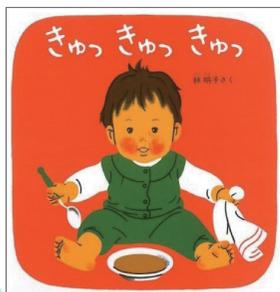
おすすめ絵本



がたんごとん がたんごとん

安西 水丸／さく 福音館書店 1987

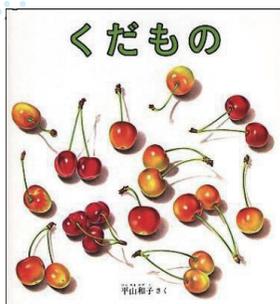
真っ黒な機関車が引っ張る列車は、途中の駅で哺乳びん、コップとスプーン、リンゴとバナナ、ネコとねずみを乗せながらがたんごとんがたんごとんと進みます。終点に着くとみんな降りて、女の子と一緒にご飯です。切り絵のようなカラフルな絵と「がたんごとんがたんごとん」の繰り返し楽しい絵本です。



きゅっ きゅっ きゅっ

林 明子／さく 福音館書店 1986

赤ちゃんが動物さんたちと一緒にスープを食べようとすると、動物さんたちが次々にスープをこぼしてしまいます。赤ちゃんは動物さんたちがこぼしたスープをきゅっきゅっきゅっとふいてあげますが、最後に赤ちゃんもスープをこぼしてしまいます。でも、お母さんがきゅっきゅっきゅっとふいて、はい、ごちそうさま！「きゅっきゅっきゅっ」の繰り返し楽しい絵本です。



くだもの

平山 和子／さく 福音館書店 1981

見開きの左側のページにすいか、もも、ぶどう、なし、りんごなどの果物がひとつずつ描かれ、右側のページでは皮がむかれて切り分けられた果物が「さあ どうぞ」と目の前に差し出されます。最後のばななは自分で皮をむいて「じょうずに むけたね」。写実的に描かれた絵が果物のみずみずしさを伝えてくれる絵本です。

このリストはおすすめの絵本の一例です。まだまだすぐできる絵本がたくさんあります。いろいろな絵本を親子で楽しんでください。

絵本選定：福岡県立図書館

いない いない ばあ

松谷 みよ子／ぶん、瀬川 康男／え 童心社 1980

最初の見開きページでにやあにややくまちゃん、ねずみちゃん、こんこんきつねがかわるがわる顔を隠して「いない いない…」と語りかけてきて、ページをめくると「ばあ」とおどけた顔を見せられます。最後は赤ちゃんののんちゃんも「いない いない ばあ」。赤ちゃんに直接語り掛けながら一緒に楽しめる絵本です。



かお かお どんなかお

柳原 良平／さく・え こぐま社 1988

たのしいかお、かなしいかお、わらったかお、ないたかおなど、いろいろな表情の顔が次々に現れ、最後はいいかおをしてお別れです。イラストレーターとして知られた作者がひとつひとつの表情をユーモアたっぷりに表現しています。読み聞かせながら赤ちゃんと一緒に同じ表情をして楽しめる絵本です。



ねこが いっぱい

グレース・スカール／さく、やぶき みちこ／やく 福音館書店 1986

「おおきいねこ」と「ちいさいねこ」、「せいたかのっぽ」と「おちびちゃん」、「しましねこ」と「ぼちぼちねこ」、「ふとったねこ」と「ほそいねこ」と、次々に猫が現れ、最後はみんないっしょに「にゃーお」。のびやかな描線と抑えた色遣いで描かれた猫たちはどれも特徴が分かりやすく、赤ちゃんと一緒に楽しめる絵本です。



きいろい ことり

ディック・ブルーナ／ぶん・え、いしい ももこ／やく 福音館書店 1964

牧場に遊びに来たきいろいことり。まっくろくろのちいさいいぬさんに、ぼくじょうのうちのおくさんやにわとり、うし、ひまわり、ぶた、ほしくさごや、おひやくしょうさんを紹介してもらいます。どのキャラクターも作者の持ち味が十分に活かされた鮮やかな色遣いで描かれていて、親子で一緒に楽しめる絵本です。



