



子育て お役立ち情報

子育てに関するお役立ち情報をまとめたページです。
子どもの発達やふれあい遊びなど、親子で安心して
楽しい日々を送るヒントになりますように。



子育てお役立ち情報

子どもの発達

乳児編 (基本的信頼感)

		からだの発達	ことばの発達	社会性の発達
3か月	社会的微笑 (誰にでも微笑む)	首がすわる	声を出して笑う	人の動きを目で 追い関心を示す
		ポイント ことば、表情、スキンシップで返してあげて!		
6か月	人見知り	寝返り おすわり ずりバイ⇒ハイハイ	喃語が活発になる 「ぶーぶー」「ばー」 反復喃語 「ぱぱぱ…」「マママ…」	ほかの赤ちゃんに 関心が芽生える 人まねができる
		ポイント 自分にとって信頼できる特定の人のできた証拠。		
10か月	・三項関係 (共同注視)の成立 ・母と一緒に見て 確認する	つかまり立ち ⇒伝い歩き 物をつまんで持つ	模倣言語の増加 (言葉のまね)	後追いが激しくなる ほかの子と同じこと をしようとする 物事の見通しがつく
		ポイント 楽しいことを一緒に共有したい気持ちの芽生え。		

幼児編 (自律性(自分をコントロールする力)・自発性(自己を振り返ることができる力))

		からだの発達	ことばの発達	社会性の発達
1歳	自我の芽生え	・一人歩き ・積み木を積む ・スプーンを持って食べる ・体重増加が少なくなる 反面、身長が伸びてくる	・片言⇒単語 ・なんでも「わんわん」 ・模倣言語↓ 有意語「ママ」「パパ」	・他の子どもに 興味が強まる ・ダダこねをする
		ポイント 1か月の成長がめざましい時期!		
2歳	自己主張の芽生え	両足とび、片足立ち	・2語文「ママきた」 ・「イヤ!」と拒否 (本当のイヤと何でもイヤ)	友達と平行遊びが できる
		ポイント ちょっとした工夫でうまくいくことも 多い。「ママ食べちゃうよ」→「パクッ」		
3歳	自己主張の強まり (反抗)	走る、ジャンプする 両足交互に階段を 上がる	・第1質問期「これなあに?」 ・名前や年が言える ・3語文「パパ会社行った」	・友達とごっこ遊びができる ・順番が待てる
		ポイント 言葉の裏にある思いを大切に。 「抱っこして!」の本当のわけ。		
4歳	自己主張と我慢	・スキップ・片足けんけん ・ボタンが留められる	・第2質問期「どうして?」 ・助詞が使え、日常会話ができる	友達と一緒に遊ぶことに 魅力を感じる
		5歳	人の気持ちが わかる	運動能力バランスが 取れる

発達には 個人差が あります

こんな時は、小児科医や保健師にご相談ください。

首のすわり ▶ 6か月以上でまだ

おすわり ▶ 10か月以上でまだ

ひとり歩き ▶ 1歳半でまったくできない

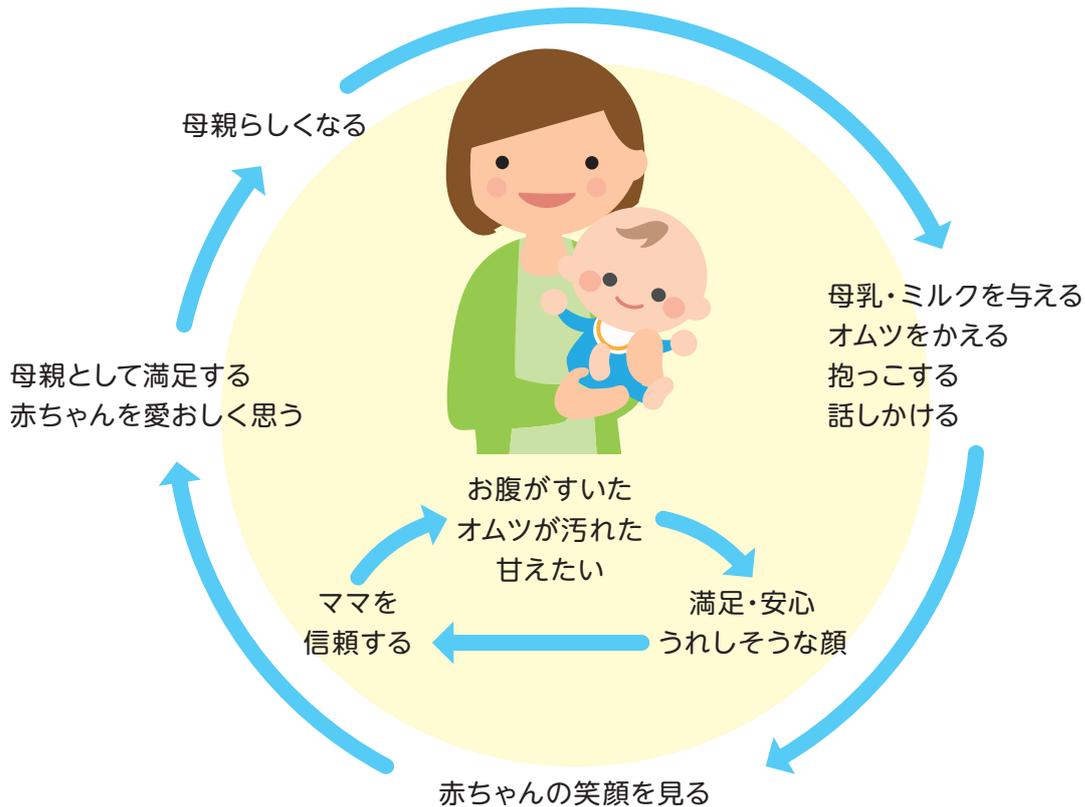
ことば ▶ 2歳以上でまったく出していない

発育

- ・発育値には個人差がありますので、母子健康手帳の発育曲線のカーブにそっていただければ心配ありません。
- ・身長・体重を測ったら、母子健康手帳に記録し、グラフをつけましょう。

母子関係を育てよう～スキンシップしていますか？～

赤ちゃんの欲求を満たしてあげましょう。



お母さんが働きかけると、赤ちゃんはお母さんの方を向く、目を見つめる、口や体を動かすなど、働きかけに応えます。このお互いの「ふれあい」により、お母さんの中には赤ちゃんを「育てる力」が、赤ちゃんには「育つ力」が芽生えます。このやりとりのキャッチボールが親子関係を育てます。

赤ちゃんとのふれあいを十分に楽しみ、「抱きぐせ」など気にせず、抱っこしてあげましょう。

五感を育てよう

赤ちゃんは自然に発達する部分もありますが、まわりの刺激・接し方により、大きく発達がかわってきます。赤ちゃんには快い刺激を与えて、五感を高めることが大切です。これは、全て脳への刺激になります。それによって、持っている力が十分に発揮でき、心も満たされます。



