

酒田市 ★ 父親手帳

Father's Handbook

パパと
一緒に♪

酒田市ホームページ
ダウンロード版



年 月 日 交付

No.

保護者氏名

子の氏名

生年月日

年 月 日

酒田市父親手帳「パパと一緒に」について

妊娠おめでとうございます。赤ちゃんに会えるのはまだ数か月先ですが、とても楽しみです。とは言っても赤ちゃんが生まれるまで、パパは「パパになる」という実感がわきにくいものです。でも、パパのお仕事はもう始まっています。

この酒田市父親手帳「パパと一緒に！」は、妊娠中のママのからだの変化や出産のこと、赤ちゃんの成長に合わせた育児の方法や遊びなど、パパに役立つ情報を掲載した酒田市オリジナルの手帳です。

ママからのメッセージ、生まれた時から6歳のお誕生日の記録もパパ目線で書き込める成長記録にもなります。

ぜひ、この「パパと一緒に！」を活用して下さい。

もくじ

妊娠編

- 1 妊娠週数とパパの役割 …………… p.3

出産編

- 1 生まれた時のこと …………… p.5
- 2 伝えようメッセージ …………… p.6

子育て編

- 1 パパ、育児デビュー …………… p.7
- 2 赤ちゃん成長発達のめやす …………… p.15
- 3 パパと遊ぼう …………… p.21
- 4 パパからの誕生メッセージ …………… p.25
- 5 子どもの健やかな成長を祝う行事 …………… p.29
- 6 子どもの心を育てる「子育てのコツ」 …………… p.31
- 7 家の中には危険がいっぱい …………… p.33
- 8 パパお役立ち情報 …………… p.35

パパへ～ママからのメッセージ～

ママから大切なパパに向けた、素敵なメッセージを送りましょう!!



目指す父親像 どんなパパになりたいですか？

ママにどのようなサポートができそうですか？

1 妊娠週数とパパの役割

妊娠初期 (4~15週)

赤ちゃんの様子
身長約14~18cm
体重約120g



ママの様子

まだ不安定な時期です。つわりの影響で、気分の浮き沈みが起こったり、イライラしやすくなったりすることがあります。吐き気や眠気、疲れやすくなります。

もしえんからのアドバイス

~パパの役割~

体調が不安定な時期ですので、無理をさせない生活ができるようサポートしましょう。例えば家事を分担したり、上の子の面倒をみたり。重いものはパパが持ってあげたりママの周りてたばこは吸わないでね。思いやりやコミュニケーションは特に大切にしましょう！



妊娠中期 (16~27週)

赤ちゃんの様子
身長約35cm
体重約1000g
目・鼻立ちがはっきりしてくるよ。



ママの様子

安定期に入りました。つわりが軽くなり、徐々に食欲が出てきます。適度な散歩や妊婦体操が始められます。おなかのだんだん大きくなり、腰痛や貧血に注意。

~パパの役割~ おなかが大きくなると、ママは家事が大変になるのでどんどん協力しましょう。ふたりでマタニティ教室に出かけたり、ベビー用品の買い物に出かけたりするなど、一緒に赤ちゃんを迎える準備を。おなかの赤ちゃんにもいっぱい話しかけてね。嗜好が変わるので食べたいものを聞いてみましょう。



ママの体は赤ちゃんの成長に合わせてどんどん変化していきます。
ママのこころや体の変化を知って、最強パパになろう (^ ^)

妊娠後期 (28~35週)

赤ちゃんの様子

身長約45cm
体重約2400g
目を開けている
こともあるよ。



ママの様子

おなかが大きくなり、ママの心臓に負担が増え動悸や息切れが目立ちます。また、バランスを取るために腰に負担がかかったり、おなかの重さでゆっくり眠れなかったりすることも出てきます。里帰りの場合は32~34週までに。

~パパの役割~

腰痛などに効くマッサージをしてあげましょう。出張等の予定も入れないでね。入院するときの方法も具体的に考えたり、ママが入院中の家事のやり方も聞いておくとよいでしょう。