子育て応援情報

わからないこと、心配なこと、一人で悩まないで気軽に相談してください

 **子育ての悩み、心配事など
子育てについて知りたい**

育児相談

お住まいの市町村 子育て世代包括支援センター

● 子育て支援サロン“びあちえーれ”(北九州市)

休館日を除く 10時～17時

①「子育てふれあい交流プラザ」の休館日

②第1、3火曜日 ③12月29日～1月3日

※①②③は休み

電話:093-511-1085

<https://www.kosodate-fureai.jp/salon/>

● 北九州市子ども総合センター

24時間子ども相談ホットライン

相談電話受付時間:毎日24時間

※北九州市在住者に限る

電話:093-881-4152

● 福岡市子ども総合相談センター(えがお館)

相談電話受付時間:24時間(年末年始は休み)

※福岡市在住者に限る 電話:092-833-3000

女の子専用電話受付時間:9時～17時

(年末年始は休み)

※福岡市在住者に限る 電話:092-833-3001

親・おや電話

(福岡県立社会教育総合センター)

保護者を対象に家庭教育・子育て全般の相談に

応じます。月曜～土曜 9時～17時

(第2月曜・第4土曜及び祝日・年末年始を除く)

電話:092-947-3515

福岡県あすばる相談ホットライン (福岡県男女共同参画センター)

親子・夫婦関係の悩みやDVなど女性相談員が相談に

応じます。受付時間:毎日9時～17時

(年末年始及び8月13日～15日は休み)

※金曜は夜間も可(18時～20時30分)(祝日除く)

電話:092-584-1266

救急医療電話相談

● 福岡県小児救急医療電話相談(#8000)

子どもの急な病気、ケガに関する相談について、
経験豊かな看護師、または必要に応じて小児科医
が症状に応じた適切な助言を行います。

※医療機関案内はできません。

受付時間:平 日19時～翌朝7時

土曜日12時～翌朝7時

日祝日 7時～翌朝7時

電話:#8000または092-731-4119

(IP電話などの場合)

[https://www.
pref.fukuoka.lg.jp/contents/
8000syonidenwasoudan.html](https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/8000syonidenwasoudan.html)



● 福岡県救急医療情報センター(#7119)

症状に応じた医療機関を、24時間体制で紹介します。
また看護師が救急車の利用などについてアドバイス
する「救急相談」も行っています。

受付時間:24時間(365日)

電話:#7119または

092-471-0099

(IP電話などの場合)

<https://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/>



※これら2つの電話相談は新型コロナウイルス感染症
に関する相談には対応していません。

● 新型コロナウイルス感染症に

ついての相談はこちら

[https://www.pref.fukuoka.lg.jp/
contents/covid-19-portal.html](https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/covid-19-portal.html)



福岡県アレルギー相談窓口

食物アレルギーなどアレルギーに関する疑問に対して、
専門知識を持った医師・看護師・管理栄養士などが
お答えします。相談の回答までに1週間程度を要します。

● 国立病院機構 福岡病院アレルギーセンター

水曜 10時～12時、

木曜 13時～15時

※祝日、お盆、年末年始除く

電話・FAX:092-565-8798

メール:603-Allergies@
mail.hosp.go.jp



きこえないときこえる人を 「電話」でつなぐ「電話リレーサービス」

● 総務省において、聴覚や発話に困難のある方とこ
える方をオペレータが手話・文字と音声とを通過し
て電話でつなぐサービス「電話リレーサービス」が開
始されました(24時間365日利用可)。

● 各種電話相談等の利用に際して、
活用をご検討ください。

「電話リレーサービス」の詳細はこちら

<https://nftrs.or.jp/>



児童相談所虐待対応ダイヤル

● 虐待を受けたと思われる子どもがいたら。

受付時間:365日、24時間(通話料無料)

電話:189(いちばやく)

児童相談所相談専用ダイヤル

● ご自身が出産や子育てに悩んだら。

● 子育てに悩み親がいたら。

受付時間:365日、24時間(通話料無料)

電話:0120-189-783(いちばやくおなやみ)

中毒110番 ((公財)日本中毒情報センター)

薬、たばこ、化粧品、洗剤など誤飲したときの対応を
知りたい

● 大阪中毒110番 電話:072-727-2499

受付時間:365日、24時間対応(情報提供料:無料)