妊娠・出産、子育てスタート

医療機関を利用する

子どもの健康

子育て講座・教室

子育てサークル

子どもをあずける

子育てを応援する施設

気になる相談はこちらへ

障がい児家庭への支援

ひとり親家庭への支援

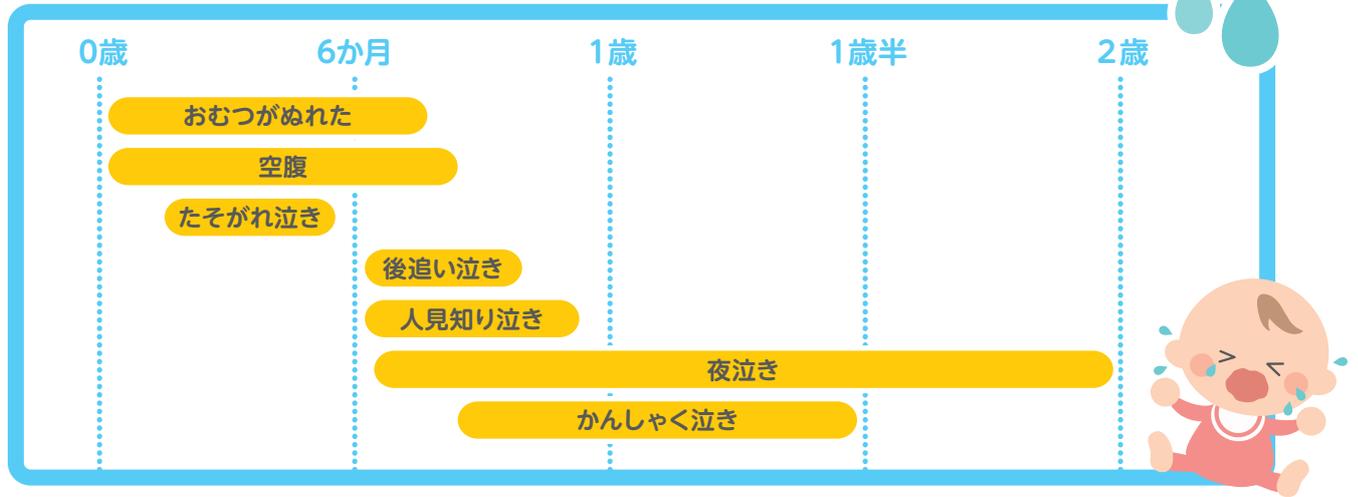
子育てお役立ち情報

子育て支援マップ

赤ちゃんのサイン ～泣き方と対応方法～

赤ちゃんはまだお話ができませんが、泣き方、機嫌や顔つき(表情)、食欲などで一生懸命気持ちを伝えようとしています。赤ちゃんのサインを受け止めてあげましょう。

年齢によって赤ちゃんの泣き方はこんなに違う



大半の赤ちゃんの泣きは、2か月目にピークを迎え、次第におさまってきます。

赤ちゃんのなだめ方

泣いているとき:抱っこする・優しくゆらゆら揺れる・話しかける・歌を歌う・外を見せる・おもちゃを使ってあやす・おっぱいをあげる

寝かしつけるとき:頭をなでる・腕や足、背中をなでる・耳たぶを触る

添い寝や添い乳も効果があります。 ※添い乳をするときは、おっぱいで赤ちゃんの呼吸をふさがないように注意しましょう

どうしても泣きやまないとき

何をしても赤ちゃんが泣き止まず、イライラして我慢できないときは、安全な場所に赤ちゃんを寝かせて、まずは自分がリラックスしましょう。数分したら、もう一度戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

赤ちゃんは特に理由もなく泣くことがあります。一人で悩まず、いつでも相談してください。

激しい揺さぶりは絶対にやめましょう!

6か月以下の赤ちゃんを強く揺さぶることによって、未発達な脳に出血を生じさせ脳の障がいを起こす場合があります。首のすわらない赤ちゃんを必要以上に揺さぶったり高い位置で上下させることは避けましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう

乳幼児揺さぶられ症候群とは、赤ちゃんが全身を激しく揺さぶられることで脳のまわりの血管や脳の神経が引きちぎられてしまうことです。赤ちゃんの頭は体に比べて大きく、揺さぶられることで脳自体や脳神経・眼の網膜などが傷つき、重い障がいが残ったり、命にかかります。なだめても泣きやまないなどでストレスを感じたら赤ちゃんから少し離れて、気持ちを落ち着かせることが大切です。無理に泣きやませようとはせず、決して激しく揺さぶらないようにしてください。



乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死してしまう病気です。SIDSの原因はまだわかっていませんが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児が多いと言われています。

予防のポイント

- (1)うつぶせ寝は避けましょう。
- (2)たばこはやめましょう。
- (3)できるだけ母乳で育てましょう。



赤ちゃんとのふれあい遊び(共同注視)

1歳頃は、コミュニケーション力の基礎が最も伸びる時期であり、親子の愛着も深まります。同じものに対してママと一緒に注目できるようになり、3項関係(子ども・ママ・注目したもの)が成立します。これが、ことばの基礎や、人との関わり(友達あそび)の基礎となるため、親子のふれあいを大切にしましょう。

共同注視力とは

共同注視力とは、「共」に「同」じものを「見る」力のことをいいます。たとえば、お母さんと散歩中にお母さんが「あっ!」と言って何かを指さしたとき、子どもは自然とその方向に目を向けます。しかし、発達障がいの子どものなかには、まったくその方向を見ようとする気配が見られない子もいます。つまり、ほかの人から指示されたものを見たり、共有したりする力が弱いと考えられます。

模倣力(まねをする力)

子どもは、周囲にいる人のまねをすることで、学習していきます。まねをするために必要なのは、指示されたものを見ることです。しかし、共同注視力が弱い場合、まねをすることからつまずいてしまいます。共同注視力を養うことは、まねを通じて学習し、学習したことによって他人との関わりや自己を築いていくために、とても大切なことです。

共同注視力を高めるために

歌や手遊びによっても、共同注視力を高めることができます。同時に、ことばの発達を促す効果もありますので、子どもとの遊びを通じて、コミュニケーションを取りながら自然と「同じものを見る」機会を増やしていきましょう。ここでは、体をつかった遊びを紹介します。子どもとのスキンシップや共有体験を楽しんでください。

指差し遊び

子どもの表情・声・身振り・視線などに注意しながら、行いましょう。



歌と手遊び

反応を見ながら音やリズムに合わせて手を動かし、繰り返しましょう。



いろいろな感覚を育てよう

感覚には、五感(視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚)のほか、固有覚などがあります。

触覚

触ったり触られたりする際の皮膚感覚。本能的な働きと、ものを識別する働きがバランスよく働く必要がある。

前庭覚(平衡感覚)

体のバランスをとる感覚。

固有覚

体の動きを感じとる感覚。



ふれあい遊び1

ナツメ社 「親子で楽しめる発達障がいのある子の感覚あそび・運動あそび (家庭で簡単にできる!子どもの成長を助ける40のあそびを紹介)」より引用



歌ってコチョコチョ

こんな子におすすめ!

