

福岡発

ゆったり子育て

子育て応援団

3歳～4歳
のころ



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」提供店を現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

ゆったり子育て 子育て応援団

3歳～4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 1日5皿のお野菜料理を	10
元気な体と心をつくる	11
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？	
元気な体と心をつくる ネットやスマホ時代の子育て	12
お手伝いのすすめ	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

楽しい遊び	18
かんたん手づくりおもちゃ	20
楽しい遊び歌	21
絵本といっしょに広がる世界	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

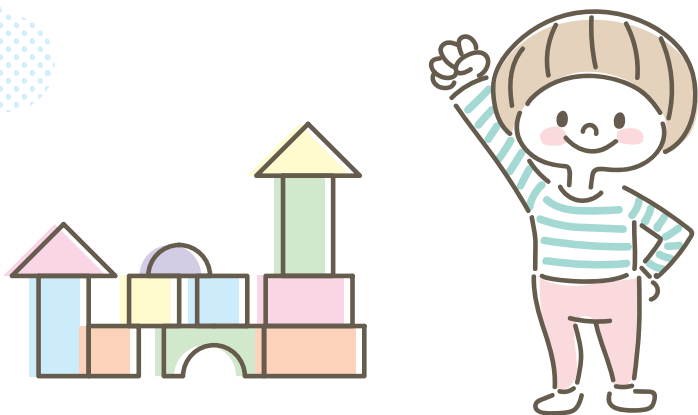
育児の広場

この時期、体も心もめざましく成長します。今まで、生活のほとんどを親にたよっていた子どもが、自分の力でいろいろなことをしようとするようになってきます。「自分」という意識が生まれ、意欲や根気、がまんや思いやりの心が育ち始めます。「反抗期」と呼ばれる時期で、それまでと違った子育ての悩みや不安をもつ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ことです。家族や周りの人に声をかけてください。そして、この冊子を開いてください。

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。

お子さんのすばらしいパワーを感じながら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

自立と依存の間を揺れ動きます

自立に向けて自己主張が激しくなる頃です。ときにはわがままを通そうとかんしゃくを起こしたり、赤ちゃんのように甘えたりと、自立と依存の間を揺れ動きます。そんな時、大人の都合で一方的に叱るのではなく、子どもの目の高さで話を聞き、なぜいけないのかをゆっくり話してあげましょう。

積極的に友だちと触れ合う機会を

社会性が発達して友だちとの遊びができるようになります。でもまだ上手には遊べません。おもちゃの取り合いでケンカになることもあります。それも大切な経験のひとつです。子どもはケンカをしながら、友だちと遊ぶためのルールを学びます。相手の心を思いやるようにもなります。すぐに割って入らず、そっと見守ることも大切でしょう。



病気や事故に注意しましょう

活動範囲が広がるにつれ、事故の危険が増します。浴室やベランダなど家庭内の危険箇所を再点検しましょう。交通事故にも注意が必要です。

また、日常生活の中で「呼んでも返事をしない」「テレビの音を極端に大きくする」「目を近づけて見る」「目を細めて見る」などの心配があれば、小児科医に相談しましょう。まばたきや肩すくめなどをしきりに繰り返すような場合、多くはクセですが、心の不安の表われだったり、まれに病気が潜むこともあります。



家庭でのしつけ

自立への芽

体の成長とともに、心も発達してきます。家庭内だけでなく、外の世界に触れさせることで、多くのことを学んでいきます。社会生活に必要なことを、親の押しつけではなく、自然に日常から覚えていくようにもっていきたいものです。人間形成の基礎となる大切な時期、親はあたたかく見守ってあげてください。

集団生活で学ばせよう

3歳ぐらいになると、複数の仲間といっしょに遊ぶことができるようになってきます。このとき、自分勝手なことをしたり、相手がいやがることを言ったりすると、楽しく遊べないことを体験のなかから知るようになります。仲間との遊びを通して、周囲に合わせて行動することなど、家庭では学べない社会性を養うのです。ぜひ多くの友達の中で遊ぶ体験をさせてください。なかには、すぐにはなじめない子もいます。そんなときは、はげましながら、少しずつなれさせていくことです。