● つくば中毒110番 電話:029-852-9999

受付時間:365日、9時～21時対応(情報提供料:無料)

● たばこ専用電話 電話:072-726-9922

受付時間:365日、24時間対応

自動音声応答による情報提供

ふくおか子育てパーク (福岡県立社会教育総合センター)

「子育てを学ぼう! 毎日の子育てが楽しくなる。」

● 子育てに役立つ情報が満載

● メールによる子育て相談

(先輩ママがアドバイス)

[http://www.
kosodate.pref.fukuoka.jp/](http://www.kosodate.pref.fukuoka.jp/)



SOS電話相談 ～妊娠・赤ちゃん・子育て・思春期～ (福岡県看護協会 ナースプラザ福岡)

妊娠に関する悩み・子育ての悩み・思春期の悩み
受付時間:毎日9時～17時30分(年末年始は休み)

電話:092-642-0110

[https://www.fukuoka-
kango.or.jp/sos/](https://www.fukuoka-kango.or.jp/sos/)

メールでの相談も受け付けています。



子どもホットライン24 (福岡県内6教育事務所)

いじめ・不登校・子育ての悩みに関する相談

受付時間:365日、24時間対応

● 福岡地区……………電話:092-641-9999

● 北筑後地区……………電話:0942-32-3000

● 筑豊地区……………電話:0948-25-3434

● 北九州地区……………電話:0949-24-3344

● 南筑後地区……………電話:0942-52-4949

● 京築地区……………電話:0979-82-4444

メール相談窓口:

hotline24@pref.fukuoka.lg.jp



福岡県警察本部 生活安全部 少年課

子どもの非行・被害に関する相談

受付時間:月曜～金曜 9時～17時45分

(土・日・祝日・年末年始は休み)

● 中央少年サポートセンター 電話:092-588-7830

● 福岡少年サポートセンター 電話:092-841-7830

● 北九州少年サポートセンター 電話:093-881-7830

● 久留米少年サポートセンター 電話:0942-30-7867

● 飯塚少年サポートセンター 電話:0948-21-3751

福岡県にこここ 家族づくりポータルサイト

● 福岡県、市町村等が実施する子育て支援施策などを
結婚、妊娠・出産、子育ての各ライフ

ステージに応じて情報発信

[http://kazoku.
pref.fukuoka.lg.jp/](http://kazoku.pref.fukuoka.lg.jp/)





休日夜間急患センター及び 休日・夜間も小児科医が診療を行っている 医療機関

I 北九州地域

● 休日夜間急患センター

施設名	住所	電話番号	平日		土曜		日曜・祝日	
			夜間		夜間		夜間	
			準夜	深夜	準夜	深夜	準夜	深夜
★ 小児救急・小児総合医療センター (北九州市立八幡病院)	北九州市八幡東区尾倉2-6-2	093-662-6565	●	●	●	●	●	●
★ 北九州市立夜間・休日急患センター	北九州市小倉北区馬借1-7-1 (総合保健福祉センター1F)	093-522-9999	●		●		●	●
北九州市立門司休日急患診療所	北九州市門司区羽山1-1-24	093-381-9699					●	
北九州市立若松休日急患診療所	北九州市若松区藤ノ木2-1-29	093-771-9989					●	
★ 行橋京都休日・夜間急患センター	行橋市東大橋2-9-1	0930-26-1399	●		●	●	●	●
豊築休日急患センター	豊前市大字八屋1776-4	0979-82-8820					●	●
遠賀・中間休日急病センター	遠賀郡遠賀町大字尾崎1725-2	093-282-9919					●	

● 医療機関

医療機関名	住所	電話番号	備考
★ 北九州総合病院	北九州市小倉北区東城野町1-1	093-921-0560	(受付時間)月～金 17:00～翌7:00 土 13:00～翌7:00 日・祝日 9:00～翌7:00 ※重症例等は24時間対応
★ 国立病院機構小倉医療センター	北九州市小倉南区春ヶ丘10-1	093-921-8881	24時間対応(要電話連絡)
★ 地域医療機能推進機構九州病院	北九州市八幡西区岸の浦1-8-1	093-641-5111	24時間対応(要電話連絡)