間もなく出産 (36~40週)

赤ちゃんの様子

身長約50cm
体重約3100g
パパとママに早く
会いたいな。



ママの様子

トイレが近くなる、おしるしがあるなど、ママのからだも出産の準備に入ります。

入院のタイミング

- ・陣痛が10分間隔になった
- ・破水した
- ・おしるし (出血)

~パパの役割~

いよいよ出産です！仕事中も含め、パパの居場所をしっかりママに伝え、いつ陣痛が始まってもいいように、連絡がすぐとれるようにしておきましょう。毎日できるだけ早く帰宅しましょう。



出産編

1 生まれた時のこと

何時間もつらい痛みを耐えたママ。パパから「ありがとう。よく頑張ったね。」と、喜びの声を伝えましょう。

♪令和 年 月 日 (曜日) 時 分 誕生!!



お子さんの写真を貼りましょう

生まれた時の身長と体重

体 重	身 長
頭 囲	胸 囲

2 伝えようメッセージ

感動の出産！素敵なメッセージを伝えましょう。

パパからわが子へ



ママからパパへ

パパからママへ



さあ、いよいよパパの育児デビューです。パパにできない育児は「母乳授乳」だけ。ママにコツを教わりがならどんどん育児に参加しましょう!!

お風呂に入れる

1日1回、お風呂でパパとスキンシップ。最初はパパも赤ちゃんも不慣れでドキドキですが、だんだん息が合ってきます。

- ①着替え・タオル等を準備。



- ⑤石鹸をつけてからだや背中・お尻を洗う。

- ②裸にして足からゆっくりお湯に入れる。



- ③絞ったガーゼで顔を優しく洗う。

- ⑥上がり湯で流し、水気をふき取り、おむつをあて服を着せる。

- ④石鹸をつけて頭を洗い、きれいなお湯で優しく洗い流す。絞ったガーゼで頭の水分を拭き取る。



おむつを替える

生まれたばかりの赤ちゃんは、個人差はありますが、おしっこは1日15~20回、うんちは2~6回くらいします。

こまめに取り替えてあげましょう。

- ①おむつのテープをはずし、お尻の汚れているところをやさしくふき取る。
新しいおむつはあらかじめ広げて下に敷いておく。



- ②おむつは汚れた方を内側に丸めるように取り外す。おなかのところは、指2本が入るくらい余裕をもって、おむつのテープをとめる。

ミルクを飲ませる

基本的には赤ちゃんが欲しがるとき、欲しがるときだけ、飲ませます。目安としては、うまれたばかりの赤ちゃんは1日約8回、生後1か月頃では1日約7回、生後3か月頃では1日約5回です。

- ①石鹸できれいに手をあらう。



- ②ミルクを作る。
ほ乳瓶に必要な量のミルクをスプーンですりきって入れる。

- ③一度沸騰した70度以上のお湯を、出来上がり量の2/3ほどまで注ぐ。

70℃
以上



- ④乳首・フードをしかりつけ、ほ乳瓶を振ってミルクをよく溶かす。上下に振ると泡ができるので、円を描くように回して溶かす。



- ⑤フードをつけたまま乳首を外し、出来上がり量まで70度以上のお湯を加える。目盛は泡の下で合わせる。



- ⑥乳首・フードをつけ、さらに軽くふりミルクを混ぜる。すぐにほ乳瓶を水や氷水にさらすなどして体温ぐらいまで冷やす。

- ⑦パパの腕の内側にミルクを少し垂らし、体温ぐらいになっていることを必ず確かめる。



- ⑧赤ちゃんの顔を見て、話しかけながらミルクを飲ませてあげましょう。

NG

- ・勝手にミルクを薄めたり濃くしたりしない。
- ・ミルクを作り置きしない



ほ乳瓶の後片付け・消毒

赤ちゃんは抵抗力が弱いので、ほ乳瓶は必ず消毒したものを使います。飲み残したミルクはそのままにせず、すぐに洗い流しましょう。ミルクが残っているとばい菌が増えやすいので丁寧に洗剤などで洗いましょう。