事故を防ぐしつけも大切

3~4歳になると、動きが活発になり、事故の危険が増えてきます。十分注意しましょう。事故防止のためには、家族の気配りとともに、子どもへの安全教育も大切です。道路で遊ばない、信号を守るといった交通ルールの基本はこの頃からしっかり覚えさせます。

また、安全につくられた遊び道具でも、間違った遊び方をすると事故の原因になることがあります。ブランコや滑り台、鉄棒などで遊ぶとき、正しい遊び方などを教えるようにしましょう。家の中でも、転倒・転落、やけどなど、おもいがけない事故が起こる場合があります。危険なことに関しては、厳しく言い聞かせてください。

生活習慣のしつけ

歯みがき

乳歯がだいたい生えそろうのは3歳くらいです。しかし、この時点でむし歯のある子も少なくありません。食後と寝る前の歯みがきを習慣づけましょう。自分ひとりでは、みがき残しがあります。仕上げは親が手伝ってあげましょう。なお、むし歯予防のために歯の検査を受けるようにしたいものです。



※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)

清潔

外から帰ったら、まず手洗いとうがいをすることを教えましょう。入浴では、自分で手の届くところはどうか洗えるようになります。でも十分ではありません。洗い残したところは親がやさしく洗ってあげましょう。お湯やシャンプーの泡が顔にかかるのがイヤで洗髪嫌いになる子もいます。恐怖心を与えないためには、てきぱきとすませるのがコツです。

衣服の着替え

だんだんひとりで脱ぎ着ができるようになってきます。ボタンの位置がちがっていたり、裏返しだったりすることもあります。でも、自分でしようとする子どもの心をまず大切にしてください。

排せつ

自分でトイレに行けるようになり、排せつの自立が進みます。失敗しても怒らずに、やさしく後始末を手伝い、うまくいったらほめてやりましょう。女の子の場合は、性器にばい菌が入らないように、前から後ろに向かって紙でふくことを教えます。トイレのあとは手を洗うことも習慣づけましょう。

テレビ

テレビを長時間見せるのはやめましょう。テレビは子守りではありません。ほかのことに興味をもてなくなるようでは困ります。まず外での遊びを十分楽しませてください。そのうえで、時間を決めて見せるようにしましょう。

元気な体と心をつくる

子どもの睡眠

昔から「寝る子は育つ」ということばがあるように、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。子どもが安心して眠れる雰囲気づくりをしてあげましょう。

早寝早起きの習慣を

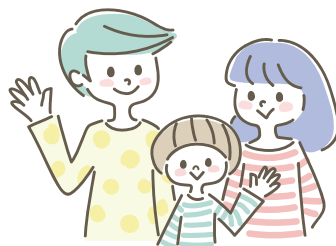
日中、元気に外で遊んでいれば、夜はぐっすり眠れるようになります。安定した生活リズムのため、早寝早起きの習慣をつけるようにしたいものです。

親が家庭のルールとして、子どもの寝る時間を決めて、その時間になったら、「さあ、子どもの時間はおしまいね」と、布団に入るように強い意志をもって習慣づけていきましょう。

ぐずるときは、お話をしたり、絵本を読んだりして、親がそばについてあげましょう。また、寝る前には、歯みがき、排せつも忘れないようにしてください。

おねしょを怒らないで

4歳以降でも、週2、3回のおねしょは心配いりません。寝る前に水分をとるのを控え、トイレに行かせます。翌朝おねしょをしていなかったらしっかりほめてあげましょう。だんだん自信がついてきます。



寝ぞうが悪いのは元気な証拠

睡眠にはレム(活動的)とノンレム(静的)があり、レム睡眠のときは夢を見たり、手足や唇を動かしたりします。子どもは大人に比べてレム睡眠が長く、寝ぞうが悪いのは生理現象です。心配いりません。