※ゴールデンウィーク、お盆、年末年始の体制については、テレフォンセンター(093-522-9999)にご確認ください。

II 福岡地域

● 休日夜間急患センター

施設名	住所	電話番号	平日		土曜		日曜・祝日	
			夜間		夜間		夜間	
			準夜	深夜	準夜	深夜	準夜	深夜
★ 福岡市立急患診療センター	福岡市早良区百道浜1-6-9	092-847-1099	●	●	●	●	●	●
福岡市立東急患診療所	福岡市東区箱崎2-54-27	092-651-3835					●	
福岡市立南急患診療所	福岡市南区塩原3-25-3	092-541-3299					●	
★ 宗像地区急患センター	宗像市田熊5-5-5	0940-36-1199	●	●	●	●	●	●
★ 糸島市休日・夜間急患センター	糸島市浦志532-1	092-329-1190	●	●	●	●	●	●
粕屋北部休日診療所	古賀市庄205	092-942-1511					▲	
粕屋中南部休日診療所	糟屋郡久山町大字久原3168-1	092-652-3119					●	
★ 朝倉地域休日夜間急患センター	朝倉市来春422-1	0946-23-0077	●		●		●	●

● 医療機関

医療機関名	住所	電話番号	備考
福岡赤十字病院	福岡市南区大楠3-1-1	0570-03-1211	(受付時間)月～金 17:00～19:30 土 9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く
福岡大学筑紫病院	筑紫野市裕明院1-1-1	092-921-1011	(受付時間) 月・水・金 17:00～21:00
福岡徳洲会病院	春日市須玖北4-5	092-573-6622	(受付時間)火・木・土 17:00～21:00 日・祝日 9:00～21:00

※福岡市では、診療時間外の急病者に対して、福岡市立急患診療センターで診療を行っています。また、福岡市立こども病院、福岡大学病院、九州大学病院等は、福岡市立急患診療センター等で入院が必要と診断された場合や救急車での搬送に対応しています。
※宗像地区、粕屋北部地区では、平日の昼間はかかりつけの小児科、夜間と休日は宗像地区急患センターを受診してください。

III 筑後地域

● 医療機関

医療機関名	住所	電話番号	備考
★ 聖マリア病院	久留米市津福本町422	0942-35-3322	24時間対応 ※19:00～23:00は、久留米広域 小児救急センター (地域医療支援棟1階)にて対応
公立八女総合病院	八女市高塚540-2	0943-23-4131	(受付時間)月・水・金 19:00～21:30 第1,3,5日曜日及び祝日 9:00～14:30※
筑後市立病院	筑後市大字和泉917-1	0942-53-7511	(受付時間)火・木 19:00～21:30 第2,4日曜日及び祝日 9:00～14:30※
★ 高木病院	大川市大字酒見141-11	0944-87-0001	(受付時間)月～土 16:30～21:30 日・祝日 9:00～12:30 / 14:00～16:30

※久留米大学病院は救急車での搬送に対応しています。 ※公立八女総合病院と筑後市立病院では、祝日の診療を分担して対応しています。
※大牟田・高田地域では、平日19:00～22:00、土曜14:00～22:00及び休日9:00～18:00は、当番の医療機関が診療を行います。
当番診療を行っていない時間帯については、4つの医療機関が対応しています。
詳細は大牟田市ホームページ(<https://www.city.omuta.lg.jp/>)にてご確認ください。

IV 筑豊地域

● 休日夜間急患センター

施設名	住所	電話番号	平日		土曜		日曜・祝日	
			夜間		夜間		夜間	
			準夜	深夜	準夜	深夜	準夜	深夜
直方・鞍手広域市町村圏事務組合休日等 急患センター	直方市大字山部808-14	0949-28-2840			●		○	●
★ 飯塚急患センター	飯塚市吉原町1-1	0948-24-3399	●		●			●
田川地区急患センター	田川市大字伊田2735-11	0947-45-7199			●		●	●

● 医療機関

医療機関名	住所	電話番号	備考
★ 飯塚病院	飯塚市芳雄町3-83	0948-22-3800	救急外来のみ24時間対応
田川市立病院	田川市大字楠1700-2	0947-44-2100	(受付時間)平日 18:00～21:30