- 運動や体を動かす遊びが苦手
- さわられるのをいやがる
- おもちゃなどを口に入れる
- 音に過敏に反応する

- 1 子どもと向き合って床に座り、歌に合わせて子どもの体をくすぐる。
- 2 子どもがくすぐられるのをいやがる場合は、体のいろいろなところを少し強めに握る、体を抱きしめるなどのアレンジを。
- 3 歌に合わせて、くすぐる部位や順序を決め、毎回同じ手順で行う。

遊びのねらい	●遊びを楽しみながら「さわられる」経験を通じて触覚の働きを整える。
注意すること	●子どもの表情や態度をよく見て、いやがることは無理強いしない。
遊びがうまくいくコツ	触覚が過敏な子はそっとさわられるのが苦手な場合が多いので、様子を見ながらさわり方を工夫する。子どもが次に起こることを予測できるように、毎回、同じ歌に合わせて行う。



まくらキャッチ&スロー

こんな子におすすめ!

- 運動や体を動かす遊びが苦手
- きちんとした姿勢を保てない

- 1 子どもから少し離れ、向き合って立つ。子どもの胸あたりをねらって枕をそっと投げる。(渡す)
- 2 胸と両腕を使って、しっかりキャッチさせる。
- 3 慣れてきたら距離を離す。

遊びのねらい	●体の動きや力加減のコントロール方法を身につけさせる。 ●動くものを目で追うことで、目の動きを調整する能力を高める。
注意すること	●体を動かすとはしゃぎすぎしてしまう子や、力が強い子には適さない。 ●ルールが理解できる子には「声をかけてから投げる」などのルールを伝える。
遊びがうまくいくコツ	「そーれ」「キャッチ。」などのかけ声に体の動きを合わせる。枕は、子どもが無理なく扱える大きさ、形のものを選ぶ。顔に当たったときに衝撃がないよう、軽くやわらかい枕・タオルを使うとよい。



タオルケットで魔法のじゅうたん

こんな子におすすめ!

- きちんとした姿勢を保てない
- ブランコなどの揺れをこわがる
- さわられるのをいやがる など

- 1 床にタオルケットを広げ、その上に子どもをあおむけに寝かせる。
- 2 大人が足のほうのタオルケットの両端を持ち、引っばって動かす。
- 3 慣れてきたら引っばる速さをかえる、急に止まる、ぐるぐる回るなど、違う動きを試してみる。

遊びのねらい	●まっすぐにすべって動く刺激によって、自分の体の向きや動きを意識させる。 ●動きに合わせて体のバランスをとる体験をさせる。
注意すること	●バランスをくずすと危険なので、必ず子どもを寝かせて行う。 ●十分なスペースのあるところで行う。
遊びがうまくいくコツ	子どもが安心できて、安全性が確保できる姿勢ではじめる。子どもの様子を見ながら、動かす速さや向きを調節する。



ゆらゆらハンモック

こんな子におすすめ!
 ● 落ち着きがない
 ● ブランコなどの揺れをこわがる ● さわられるのをいやがる

- 1 床にタオルケットを広げ、その上に子どもをあおむけに寝かせる。
- 2 大人がふたりにタオルケットの両端を持ち、子どもの体を床に当てないように軽く揺らす。
- 3 終わりにするときは、いったん少し高く持ち上げてから、そっと床に下ろす。ふわりとした浮遊感が加わり、子どもが「揺れ」とは違う刺激を感じることができる。



遊びのねらい	● 浮遊感を感じさせ、揺れや高さに対する不安を改善する。 ● 揺れに応じて体のバランスをとる感覚を身につけさせる。
注意すること	● 体の傾きなどを正しく感じられないと、タオルケットの上で座ろうとすることがあるが、安全のため、必ず寝かせて行う。
遊びがうまくいくコツ	すべらないように、タオルケットを1回手首に巻きつけて持つ。子どもが遊びの終わりを予想できるよう、歌(短めのものが多い)に合わせて行うとよい。子どもと目を合わせ、表情を見て楽しんでるか怖がっているか判断する。

動物になって家具くぐり

こんな子におすすめ!
 ● 運動や体を動かす遊びが苦手 ● きちんとした姿勢を保てない
 ● 落ち着きがない

- 1 よつんばいになり、いすなどの下に入る。
- 2 よつんばいで家具の下をくぐり、反対側の端から出る。
- 3 高さや幅が違う家具の下も、同様にくぐってみる。



遊びのねらい	● 自分の体のサイズや動き方を意識させる。 ● 場所や状況に合わせて動きをイメージし、それに沿って体を動かす練習をする。 ● よつんばいの姿勢で、バランスをとりながら動くコツを学ぶ。
注意すること	● 体をぶつけるなどして、子どもがいやな体験をしないように気を配る。
遊びがうまくいくコツ	家具に体をぶつけそうなときは、「もっと小さくなって。」「丸くなって。」など動きのヒントとなる声がけをする。

背中を歩こう

こんな子におすすめ!
 ● 運動や体を動かす遊びが苦手 ● きちんとした姿勢を保てない
 ● ブランコなどの揺れをこわがる ● さわられるのをいやがる など

- 1 親がうつぶせになる。
- 2 子どもが、はだして親の体の上を歩く。
- 3 慣れてきたら、歩くのが難しい脚の上などにも挑戦させてみる。



遊びのねらい	● 体が傾いたときなどに、バランスをとりながら動く感覚を身につける。 ● 体の動きをイメージし、コントロールする力を高める。
注意すること	● 転んでも危険がないよう、ふとんやマットレスの上で行う。 ● 十分なスペースのあるところで行う。
遊びがうまくいくコツ	バランスをとりやすく、触覚への刺激もきちんと感じられるよう、はだしで行う。「でこぼこしてるよ。」「そっと歩いてごらん。」など、足元に注意を向けさせるような声がけをする。

妊娠・出産・子育てスタート

医療機関を利用する

子どもの健康

子育て講座・教室

子育てサークル

子どもをあずける

子育てを応援する施設

気になる相談はこちらへ

障がい児家庭への支援

ひとり親家庭への支援

子育てお役立ち情報

子育て支援マップ

スマホに子守りをさせないで

乳幼児期は、心とからだの発達が著しい時期です。

画面をなぞるだけの仮想体験を重ねると、大事な五感(視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚)を育むことに影響を与える可能性があると言われています。

おもちゃや絵本では、持った時に感じる形や重さ、時にはなめたり、叩いたりなど様々な感触を味わえます。触って音が出てびっくりしたり、楽しくなったり、周囲の人が一緒に笑ったり、褒めてもらったり等、人との関わりも生まれます。乳幼児期の心とからだが発育大切な時期です。赤ちゃんに触れ合えるお気に入りのおもちゃや絵本をみつけてみましょう。



こんな場面はありませんか？

ダダをこねたり、泣き止まなかったり…
対応に困った時、ついついスマートフォンやタブレットなどのアプリを見せてしまう

自分の時間をつくろうと子どもにタブレットを渡していたら、いつのまにか数時間たってしまった

ベビーカーを押しながらスマートフォンを操作していると、近づいてきた自転車に気づくのが遅れ、接触しそうになってしまった



親子で豊かな時間を過ごしましょう

子どもと目と目を合わせながら語りかけることで、子どもも安心します。親子の愛着も育まれます。親子が別々のものに依存すると、親子の会話や体験を共有する時間などが失われてしまいます。依存性も指摘されていますので、メディアに接触する時間はしっかりコントロールすることが大切です。子どもの安全や、子どもの興味や関心がどのようなところに向いているのか気をつけましょう。