元気な体と心をつくる

子どもの食事

子どもにとって、毎日規則正しく食事をとることは、体の発育はもろんのこと、情緒・精神など、心の成長までも大きく関わってきます。

しかし、遊びながら食べる、好き嫌いがあるなど、食事上の悩みが起きてくるのもこの時期です。あまり神経質にならず、楽しい食事となるように心がけましょう。

食事の悩みはこうして解決

- 遊びながら食べる
いろいろなことに関心が向き、食事に集中できないのも、この頃のひとつの特徴です。頭から叱りつけるのは避けましょう。「食べてから遊ぼうね」ときちんと教え、少しでも集中できたらほめてやることです。
- 好き嫌いがある
この時期にみられる好き嫌いは一過性のものが多く、成長するに従い、食べられるようになっていくものです。無理に食べさせるのではなく、調理法を変えるなどの工夫をしてみましょう。
- あまり食べない
生まれつき食の細い子もいます。順調に発育し、健康であるなら、小食でも問題ありません。運動不足やおやつ・ジュース(飲み物)の与えすぎが原因のこともあります。一度生活スタイルを見直してみましょう。
- のんびり食べる
食事に時間がかかる場合、遊びと食事とを混同していないか、食事の量が多すぎないか、食事に集中できない要素(テレビなど)がないかなどをチェックしてみましょう。

食事のマナーを教えましょう

口にものを入れたまましゃべらない、「いただきます」「ごちそうさま」を言う、ひじをつけて食べないなど、少しずつ食事のマナーを身につけさせましょう。ただし、言い過ぎは禁物です。

おやつはお楽しみタイム

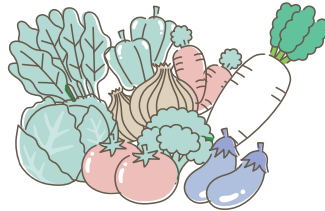
おやつの雰囲気は、子どもにとって食事と違った喜びがあるものです。休息、気分転換にも役立つので大事にしたいものです。塩分、糖分の多いものは避け、食事ととれなかった栄養を補うものを選ぶようにしましょう。甘いおやつをだらだら食べる習慣はむし歯になりやすいので、時間を決めて食べましょう。

元気な体と心をつくる

一日5皿のお野菜料理を

いろいろな色をそろえて

野菜にはご飯や肉などでは取りにくいビタミン・ミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。色の濃い「緑黄色野菜」と色の薄い「その他の野菜」を1:2のバランスで!



何でも食べる子に

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。

かむことを引き出す野菜

この時期は奥歯ですりつぶすことができるようになります。丸のみ込みしていないか確認しながら、かみごたえのあるお野菜にも挑戦していきましょう。

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します。大人は野菜一日350g(小鉢で5皿)、子どもは大人の分量くらいを目指し薄味を心がけましょう!



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)

- 一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^(※)の急激な普及により、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、危険なだけでなく、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。

また、親子が同じものを見て、体験し、気持ちを共感してもらうことは、子どもの心の発達的基础になります。散歩や外遊びなどで親子と一緒に過ごす時間を大切にしましょう。子どもは親の行動を見て、学び、育ちます。保護者自身の適切なメディアの利用を心がけましょう。

子どもが長時間メディアを利用した場合の影響に注意しましょう

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。テレビやDVD、特にスマートフォンやタブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長くと視力の発達を妨げます。

夢中になって止められず、睡眠不足や生活習慣の乱れなどにもつながります。

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。

乳幼児のメディアの利用は、保護者が適切に管理し、子どもの成長に合わせて利用できる時間や範囲のルールを家族で話し合しましょう。

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。

お手伝いのすすめ

子どもの自立心を育てる

家庭での簡単なお手伝いをすることで、自分が家族の一員であるという気持ちを強くもち、人の役に立つことの喜びと誇りを感じるようになります。できることから手伝ってもらいましょう。