- ①ほ乳瓶は使ったらすぐにブラシで洗う。乳首の先に汚れが残りやすいので、専用のブラシなどでしっかり洗う。
- ②専用の消毒液や電子レンジなどで消毒する。消毒時間はきっちりと！
- ③消毒が終わったら、清潔なほ乳瓶ケースなどで乾燥、保管する。



ほ乳瓶の主な消毒方法

- ・専用の消毒液
- ・煮沸消毒
- ・電子レンジ消毒

●SIDS（乳幼児突然死症候群）の予防

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亡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以下のことに気を付けることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

- ①赤ちゃんを寝かせるときはあおむけで寝かせる。
- ②妊娠中や赤ちゃんの周囲でたばこを吸わない。
両親がたばこを吸う場合、約4.7倍SIDSの発症率が高いと報告されています。
- ③できるだけ母乳で育てる。

●赤ちゃんを激しく揺さぶらないで！

乳幼児ゆさぶられ症候群の予防

赤ちゃんは首の筋肉が未発達なので脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。



げっぷをさせる

げっぷの正体は、ミルクと一緒に飲み込んだ空気です。空気は下から上へと上がっていくので、その通り道を作ってあげるのが、上手にげっぷをさせるコツです。

赤ちゃんにとって「げっぷ」は生理現象のひとつですが、出なくても自然に空気が抜けていたり、おならになって出てきます。



①パパはソファーに浅めに座ります。背もたれで赤ちゃんがげっぷをしやすい角度に調整する。

②赤ちゃんを縦て抱っこする。ミルクを吐きもどすことがあるので、パパの肩にガーゼやタオルなどをあてる。

③赤ちゃんの胸が、パパの肩にのるまで、ぐっと押し上げる。

④赤ちゃんの背中を胃のあたりから首のあたりまで、優しくさすりあげ、げっぷをさせる。5分くらい続ける。

⑤もしげっぷがでないときは、少しの間、縦抱きをすれば、大丈夫。



抱っこ

生まれてから生後3～4か月までは首がすわらないので、抱き方に注意が必要です。あたまをしっかり支えて抱っこしましょう。

- ①赤ちゃんの頭の下に片手を入れる。
 - ②首がぐらつかないように、手のひらでしっかりと頭を支える。
 - ③もう片方の手を両足の間から通し、手のひらを大きく広げてお尻を支える。
- ※首がすわってない時期に縦抱っこをする時は首をしっかり支え、抱っこする。



歩きながら抱っこは泣き止む確率が高い!!?

立ちながら抱っこしてやさしくゆらゆら揺らす、もしくは、抱っこして歩くことで泣き止みやすくなります。これは赤ちゃんが持つ本能からくる安心感から泣き止むと言われています。立ちながら抱っこしてあやすのは体力が必要。ここはパパの出番です。

抱っこの仕方いろいろ



横抱っこ

赤ちゃんを寝かせたままと同じ姿勢でキープできる抱き方。新生児向き。



対面抱っこ

首が据わった頃からの基本の抱き方。ベビーと向かい合わせて表情が見える。



前向き抱っこ

好奇心旺盛になるころからにオススメ。パパと同じ視界を楽しめる。



おんぶ

両手を空けたい、家事をしながら…など主夫業しながらベビーをあやせる。

★ 目指せ抱っこ名人パパ

おっぱいをあげられないパパにとって、抱っこは最高のスキンシップ。そして何ととってもパパは力持ち。パパって実は「抱っこ名人」なのです。

赤ちゃんになついてもらい、抱っこ名人になるには…。

ステップ1 赤ちゃんの好きな抱っこを見つけよう

大人でも寝る格好はいろいろです。色々な抱っこを試して、安心できる抱っこを見つけよう。

ステップ2 笑顔で積極的にコミュニケーション

抱っただけでなく、ミルクやおむつ替え、お風呂など、笑顔で声掛けながらどんどん赤ちゃんに触れ合おう。

ステップ3 自信を持って育児する

どんどん赤ちゃんに触れ合うことで、パパも赤ちゃんもお互いになれてきます。子どもはとても敏感、パパが不安を持つと子どもも不安になります。心から育児を楽しむと、パパも手慣れて自信がついてきます。