●:小児科 ▲:小児科医一部対応 ○:第二・第四日曜 ★…毎日診療している医療機関

(注)小児科医がない曜日、時間があります。受診される際には、事前に電話で確認してから、お出かけください。

※上記以外で診療を行っている医療機関もありますので、ふくおか医療情報ネット(<https://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/>)

または医療機関案内(#7119または092-471-0099)にてご確認ください。

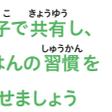
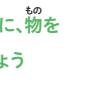
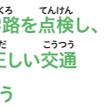
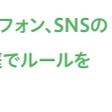
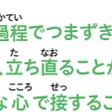
※200床以上の病院では、選定療養費が掛かる場合があります。(選定療養費:紹介状なしに他の病院に受診する際に掛かる費用)

福岡県家庭教育のすすめ

家庭はすべての教育の出発点

子どもと一緒に、できることから取り組みましょう

- 子どもは、家庭でのふれあいを通して、基本的な生活習慣、他人に対する思いやり、善悪の判断、自立心や社会的なマナーなどを身に付けていきます。
- 戸惑いや行き詰まりを感じたら、抱え込まずに周囲の助けを借ります。

<p>1 スキンシップ</p> <p>乳幼児期は、スキンシップや語りかけをしっかりと行いましょう</p> 	<p>2 睡眠と体調管理</p> <p>睡眠の重要性を親子で共有し、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をきちんと身に付けさせましょう</p> 	<p>3 話を聴く</p> <p>子どもに向き合い、しっかりと話を聴きましょう</p> 
<p>4 ほめる</p> <p>子どもが持っている良さや伸びを見つけ、積極的にほめましょう</p> 	<p>5 教える</p> <p>良いこと、悪いことをしっかりと教えましょう</p> 	<p>6 お手伝い</p> <p>お手伝いをする機会をつくりましょう</p> 
<p>7 我慢させる</p> <p>子どもが欲しがるままに、物を与えないようにしましょう</p> 	<p>8 交通ルール</p> <p>子どもと一緒に通学路を点検し、安全な交通方法と正しい交通ルールを教えましょう</p> 	<p>9 ゲームやスマホのルール</p> <p>ゲームやスマートフォン、SNSの使用に関して家庭でルールを作りましょう</p> 
<p>10 外遊び</p> <p>仲間と外でしっかり遊ばせましょう</p> 	<p>11 振り返り</p> <p>子どもは親を見つめています。自分の行動や言動を振り返りましょう</p> 	<p>12 広い心</p> <p>子どもが成長の過程でつまずき、失敗したとしても、立ち直ることができるよう、寛容な心で接することを心がけましょう</p> 
<p>13 絆</p> <p>家庭の役割を再認識し、親子のふれあいや絆を大切にしましょう</p> 	<p>14 助けを借りる</p> <p>子育てに悩んだら、抱え込まずに周囲の助けを借ります</p> 	<p>プラス1</p> <p>家庭で話し合っ て書いてみましょう!</p>

※出典/福岡県青少年健全育成総合計画(福岡県青少年プラン)「県民の皆さんへのメッセージ」

ゆったり子育て 子育て応援団
1歳6ヵ月～2歳のころ

参考・引用文献

- 1) ゆうゆう子育て研究会編: ゆうゆう子育て(社)全国母子健康センター連合会、1995
- 2) 羽仁協子: 新しい家庭教育の創造(上)、雲母書房、1993
- 3) 松岡亨子: えほんのせかい こどものせかい、日本エディタースクール出版部、1995
- 4) 増村王子編: 読みかかせの発見、岩崎書店、1977
- 5) 子どもを事故から守る事故防止ハンドブック 消費者庁、2021

発行 福岡県
福岡県保健医療介護部健康増進課
〒812-8577 福岡市博多区東公園7番7号
TEL092-643-3307 FAX092-643-3271

平成14年3月発行	平成15年3月改訂	平成16年3月改訂
平成17年3月改訂	平成18年3月改訂	平成19年3月改訂
平成20年3月改訂	平成21年3月改訂	平成22年3月改訂
平成23年3月改訂	平成24年3月改訂	平成25年3月改訂
平成26年3月改訂	平成27年3月改訂	平成28年3月改訂
平成29年3月改訂	平成30年3月改訂	平成31年3月改訂
令和 2年3月改訂	令和 3年3月改訂	令和 4年3月改訂