体力・運動能力を育てるには…

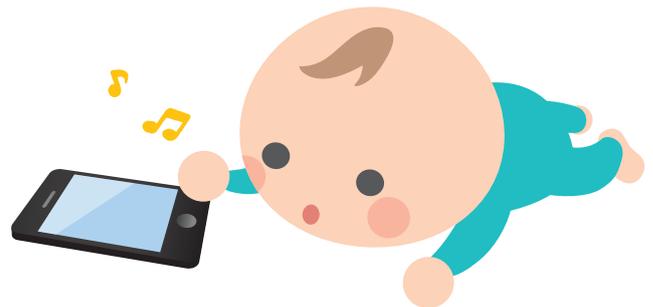
子どもの体力や運動能力は、自由な遊びを通して体を動かすことで育まれるものです。また、同時に周囲とのコミュニケーションが生まれ、言葉の力や社会性にも影響を与えます。運動不足により、肥満や生活習慣病などが問題になっています。

メディアとの関わり方を見直しましょう

- ①2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子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤー、パーソナル・コンピューター等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。

〈参考〉日本小児科医会 「見直しましょう メディア漬け 5つの提言」より



産後の家族計画

夫婦の健康状態や年齢、子どもの数や出産の間隔、家庭の経済状態などを考え、よりよい状況のもとで子どもを産むことを『家族計画』と言います。

産後、月経が始まるまでの期間は個人差があり予測は困難です！

大切なこと

1. 「産後、まだ月経が無いから妊娠しない」⇒これは間違いです。
排卵してから、ほぼ2週間後に月経は始まります。
性生活を始めた時期が、初めての月経の前の排卵日頃だと、妊娠の可能性は十分にあります。
2. 「おっぱいをあげている間は妊娠しない」⇒これは間違いです。
個人差があるので言い切れません。⇒出産後の最初の性生活から避妊することが大切です。

避妊方法のいろいろ

●コンドーム ※薬局で購入できます。

男性の性器にかぶせるゴム製の袋で、精子の膈内への放出を防ぎます。

- | | |
|--|---|
| <p>利点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授乳中でも、母乳の質や量に影響はない。 ・性感染症の予防にもなる。 ・産後に最も手軽に誰でも入手しやすく、実行しやすい。 | <p>欠点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用方法を誤ると失敗率が高い。 |
|--|---|

- ポイント**
- 性交の始めから使用する。(射精前にも精子は出ています。)
 - 使用後は精液がもれないよう、気を付けてすみやかにはずす。

●ピル(経口避妊薬) ※医師に相談してください。

ホルモン剤の働きで排卵を抑制する方法です。

- | | |
|--|--|
| <p>利点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正しく使えば、避妊効果ほぼ100% ・女性が主体的に使え、単独で使用しても効果に変わりはない。 | <p>欠点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳汁分泌を抑制してしまうので授乳中の人には不適當。 ・人によっては吐き気、むくみ、だるい、乳房がはるなどの副作用がでることがある。 |
|--|--|

- ポイント**
- 21日間連続服用後、7日間服用を休むかホルモンの全く入っていない錠剤を飲むというパターンを繰り返す。

●IUD ※医師に相談してください。

別名「リング」、子宮内に挿入し、受精卵の着床を妨げる方法です。

●ペッサリー ※医師に相談してください。

ゴム製のキャップで子宮口をふさいで、精子の侵入を防ぐ方法です。

その他

基礎体温を測定し排卵周期を知ることで、自分のからだを知る目安となります。

起こりやすい事故

好奇心旺盛な子どもの身のまわりには、室内室外を問わずたくさんの危険が潜んでいます。普段から注意しておく、事前に対策をとっておくことによって防げる事故があります。子どもの安全を守るために、日ごろから気をつけておきましょう。



●家の中の危険対策チェック

キッチン・ダイニング

- 鍋や炊飯器などやけどの恐れがあるものや包丁などの刃物は、子どもの手の届かないところに置く
- 子どもが小さいうちは、テーブルクロスの使用を控える(子どもがひっばって物が落ちてしまう危険があります)
- 食べ物や飲み物をテーブルの端に置かない

ベランダ

- 室外機やイスなど、柵を越える踏み台となるようなものを置かない
- 子どもが1人でベランダに出してしまわないよう、窓には常に鍵をかけておく

リビング

- テーブルや床に誤飲の危険があるものを置かない(タバコ、ボタン電池、硬貨、その他小さな部品など)
- テーブルや棚の角には、ぶつかって怪我をしないようにクッションやカバーをつける
- コンセントは感電防止のためにカバーなどをつける(ヘアピンや鍵、針金を差し込んで感電するおそれがあります)
- やけどのおそれがあるアイロンは、使用後も子どもの手の届かないところに置く
- ヒーターは子どもが触らないよう安全柵を設ける

トイレ・洗面所

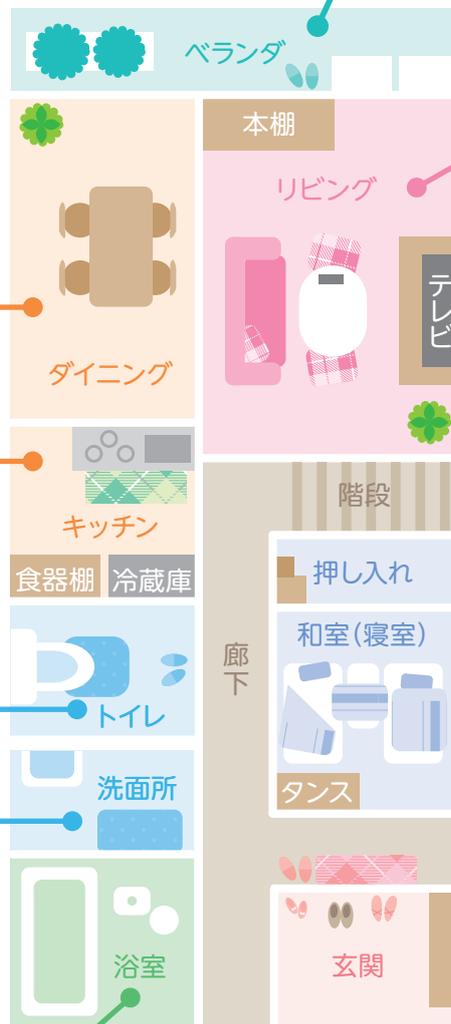
- 化粧品や洗剤、消臭剤など、子どもが誤飲しそうなものは手の届かないところに置く
- 洗濯機やトイレのふたは常に閉めておく(覗き込んだ拍子に転落する危険があります)