できたらほめる

大人のまねをしたがっても、まだまだ同じようにはできません。お手伝いしてもらっても、かえって親の仕事のじやまになることも多いでしょう。でも、これは自立心や達成感が育つ、子どもにとって大事な体験です。お手伝いをしたいという子どもの気持ちに付き合ってあげましょう。できたらしっかりほめてください。「助かったわ。ありがとう」と感謝することで、子どもは喜びと誇りを感じます。



遊び感覚でお片づけ

おもちゃで遊んだあとは、親といっしょにお片づけをしましょう。遊びの延長のつもりで徐々に身につけさせるのがポイントです。強制したり、きちんと片づけることにこだわったりすると、いやがるようになるので注意しましょう。

いっしょにクッキング

ハンバーグやクッキーなどのタネをこねるお手伝いが、子どもは大好きです。おしゃべりしながらいろんな形のものをつくるのは、とても楽しいひとときです。調理の前によく手を洗うことを忘れないようにしましょう。

楽しく食器運び

食器をテーブルに並べたり、食後に台所まで運ぶことも、子どもは喜びます。割るのが心配と思うかもしれませんが、ひとつずついいねに運ぶように言ってあげれば、慎重に行動します。

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。
- プールで遊ぶときは、必ず大人が付き添い、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。

- 調理器具やアイロン、ヘアアイロンは、使用の際は子どもにふれさせないようにしましょう。
- 使い捨てライターによる火災事故防止のため、子どもの手の届かないところに保管しましょう。
- 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。

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。
- キッチンに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。
- カミソリやカッター、ハサミを使用したら、すぐに子どもの手の届かない所に保管しましょう。
- タンスの引き出しを開けてぶら下がり、家具が倒れ下敷きになることがありますので、気をつけましょう。
- 歯ブラシや箸、フォークなどでの喉突き事故につながらないよう、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し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ます。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。子どもと手をつなぎましょう。



遊びの広場

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。



【背部叩打法】

【腹部突き上げ法】

【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。

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。



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

楽しい遊び

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くってあげれば、いろいろな遊びができます。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ください。

親子で遊ぼう

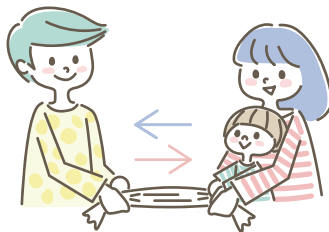
かくれんぼ

- かくれんぼは、最初はとてもわかりやすいところにかくれて、さがさせます。お父さん、お母さんが子どもと組みになってやってもよいでしょう。やり方がわかってきたら、子どもがかくれているのを「どこかな、どこかな」とさがします。
- みつけたときには「楽しい」という気持ちをこめてギュッと抱きしめてあげましょう。
- できれば、公園など広い場所で行い、室内でするときはつまづかないように、物を片づけてから行いましょう。



ひっぱれ ひっぱれ

- お父さんまたはお母さんが子どもとバスタオルを使って、ひっぱりっこをします。
- お母さん(お父さん)は子どもの側について、お父さん(お母さん)とひっぱりっこをします。



いろいろ運んでお手伝い

- いろいろなものを運ぶのが楽しい時期です。ちょっと重たいもの、そっと運ばなくてはならないものなど、いろいろ運んでみましょう。
- 子どものサイズに合ったかごやトレーなどを利用します。
- 「ありがとう」のことばを忘れずに。



お友達と遊ぼう

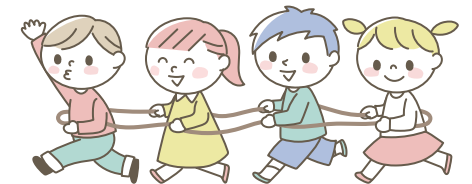
ビーチボール遊び

- お友達といっしょにビーチボールを使って遊びましょう。
- ビーチボールは、まんなかにいる親がまわりにいる子どもたちに順番にころがします。
- ボールを受けとった子どもたちは親にころがし返します。
- なれてきたら、お友達同士でゴロゴロキャッチボールをします。