ステップ4 大好き！パパ遊園地になろう

月齢にあったからだを使う遊びは赤ちゃんも大好き。ダイナミックなパパ遊園地になると、赤ちゃんから抱っこを催促されます。

ステップ5 ママと仲良く

ママがパパと楽しそうにお話していると、赤ちゃんも安心してパパになつきます。



泣いたとき

「泣いたらどんどん抱っこしましょう」

赤ちゃんは一生懸命泣くことで、いろいろなことを伝えてくれます。

「おなかが空いたよ。」

「おむつがぬれて気持ち悪いよ。」

「おなかが張って気持ち悪いよ。」

「げっぷしたいよ。」

「眠たいよ。」

ことばで伝えられない気持ちを、泣いて教えてくれます。

泣いたときは「どうしたの?」と優しく抱っこして、赤ちゃんの欲求をかなえてあげましょう。



「抱き癖」について

抱き癖は大人の都合によってつくられた言い方です。「抱き癖」などはありませんので、赤ちゃんが泣いた時は泣かせたままにしておかず、パパの大きな手でいっぱい抱っこして安心させてあげましょう。



泣き止ませ 裏ワザ?!

- ♪ 赤ちゃんの耳元でスーパーの袋を「カサカサ」鳴らしてみるとママの心臓の音と思い、安心して泣き止むことも?!
- ♪ ドライブすると泣き止みやすやすや眠ることも?!
- ♪ 「びっくり」した顔を見せると、その顔に興味を持って泣き止むことも?!

気をつけて!!

いつもと違い激しく泣く時は、病気やけがが隠れているかもしれません。「いつもと違う」「どこかおかしい」と感じたときは、顔色、熱、食欲などとあわせ、注意しましょう。おかしいなと思ったら、早めにかかりつけ医に相談しましょう。⇒ 受診のための情報はウラ表紙

泣きやまなくて育児が大変!?

幸せな気持ちで、赤ちゃんを待っていた時を思い出してみてくださいね。

マタニティ教室
アンケートより

パパの声

おなかの赤ちゃんに
会えるのが
すごく楽しみ。

大変さ、辛さ、
不安、慣れないことがあっても、
楽しく笑顔で育児・
サポートしたい。

妊婦体験で妻の
大変さを感じ、学び、
サポートして
いきたいと思った。

産まれてくる
子どもを
幸せにしたい...

3人で
川の字になって
寝たいな

成長していく
姿を見るのが
楽しみ。



2 赤ちゃんの成長発達のためやす

からだの成長とともに、いろんなことができるが増えてきます。発育や発達には個人差があるので、「おそい・はやい」「できる・できない」はありますが、わが子はわが子なりのペースで発達しているのです。日々の成長をやさしく見守ってあげましょう。

視覚・・生まれてすぐから、明るい・暗いはよくわかり、物の輪郭はぼんやり見えています。

聴覚・・生まれた直後からよく聞こえていますので、泣いているときに声をかけると泣きやんだり、表情が変わったりします。

手足の動き・・体の動きも活発になり、手足をバタバタさせるようになります。首の力もついてきて、自分の意思で顔の向きを変えたりなど、首すわりに向けて、神経の発達がどんどん進んでいきます。