浴室

- 入浴時以外は浴槽のお湯を抜いておく
- 浴室の入口は常に閉めておく
- 入浴時は出来る限り子どもから目を離さない

その他

- 階段や段差など転倒・転落のおそれがあるところには、安全柵を設ける
- ドアや引き戸などは手をはさむおそれがあるため、子どもが近くにいるときは注意する



妊娠・出産・子育てスタート

医療機関を利用する

子どもの健康

子育て講座・教室

子育てサークル

子どもをあずける

子育てを応援する施設

気になる相談はこちらへ

障がい児家庭への支援

ひとり親家庭への支援

子育てお役立ち情報

子育て支援マップ

落下・転落

ソファなどにはひとりで寝かせないようにしましょう。
できるだけベビーベッドに寝かせ、必ず柵を上げましょう。また、階段や玄関の段差に安全柵を設ける、ベランダや窓の近くには踏み台になるものを置かないなどの対策をしましょう。
子どもが大きくなると、屋外で遊具や自転車からの転落や転倒の危険もあります。日頃から安全な遊び方を教えておきましょう。



溺水

子どもはたった数センチの水でも溺れてしまうことがあります。
浴室やトイレは常に入口を閉めておきましょう。
入浴時は事故を防ぐために子どもから目を離さないようにしましょう。
またプールや海、ため池などの危険な場所で子どもだけで遊ぶといったことがないようにしましょう。



やけど

熱いものが入ったコップや器を倒したり、炊飯器やポットの蒸気に触れたりしてやけどを負うことがあります。
また、キッチン周辺だけでなく、ヒーターやアイロン、加湿器などもやけどの危険があります。
子どもの手が届かないところに置く、安全柵を設けるなどして、子どもに触れさせないようにしましょう。



誤飲

赤ちゃんは手に取ったものを口に入れてしまいます。
特に多いのがたばこの誤飲です。
たばこに含まれるニコチンは毒性が強いため、早急な処置が必要です。
また、ボタン電池や洗剤なども、重症化してしまうおそれがあります。
誤飲の危険性があるものは、必ず子どもの手の届かないところに置きましょう。



中毒110番
(無料)

つくば中毒110番 (365日 午前9時～午後9時まで) 029-852-9999
大阪中毒110番 (365日 24時間対応) …………… 072-727-2499
たばこ専用回線 (テープによる情報提供) …………… 072-726-9922



妊娠・出産・子育てスタート

医療機関を利用する

子どもの健康

子育て講座・教室

子育てサークル

子どもをあずける

子育てを応援する施設

気になる相談はこちらへ

障がい児家庭への支援

ひとり親家庭への支援

子育てお役立ち情報

子育て支援マップ

むし歯のない子に

赤ちゃんの歯は7～8か月ころよりはえはじめます。

離乳食もすすみいろいろな物を食べますので、本格的にむし歯予防をはじめましょう。

就寝時と夜間の授乳を続けている場合は、就寝前に歯みがきをしてあげましょう。

甘い食べ物や飲み物、歯につきやすい菓子類は控えましょう。

歯の働き

- 食物をかんで、消化を助ける。
 - 発音を助ける。 ● 顔のかたちをととのえる。
- 歯のはえる時期・順番には個人差があります。
半年近いズレはよくあることです。
あまり心配しないようにしましょう。

歯がはえたら歯をみがこう

- 離乳食後は、お茶・水など糖分のないものを飲ませましょう。
- 歯ブラシになじませ、食べたらみがく習慣をつけましょう。
- 子どもはまねが大好き。親が手本を示しましょう。
- 親が仕上げ歯みがきをしてあげましょう。寝る前の歯みがきは念入り!

歯のみがき方

- 歯がはえはじめたら、ガーゼで歯をふきましょう。
- 前歯がそろったら、歯ブラシを使って寝かせみがきをしましょう。

育児のポイント

- 歯がはえたら歯をきれいにしましょう。
- 離乳期から甘い味に慣れないようにしましょう。
- おやつは、時間と回数と量を決めましょう。
- 手を使う遊びをさせて指しゃぶりを減らしましょう。
- よく噛む習慣をつくりましょう。
- 柔らかい食品ばかりでなく、歯ごたえのあるものをあげましょう。

「乳歯はどうせ抜け変わるのだから」は間違い

乳歯の下には永久歯が準備されています。歯の手入れが悪いと永久歯の歯並びに影響することがあります。



かかりつけ歯科医をもちましょう

身近なことを何でも相談できるかかりつけ歯科医をもちましょう。1歳頃より3～6か月ごとに歯の健診を受け、むし歯の早期発見・早期治療に心がけましょう。



むし歯のなりたち

この4つの輪が重なるとむし歯になります。



※むし歯菌の多くは、身近にいる保護者などの「だ液」を通して感染します。大人ががんだ物を直接口移しで与えたり、スプーンやコップなどを共有したりするのはやめましょう。

むし歯になりやすいところ

- 奥歯の噛み合わせ
- 歯と歯の間
- 歯ぐきに近いところ



フッ化物(フッ素)を利用することは…

- 歯の表面のエナメル質を硬くし、酸におかされにくい丈夫な歯質にしてくれる働きがあります。
- また、むし歯菌や菌が分泌する酵素の働きを抑えるため、むし歯予防に大きな効果を発揮します。
- はえたばかりの歯ほど吸収しやすく効果的です。フッ化物(フッ素)を使って歯を強くしましょう。



歯のお話を映像(市公式YouTubeチャンネル)でお伝えします

豊田市ホームページ又はインターネットで検索できます。

豊田市 歯 動画 検索



まふみ幼稚園の子育て支援

マミーズリンク まふみ

親子の友だちづくりの場、友だちと遊ぶ場、幼稚園で体を思いきり動かして遊びましょう。

対象 就園前の幼児とその保護者

日時 5月以降 10:30～(週1,2回開催)

詳しくはホームページをご覧ください

内容 親子で自由遊び、砂場遊び、運動遊び、読み聞かせ、子育て相談

- ・予約不要
- ・参加無料
- ・駐車場あり



学校法人 まふみ学園 まふみ幼稚園

〒471-0071 豊田市東梅坪町 3-5-1

TEL.0565-31-7181

詳しくはホームページをご覧ください



おひさまクラブであそぼ!

広告

青木幼稚園のおひさまクラブでは、保護者のみなさまの子育てをサポートし、おひさまのように暖かく子供たちを見守って育てていきたいと考えております。どうぞお気軽にご参加ください。

場所/青木幼稚園2階ランチルーム

登録料 300円のみ

参加費 無料

『おひさまクラブ』は親子教室です

クラス名	対象年齢	開催日 時間	内容	定員
ひよこぐみ	0歳児	木 10:00~11:10	ふれあい遊びをしたり、室内のおもちゃで遊びながらゆったり過ごします。	6組
ももぐみ	1歳児	月・金 10:00~11:30	室内のおもちゃで遊んだり、手遊びや親子でふれあい遊びをします。簡単な製作もします。	6組
さくらんぼぐみ	2~3歳児	火 10:00~11:30	室内のおもちゃで遊んだり、手遊びや親子でふれあい遊びをし、季節に合わせて絵本を読んだり製作もします。	6組
子育て広場	未就園児と保護者の方 (年齢は問いません)	水 10:00~12:00	子育てについて相談員と一緒にお母様方で楽しく話し合いをし、子どもたちは製作やふれあい遊びをします。	6組