ロープ電車で遊ぼう

ロープを使っての電車ごっこは子どもに人気のある遊びです。おおげさな道具がなくてもロープ1本で十分です。クネクネ歩いたり、急に止まったりと、親が誘導して後をつけてこさせると、いっそうもりあがります。



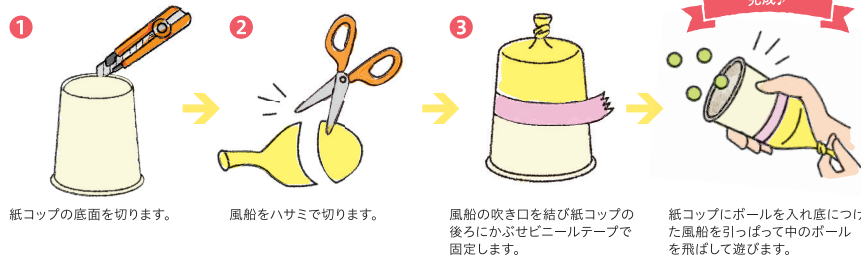
かんたん手づくりおもちゃ

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。

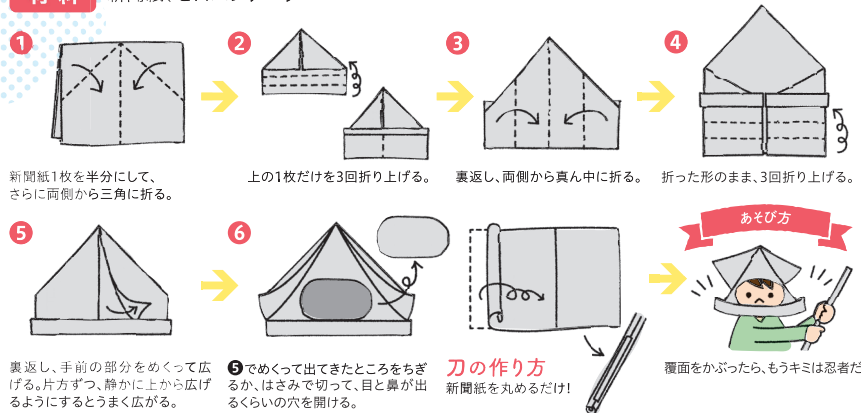
紙コップで遊んでみよう

材料 紙コップ、ビニールテープ、風船、ハサミ、小さなボール



新聞を使って忍者に変身!!

材料 新聞紙、セロハンテープ



楽しい遊び歌

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。

なべなべ



※はじめは、手をはなし背中合わせに、慣れてきたら手をつないだまま背中合わせになってみましょう。

ちよきちよきダンス



絵本といっしょに広がる世界

絵本体験の革命期

読み聞かせの体験の中で親と子の信頼関係が育ちます。絵本は大人が子どもに読んであげるものです。感想を聞いたり、理解度テストをしたりしないようにしましょう。

絵本タイムを設けて、親子がふれあう時間を確保しましょう。

読み聞かせで育つもの

読み聞かせをすることは絵本の世界を親子で共有することです。一つの世界を共有し、そのことについて語り合うことは、親子の心のふれあいを生み、親に対する信頼感を育みます。また、親も、子どもに対する慈しみの気持ちや充実感を味わうことができます。

このような、読み聞かせの繰り返しの体験は、お話を聞く態度や集中力も育ててくれます。

家族で楽しむ読み聞かせ

ご家庭で、お子さんに本を読んであげるとはとても大切なことです。

大人に絵本を読んでもらうことで、大人の物語に対する解釈や味わい方、感動といったものが、声と一緒に子どもの心に受け入れられます。このため、子どもは、一人で絵本を読むよりもより豊かな内容の楽しみを得ることができます。