1か月



体の動きも活発になります。

暑すぎたり、身動きがとれなかったりすると、きげんが悪くなることもあります。少しずつ赤ちゃんらしいふっくら体型に。

口の周りの筋肉も発達してきて、おっぱいが上手に飲めるようになります。

表情が豊かになり、声を出して笑ったり、「アーアー」「ウーウー」など、喃語を話すようになります。

2か月



※首が座ります

このころになると首が安定し、縦抱きにしても安定感が出てきます。まだ少し不安という赤ちゃんも、5か月までに安定すれば心配はいりません。手をじっと見たり、なめたりし始めます。

3か月



※あやすとよく笑います

生後3～4か月ころになるとあやすと笑うという場面がふえてきます。これは赤ちゃんの心が順調に発達している証拠。大人にとってもうれしいコミュニケーションの始まりです。手足の動きも活発になり、おもちゃに手を伸ばしたり、指しゃぶりも盛んになってきます。

4か月



※寝返りができます

このころから寝返りを始める赤ちゃんが出てきます。寝返りできる時期には個人差があるので、この時期にできないからといって心配する必要はありません。自分の意思でおもちゃをつかむようになり、なめたり振ったり、ものの感触や音などを確認するようになります。

5か月



✖手をついてお座りができます

6か月くらいでは手をついて、背中を丸めた状態でほんの少しの間、お座りの姿勢をとれる子どもでできます。1～2か月たつと、だんだんと背筋がピンとなり、やがて手を離しても倒れないようになってきます。家族とよその人の区別もつくようになり、社会性も芽生えてきます。

6か月



✖好奇心旺盛になります

7か月頃になると背筋をまっすぐに伸ばして、安定した姿勢でお座りできる赤ちゃんが増えてきます。視界が広がるとともに好奇心はますます旺盛になり、興味のあるものを手にとったり、たたいたり、なめたりといった場面もふえてきます。

7か月



✖はいはいが上手に

あれは何だろう？といった好奇心もさらに強くなり、「ずりばい」や「よつんばい」「たかばい」で、興味があるものまではいはいする赤ちゃんも出てきます。

8か月



※つかまり立ちができます

はいはいが上達し、好きな場所へ自由に移動できるようになります。

お座りの姿勢からつかまり立ちをする子も出てきます。

探求心はますます旺盛に。

何でも口に入れたがる時期なので、赤ちゃんの手の届くところに危険なものを置かないよう気をつけましょう。

「ちょうだい」や「どうぞ」のやり取りができるようになります。

9か月



※短期の記憶力がアップ

親指と人差し指を上手に使い、小さなものをつまむことができるようになります。

この時期から人見知りを始めたり、後追いをする子も出てきますが、これらの行動はパパやママを特別な人と認識したあかし。甘えは十分に受け入れてあげましょう。

10か月



※つたい歩きができます

最初は腕で体重を支えていたり、つま先で立っていた子も、足の裏をしっかりつけ、安定した状態で立ってられるようになります。まもなく伝い歩きが始まり、立ったまま行動できることで行動範囲はさらに広がります。好奇心も旺盛で、イタズラをしてパパやママを困らせることも。

11か月



※ひとり歩き

身長が伸びてスマートな体つきになり、赤ちゃんから幼児体型へと変化していきます。1歳頃には、はいはいやつかまり立ちから、両手を離してひとりですったり、あんよを始める子もいます。

このころになると「パパ」「ママ」「マンマ」「ワンワン」など意味のある単語が1～2つ言える子が出てきたり、大人の動作をまねっこするのも上手になってきます。

12か月



※1～2歳頃

「だっこ」「ぶーぶ」「かわいい」などの単語を言えるようになり、大人の言う簡単なことばが理解できます。

あんよが上手になり物をもって歩いたり、しゃがんだり、障害物を避けて歩くようになります。名前を呼ぶと振りむいたり、大人の言葉を理解して行動することもできます。積み木を電車や車にみたたて遊んだり、身振りのまねをしたりします。