いちご組 定員 36名 対象 2歳児・満3歳児

毎日登園してお友達と仲良く幼稚園で生活します。園行事にも一緒に参加します。

詳しくはホームページをご覧ください

青木幼稚園

☎(0565)44-0188

FAX (0565)46-1681 〒470-0335 豊田市青木町2丁目56番地2



医療法人

広告

田中小児科医院

予防接種

乳児健診

アレルギー診察

院長 / 田中 健一 (公社)日本小児科学会認定 小児科専門医 / (一社)日本アレルギー学会認定 アレルギー専門医



☎0565-33-2355

豊田市栄生町5-9-2

駐車場あります

ネット予約
可能です



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
14:00~16:00	▲	▲	—	★	▲	—	—
16:00~18:00	○	○	—	○	○	—	—

▲…予防接種・乳児健診
★…アレルギー相談

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜日・祝日

乳幼児のスキンケア

生まれてすぐから保湿剤でスキンケアをすると、赤ちゃんがアトピー性皮膚炎になるリスクを減らすことができることがわかってきました。湿疹が続くと食物アレルギーを生じやすく、大きくなってからの喘息発症リスクも高くなりますので、皮膚を清潔に保ち、しっかりと保湿しましょう。

乳児の入浴時に注意する3つのポイント

ポイント1 泡立てた石けんで洗う

●泡立てネットを使う

泡立てネットを軽くお湯に浸し、石けんをつけます。ネットをもみながらよく泡立て、ホイップ状になるまでしっかりと泡立ちます。



●洗面器を使う

洗面器に少量のお湯を入れ、その中に石けんを入れてかき混ぜ、泡立ちます。

※ポンプ式泡立ち石けんは泡立ての必要がなく簡便です。

●石けんの泡立て方

ツノが立ち、手のひらを逆さにしても落ちないくらいのしっかりした泡が理想です。



ポイント2 手で洗う

もっちりとした泡で、こすらず、優しく、手でなでるように洗います。首や、わきの下、ひざの裏など、くびれている部分は手指を入れ、しわを伸ばしながら洗います。ガーゼやスポンジ、タオルは使いません。

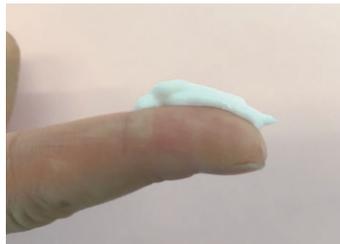
ポイント3 ゆっくり丁寧にすすぐ

ぬるま湯でシャワーのお湯と手指を使い、すすぎ残しがないように、くびれている部分のしわの中までよくすすぎます。

入浴後のポイント

お風呂から出たら、できるだけ早めに全身に保湿剤をぬりましょう。

保湿剤の使用量の目安



チューブの場合

大人の人指し指の先端から1つ目の関節までの長さを押し出した量(約0.5グラム)



ローションの場合

1円玉大に出した量(約0.5グラム)



この量で大人の手のひらの面積約2枚分にぬることができます。

ぬった部位がテカッと光り、ティッシュペーパーが付着する程度が適量です。

保湿剤を塗るときのポイント

たっぷりと皮膚に均一にのせるようにぬります(下図)。



たっぷりと均一にぬる



すりこんでしまうと肝心な場所に保湿剤がつかない

カーボンニュートラル + サーキュラーエコノミーへ!



環境省 令和3年版

環境・循環型社会
生物多様性白書
第1部・第2章/第2節より

再生材利用で環境負荷軽減



どこでも置ける駐輪時の転倒予防ブロック



経済産業省 令和5年3月

成長志向型の
資源自律経済戦略の概要

株式会社 日東コンクリート工業

〒470-0354 豊田市田初町広久手614番地 (TEL) 0565-48-1280 (FAX) 0565-48-1011



おっぱいの話

出産から1~2か月すると、おっぱいの張った感じがなくなってきます。そこでお母さんは「おっぱいが足りないんじゃないかな?」「だいたいぶかしら?」等と心配になる方が多くいらっしゃいます。

自信を持って飲ませてあげましょう。

おっぱいは、張った感じがなくなっても赤ちゃんが吸うことでわきでできます。授乳時間の間隔にこだわらないで、赤ちゃんが欲しがるときに、欲しがると飲ませましょう。赤ちゃんに吸われることで、ますます分泌がよくなります。おっぱいが張らなくても、赤ちゃんの体重が増えていれば足りています。でもやっぱり心配。体重の増えが悪い・機嫌が悪いなど気になることがある時には、母乳不足の判断をひとりで悩まず・決めずに、専門家に相談しましょう。



育児や赤ちゃんの体重の事などで気になる方は、下記をご利用ください。

●保健師・助産師による家庭訪問（母乳相談・身体計測等）

【申込み】地域保健課

TEL 34-6627(豊田市役所内) 対象:中部地区(逢妻、朝日丘、梅坪台、浄水、崇化館、高橋、豊南、益富、松平、美里)

TEL 62-0603(足助支所内) 対象:東部地区(旭、足助、稲武、小原、下山)

TEL 85-7710(高岡コミュニティセンター内)対象:南部地区(上郷、末野原、高岡、前林、竜神、若園)

TEL 41-3081(猿投コミュニティセンター内)対象:北部地区(井郷、石野、猿投、猿投台、藤岡、藤岡南、保見)

●子育て支援センターでの育児相談（保健師による相談・身体計測等）

【開催日時】広報とよた 子育て交流ひろばをご覧ください。

卒乳

卒乳とは

- 「卒乳」は自然に母乳への関心が薄れて、飲まなくなる状態を言います。
- 「断乳」は乳児が欲しがるともかかわらず、母乳を与えないことを言います。

卒乳の時期※個人差があります

- 乳児は成長するにつれ、さまざまな硬さ・味の食べ物を好むようになり、徐々に母乳を飲まなくなってきます。
- 1歳を過ぎても母乳だけを欲しがる時は、あせらずゆっくりと、徐々に回数を減らす方向に進めてみましょう。

卒乳にプログラムはありません。

2~3歳になっても母乳を欲しがることはよくあります。

母乳を欲しがる時は、母に甘えたい欲求のひとつと考えられます。

- この時、突然止めるのではなく、徐々に回数を減らすこと、母乳を減らした分、母とのふれあいの時間を持つように心がけましょう。
- 頻繁に欲しがる時は、母乳に代わる愛情表現(抱っこする・本を読む・歌を歌う・遊ぶなどのスキンシップ)が必要になってきます。母とのふれあいの時間を持つように心がけましょう。
- 無理に早く離したいと思うのは逆効果になります。母乳育児を続けると赤ちゃんにもお母さんにもメリットがたくさんあります。

離乳食

離乳とは、母乳または育児用ミルクなどの乳汁栄養から幼児食にいたる過程のことです。この間に赤ちゃんの摂食機能は乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達し、摂食行動も次第に自立へと向かいます。離乳はどんな赤ちゃんでも通過する発育段階の一場面です。難しく考えないで、**楽しい雰囲気**で食べる楽しさを体験させてあげましょう。