また、絵本を読んでもらう体験の積み重ねによって、「本は楽しい!」という実感を持った子どもたちは、本を一生の友とするようになるでしょう。

家庭で読み聞かせをするときに、こうしなければならぬといった決まりは何もありません。自由に親子で絵本を楽しめばよいのです。ただ、義務感や嫌々本を読むことだけはさけてください。本の楽しさが台無しになります。読み手も楽しみながら読むことが大切です。

毎日、絵本タイムを設けると、長続きます。お風呂上がりや寝る前など、子どもが静かな時間を過ごしているときがよいでしょう。絵本タイムを設けるということは、子どものためだけに使う時間を作るということです。このような時間を継続的に持つことで、子どもたちは親に対する信頼感を育ててゆくのですね。

また、本を読むことを教育的配慮だと考えて、感想を聞いたり、理解度テストをしたりすることは、決してしないでください。

せっかくお話の世界を楽しんでいるところに、そのような質問をされると、話を楽しくなくなり、絵本を読んでもらうことがいやになります。性急な結論を求めないでください。必ず、日々の子どもの生活の中で、絵本によって得た良いものが、どのように育っているかを知ることができます。ただ、子どもが自発的に感じたことを話しかけてきたときには、きちんと受け止めてあげてください。



絵本体験の革命期

3~4歳ごろになると、急速に行動範囲が広がり、日常的な簡単な話ならできるようになる子もいます。相手の言うことも少しずつわかるようになり、簡単なストーリー展開が理解できるようになってきて、絵本の楽しみ方に幅が出てきます。

記憶力が盛んなときで、文を丸ごと覚えて楽しむのもこの頃です。繰り返し読んでもらうことが好きで、覚えていることに基づいて予想したとおりにお話が進んでいくことを楽しんだりもします。繰り返しのことばやリズムカルなことばを喜ぶのもこの頃です。

この時期、「おおきなかぶ」「三びきのやぎのらがらどん」等簡単なストーリーの昔話が楽しめるようになります。昔話特有の、3回の繰り返しが、この年齢の子どもにはとても魅力的なのです。

物語絵本としては、「どろんこハリー」等のような行って帰ってくるスタイルのお話や、「わたしのワンピース」のように空想の広がりを楽しむお話を喜びます。また、リズムカルで耳に響きのよい覚えやすい文体の絵本も楽しめます。

【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



おおきなかぶ

内田 莉紗子／再話 佐藤 忠良／絵 福音館書店

おじさんが植えたかぶ。とても大きく育ちました。おじさんひとりでは抜けません。おじさんはおばあさんと呼んできました。でも抜けません。孫を、犬を、猫を次々に連れてきて「うんとこしょ、どっこいしょ。」それでもかぶは抜けません。ねずみも一緒にひっぱって、やっとかぶは抜けました。「うんとこしょ、どっこいしょ」の繰り返しを子どもたちは楽しめます。



かばくん

岸田 衞子／作 中谷 千代子／画 福音館書店

動物園に朝がきました。今日は日曜日。かばの親子を見に、たくさんの子もたちがやってきます。かばくんのえさはきやべつととうもろこし。かばくんはきやべつをひとくちでたべてしまいます。やがて夜がきて、動物園の一日が終わります。おらかな絵とリズムカルな文章が、子どもの心を引きつけます。



ぐりとぐら

中川 李枝子／さく 大村 百合子／え 福音館書店

のねずみのぐりとぐらは、森で大きな卵を見つけました。卵は大きすぎて運べません。考えたぐりとぐらは、森の中で道具を持ってきてカステラを焼くことにします。おいしいにおいに誘われて、森の動物たちもやってきます。みんなでカステラを食べたあと、ぐりとぐらは卵の殻で車を作りました。他にも『ぐりとぐらのおきゃくさま』などシリーズがあります。