目的

- いろいろな味を知る。(味覚を広げる)
- そしゃく(かむ)能力を身につける。
- 食事のリズムをつくる。
- 栄養の補給(3回食以降)

●離乳食の進め方の目安 ※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

資料:厚生労働省
「授乳・離乳の支援ガイド」
(2019年3月)参考

		離乳の開始 → 離乳の完了			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安	子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。	・1日2回食で、食事のリズムをつけていく。	・食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。	・1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。	
	・母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	・いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	・共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	・手づかみ食へにより、自分で食べる楽しさを増やす。	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
1回当たりの目安量	I 穀類(g)		全がゆ50～80	全がゆ90 ～軟飯80	軟飯80 ～ごはん80
	II 野菜・果物(g)	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30	30～40	40～50
	魚(g) または肉(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	10～15 10～15 30～40	15 15 45	15～20 15～20 50～55
	III または豆腐(g) または卵(個) または乳製品(g)		卵黄1～全卵1/3 50～70	全卵1/2 80	全卵1/2～2/3 100
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。	離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごでつぶしていくことができるようになる。 	歯ぐきでつぶすことができるようになる。 	歯を使うようになる。

妊娠・出産
子育てスタート

医療機関を
利用する

子どもの健康

子育て講座・
教室

子育てサークル

子どもを
あずける

子育てを
応援する施設

気になる
相談はこちらへ

障がい児
家庭への支援

ひとり親
家庭への支援

子育て
お役立ち情報

子育て
支援マップ

5～6か月

● **1日1回食** **目標** 唇を閉じて上手に飲み込むことを覚えましょう

めやす	6時	10時	14時	18時	22時
	または	または	または	または	または

- ① 離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味になれることが主な目的です。
- ② 母乳又は育児用ミルクは授乳リズムに沿って子どもの欲するまま与えましょう。
- ③ よくゆでてうらごしたものを授乳の前に少しずつあげます。
- ④ 無理強いしてはいけませんが、始めたら毎日だいたい決まった時間にあげましょう。
- ⑤ 初めての食品は、1さじずつからはじめましょう。
- ⑥ 素材の味だけで充分なので、味付けの必要はありません。
- ⑦ 離乳食の後の母乳や育児用ミルクは赤ちゃんが飲みたいだけあげましょう。

離乳食のすすめ方(例)

	1週間目								2週間目								3週間目								4週間目																							
日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28																				
穀類 つぶしがゆ じゃが芋	1さじ		2さじ		3さじ		4さじ	 だんだん増えていく																													
野菜 にんじん かぼちゃ ほうれんそう だいこん ブロッコリー キャベツ	← まだお休み →								1さじ		2さじ		3さじ		4さじ	 だんだん増えていく																															
たんぱく質 とうふ 白身魚 固ゆで卵黄	← まだお休み →								1さじ		2さじ		3さじ		4さじ																																

7～8か月

● **1日2回食** **目標** 生活リズムを確立し、いろいろな味や舌ざわりを楽しみましょう

めやす	6時	10時	14時	18時	22時
	または	または	または	または	または

- ① 舌でつぶれるくらいの固さにゆでて粗くつぶします。
- ② 穀類・野菜・たんぱく質を含む食べ物を揃えたバランスの良い食事に行きましょう。
- ③ 緑黄色野菜を積極的に使しましょう。トロミをつけると食べやすいです。
- ④ 白身魚や赤身魚(まぐろ・かつお)へと、魚の種類を増やしましょう。
- ⑤ 肉類は、脂肪の少ない鶏肉がおすすめです。
- ⑥ ヨーグルト・塩分や脂肪の少ないチーズなども使えます。
- ⑦ 家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、うす味のものを適宜取り入れましょう。

9～11か月

●1日3回食 目標 一緒に楽しく食事をしましょう

めやす	8時	12時	15時	18時	21時
					

- ①離乳食は1日3回にし、歯ぐきでつぶせる固さにし、ご飯はおかゆから軟飯へと進めます。
- ②鉄不足にならないようにレバー・赤身の魚・肉・緑黄色野菜をあげましょう。
- ③ビタミンD不足にならないように、魚・卵黄をあげましょう。
- ④手づかみで食べたそうにしていたら、手づかみ食べるの練習もしましょう。

12～18か月

目標 手づかみ食で自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう

めやす	朝食	補食	昼食	補食	夕食
					

- ①手づかみ食で前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがて自分で食べる準備をしていきましょう。
- ②おやつは1日1～2回、量と時間を決めてあげましょう。
与えるものは、果物・芋・おにぎり・牛乳・乳製品などがおすすめです。
- ③カルシウム摂取のために、牛乳・乳製品を積極的にとりましょう。

気をつけること

- はちみつ 乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは使わないでください。
- 牛乳…… 鉄欠乏性貧血の心配があるので、飲みものとして与えるのは1歳過ぎにしましょう。
- 卵……… しっかり加熱をしたものを与えましょう。固ゆでの目安は、卵を水から入れ沸騰したら20分程度加熱をします。最初は固ゆでの卵黄1さじから始め、様子を見て固ゆでの卵白に進むようにしましょう。

・衛生面に気をつけて進めましょう。

・楽しい雰囲気食べる楽しさを体験させてあげましょう。

・離乳食は薄味が基本です。素材の味を楽しみましょう。

・初めての食品は、赤ちゃんの体調が良いときに新鮮な食材を充分に加熱し、少量から与えましょう。万が一、アレルギー症状が出ても病院にかかることができるように午前中に与えると安心です。



離乳食のお話を映像(市公式YouTubeチャンネル)でお伝えします

豊田市ホームページ又はインターネットで検索できます。

豊田市 離乳食 検索



離乳食づくり実践編

衛生面のポイント

乳幼児は大人と比べ、細菌に対する抵抗力が弱いです。また、離乳食は水分が多く、うす味であり、つぶす、刻むなどの調理操作をすることから、細菌に汚染されやすいためやすいので、衛生的に取り扱いましょう。

清潔に調理する。

- ・調理の前には必ず石けんでていねいに手を洗う。
- ・食品も水洗いできるものはよく洗う。
- ・調理器具はていねいに洗い、清潔に扱う。



加熱調理を行う。

- ・食品の中心温度が85℃以上になるように十分加熱する。
- ・手際よく調理して細菌の繁殖を防ぐ。



食べ残しは与えない。

- ・調理後は常温に放置せず、なるべく早く与える。



おかゆ・軟飯の作り方

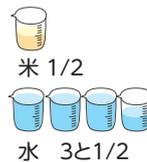
作り方の違いは、水加減のみです。

- 1 米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて十分に吸水させる。
- 2 ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、吹きこぼれないようにふたを少しずらして、約50分煮る。
- 3 火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

10倍がゆ



7倍がゆ



5倍がゆ(全がゆ)



軟飯



炊飯ジャーでおかゆ作り

おかゆ用の分量の米と水を深めの容器に入れ、ごはんを炊く時に炊飯ジャーの中央に置きます。そして通常通りに炊飯すると、ごはんと同時におかゆが炊き上がります。



ごはんからおかゆを作る時

- ① 10倍がゆを作る場合は、ごはんと水の量はおよそ1:4を目安とする。
- ② ごはん和水を鍋に入れ、ごはんをほぐして、ふたをして火にかける。
- ③ 沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら20分ほど煮る。
- ④ 火を止めて7～8分蒸らす。