三びきのやぎの がらがらどん

マーシャ・ブラウン／え せたていじ／訳 福音館書店

名前は何れも「がらがらどん」というやぎが三びき。山の草を食べに橋を渡ろうとしますが、橋の下にはトロールが待ち構えていて、やぎを食べようとします。小さいやぎと中くらいのやぎは、次に来るやぎの方が大きいと言って橋を渡り、最後に一番大きなやぎがトロールをやっつけて、無事に草をお腹いっぱい食べることができました。繰り返しを楽しみ、北欧の昔話です。



しょうぼうじどうしゃ じぶた

渡辺 茂男／さく 山本 忠敬／え 福音館書店

ある町の消防署に、ジープを改造した消防車のじぶたがいました。ちびっこでも動き者ですが、はしご車ののっぽ君や高圧車のぼんぶ君、救急車のいちもくさんと比べられ、子どもたちにもばかにされています。でもある日、山小屋の火事で、じぶたは大活躍。ちびっこでも性能がいいと証明してみせるのでした。子どもたちは、自分もじぶたに心を合わせて楽しめます。

このリストはおすすめの絵本の一例です。まだまだできな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

どろんこハリー

ジーン・ジオン／ぶん マーガレット・プロイ・グレアム／え わたなべしげお／やく 福音館書店

ハリーは黒いぶちのある白い犬です。なんでも好きだけど、お風呂に入るのは大嫌いでした。庭にブラシを埋めて、外に遊びに行き、まっ黒になって、白いぶちのある黒い犬になってしまいます。帰ってきたハリーを、家の人はわかってくれません。ハリーは自分だとわかってもらうために、芸当をし、ついには自分からブラシを持ってきて、お風呂に入れてもらうのでした。



はなをくんくん

ルース・クラウス／ぶん マーク・サイモント／え きじまはじめ／やく 福音館書店

雪が降っています。のねずみも、くまも、かたむりも、りすも、やまねずみも眠っています。ところが、みんな起きてきます。そして、みんな「はなをくんくん。」みんな駆けていきます。みんなが止まって、うっふっふと笑って、踊りだして、叫んだそこには、雪の中にお花が一つ咲いていました。言葉の繰り返しを楽しめる絵本です。



はらぺこあおむし

エリック=カール／作・絵 もりひさし／訳 偕成社

満月の夜、葉っぱの上に、白い小さい卵が一つ。日曜の朝、卵から生まれたあおむしは、おなかがペコペコです。毎日たくさんいろいろなものを食べました。土曜日はごちそうです。おなかが痛くなったあおむしは、緑の葉っぱを食べてよくなります。そして、あおむしはやがて蝶になるのです。仕掛けと鮮やかな色合いが人気の絵本です。



もこもこもこ

たにかわしゅんたろう／さく もとながさだまさ／え 文研出版

擬音語と擬態語だけの絵本です。「もこ」「もこもこもこ」「よきよき」「ばく」……言葉にはリズムがあります。抽象的な絵ですが、ストーリーがあります。単純だからこそ、読み手や聞き手の自由な想像力をかきたてるのかも知れません。何度も繰り返し、声に出して読んで楽しんでみてください。



わたしのワンピース


にしまさかやこ／えとぶん こぐま社

小さなウサギのところに、空から白い布がふわふわと落ちてきます。ミシンをカタカタ鳴らしてウサギはワンピースを作ります。「わたしににあうから。」花畑にいくと、ワンピースは花の模様になり、雨が降ってくると水玉模様になりました。「ラララン ロロロン ランロンロン」リズムカルな音も楽しい絵本です。



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」もを行っています。

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・文字と音声とを連携し
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	昼間	夜間
★ 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	昼間	夜間
★ 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つの医療機関で対応しています。
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	昼間	夜間
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

●:小児科有 ▲: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を受診する際に掛かる費用)

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>子どもは親を見ている。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>子どもは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に、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</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 3歳～4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) 松岡享子: 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