※ごはんの固さや作る量、鍋の形状、火力などによって出来上がりの状態が変わるので、ごはんや水の量を加減しましょう。

調理操作

ゆでる

食品を加熱する基本となる調理方法です。食材によって、水からゆでるものとお湯からゆでるものがあります。子どもの咀嚼力に応じた固さにゆでましょう。

水から：根菜類 小鍋に水と食材を一緒に入れ、ふたをして火にかけて沸騰したら火を弱め、完全に火を通す。

お湯から：青菜類や肉、魚、麺類 青菜は火の通りにくい根元から、ふたをしないでゆでる。魚など、ゆでてそのまま与える時は完全に火を通す。

つぶす

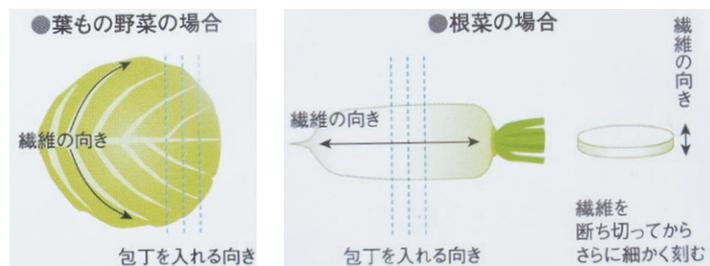
5、6か月くらいまではなめらかなペースト状になるように、ゆでてすりつぶすのが基本です。

すり鉢で ゆで方が足りないとすりつぶしにくい。すりこ木をすり鉢に押しつけるようにする。離乳食用のすり鉢を使うと便利である。

フォークやマッシャーで 軟らかくゆでた食材は、フォークの背で押すだけでつぶせる。量が多い時はマッシャーを使う。多めに作った時は小分けにして冷凍することができる。

切る

調理法や離乳の時期によって適した切り方があります。太さ、細さだけでなく、長さにも注意しましょう。包丁の代わりにスライサーや調理ばさみを使うこともできます。野菜や肉には繊維があり、繊維の向きに垂直に切ると繊維が断ち切れ、軟らかい食感になります。



すりおろす

根菜や、高野豆腐、麩などの乾物、冷凍したパンや鶏ささみなどはすりおろすと、簡単に細かくなり、繊維も切れ、調理時間も短くて済みます。おろし器はにおいが移るので、離乳食用のものを用意しましょう。

のばす

つぶしただけではなめらかさに欠けるので、水分を加えてのばします。離乳食を始めたばかりならポターージュ状に、慣れてきたらヨーグルトくらいの固さにと、段階を追って水分の量を減らしていきましょう。

とろみをつける

パサパサする食材はとろみをつけると食べやすいです。とろみづけには、水溶性片栗粉、米、じゃがいも、ホワイトソース、すりおろしたパンなどを使用し、大人のものよりとろみはゆるめに仕上げましょう。

裏ごしする

繊維のある野菜は、すりつぶすよりもなめらかに仕上がります。時期に応じて水分を加えて仕上げましょう。野菜やいも類の他、ゆで卵の黄身や、豆類にも適した調理法です。

【ゆでる】【つぶす】を活用したレシピ

さつまいもがゆ ※生後5、6か月頃

作り方 さつまいも(10g)の皮をむき、軟らかくゆでてからすりつぶしたものを、10倍がゆ(30g)に混ぜる。



編集 財団法人 母子衛生研究会
「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」(2008年)より引用

災害に備えて

●いざというときのために確認しておきましょう

連絡方法

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合に備えて、日頃から安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなる場合もあります。その場合には以下のサービスを利用しましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

局番なしの「171」に電話をかけると伝言の録音と再生ができます。



携帯電話の災害用伝言板(メール)

インターネットを利用して文字情報を登録したり、登録された情報を見たりすることができます。



避難場所や避難経路

いざ災害が起きたときにあわてずに避難するためにも、自治体のHPやハザードマップを確認し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。

子育て支援マップには、市の指定した緊急避難場所と避難所に**避難所マーク**があります。
▶詳しくは、P51～64をご覧ください。



家族で確認しながら書き込んでおきましょう!

家族との連絡方法

- ① _____
- ② _____

家族の集合場所

身近な避難場所

- ① _____
- ② _____

●日頃から備えておきましょう

正確な災害情報を入手する \ 豊田市の災害情報等をお届けします /



テレビ・ラジオ	ひまわりネットワーク ●ひまわり12(地上12ch) ●生活情報チャンネル(CATV126ch)/エフエムとよた「ラジオ・ラビート」78.6MHz
メール	●エリアメール/緊急速報メール 市内にある携帯電話(対応機種)へメールを配信します ●緊急メールとよた 事前に登録されたメールアドレスに緊急情報や気象情報を配信します
防災行政無線・ 防災ラジオ	災害時には音声や警報音で緊急情報をお知らせします
防災テレホン サービス	防災行政無線で放送した内容を電話で確認することができます ☎0120-34-0174(通話料無料) / ☎0565-37-3530(通話料有料)
インターネット	●豊田市ホームページ(PC版) http://www.city.toyota.aichi.jp/ ●豊田市ホームページ(携帯電話版) http://mobile.city.toyota.aichi.jp/ ●豊田市防災気象情報サイト http://toyota-city.bosai.info/

家具の置き方

家具は転倒しないように壁に固定し、寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かないようにしましょう。すぐ手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておくと安心です。



非常持ち出し品の準備

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを準備しておきましょう。また、自宅が被災したときは、避難生活を送ることになります。もしものときに、いつでも持ち出せるように**非常用持ち出しバッグ**を準備しておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容例

- 飲料水、食料品(カップめん、缶詰、チョコレートなど)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット マスク 軍手 懐中電灯
- 携帯電話の充電器 衣類 毛布 タオル
- 使い捨てカイロ ウェットティッシュ 携帯トイレ など

飲料水・食料品の目安

ライフラインや物流が止まっている期間の分を用意しておきましょう

最低3日分
(できれば7日分)



乳幼児用として下記の物も準備しておきましょう

- 母子健康手帳 紙おむつ ミルク 哺乳瓶か紙コップ
- 清浄綿 おしりふき 抱っこひも 授乳服かケープ など

※首相官邸ホームページ(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです。

定期的に中身を 確認しましょう

衣服などは季節に合わせたものを、飲料水や食料品は賞味期限を確認

ローリングストック

普段使う飲料水・食料品などは多めに常備しておき、古い順に使った分を補充する「ローリングストック」を活用しましょう



妊娠・出産
子育てスタート

医療機関を
利用する

子どもの健康

子育て講座・
教室

子育てサークル

子どもを
あずける

子育てを
応援する施設

気になる
相談はこちらへ

障がい児
家庭への支援

ひとり親
家庭への支援

子育て
お役立ち情報

子育て
支援マップ

MEMO