※2～3歳頃

2語文がはなせます

「わんわん、きた」とか「まんまちょうだい」などの2語文が話せるようになります。

お話すれば理解して我慢もできるようになります。自我がめばえ、いやいやが盛んになります。

※3歳～4歳頃

3～4歳では、動きが活発になり友達とお話したり、ごっこ遊びをして遊びます。

自分の名前が言えるようになり、日常会話が少しずつ上手になってきます。身のまわりのこともできるようになり、おしっこやうんちはトイレでできます。順番などもわかります。

※5～6歳頃

はっきりとした発音で話ができるようになり、随分お兄ちゃんお姉ちゃんらしくなってきます。

お約束も分かってきて、理屈が多くなり、善い悪いもわかるようになります。

保育園や幼稚園などの集団生活を通し、自立性と社会性が養われていきます。



3 パパと遊ぼう



※ 1～5か月のねんねのころ

はなしかけたり体をさわったり、この時期はスキンシップがあそびの基本です。機嫌が良いときに、やさしく遊んでください。

♡ 赤ちゃんのからだをやさしくなでなで

おなかやからだを優しくマッサージ。



♡ おなかこちょこちょ、手や足をこちょこちょ

こえかけながらおなかや手足をこちょこちょ。

♡ あんよでキック

赤ちゃんの足の裏に手をあてて軽く押してあげると、「キックキック」して押し返してくれます。



♡ ガラガラあそび

音の出るおもちゃをやさしくならしてみます。

♡ 抱っこしてやさしくゆらゆら（首がすわったら）

しっかり抱っこして、おふねのようにゆらゆら～。

♡ ラッコの親子

赤ちゃんをおなかのパパのおなかの上のせ、左右にやさしくゆらゆら～。

♡ ねじってゴロン

からだをねじる様子が見られてきたら、赤ちゃんのペースに合わせて軽くお尻を押して寝返りゴロン。



🎀 6～8か月のころ

不安定ながらおすわりやはいはいができてきます。

👉 いろいろないないばあ

顔だけでなく、おもちゃをハンカチで隠して「いないいないばあ」。何回も何回も遊びたくなるあそびです。

👉 たかいたかい

わきの下をしっかり支え、たかいたかーい。怖がらない高さに。

🎀 9～12か月のころ

はいはいやつかまり立ち、あんよのころです。活動の範囲がぐっと広がります。

👉 はいはいでまてまて～

はいはいする赤ちゃんを、パパもはいはいで追いかけます。

👉 メリーゴーランド

赤ちゃんの両わきをしっかりとって、パパも一緒にくるくる回る。回しすぎないでね。

👉 飛行機ブーン

パパが仰向けになり、スネに赤ちゃんを乗せて「飛行機ブーン」

※ 1歳～2歳ころ

パパやママの手助けがあると上手に遊べます。



♡ 積み木・ぬいぐるみ・人形あそび・柔らかいボール

積み木を積んだり、ボール投げたりして一緒に遊ぶと喜びます。

パパやママがぬいぐるみで人形劇をしたり、ままごとでやりとりをしたり、遊びながらたくさんお話をしてあげると言葉をたくさん覚えます。

♡ 外遊び

安全なスペースで、自由に好きなだけ歩くような体験をさせましょう。ゆるやかな坂道を上ったり、芝生の上を歩いたりなどからだを使った経験をたくさんさせましょう。

※ 3歳～4歳ころ

3歳以降になると、構造を考える遊びや想像力を育てる遊びを積極的に取り入れてみましょう。

♡ お家で探検ごっこ

布団やシーツで山や川をつくって、探検ごっこをしてみましょう。パパの手作りの宝物を隠しておくとさらに盛り上がります。また、本当の冒険のように、ストーリー仕立てで遊んであげると子どもも喜び、想像力を鍛えられます。

♡ 冷蔵庫でマグネット遊び

冷蔵庫にいろんな形・色のマグネットを用意し、マグネット遊びをします。「お花」「車」などマグネットで作ってみましょう。創造力が育まれます。

※5歳～6歳ころ

ルールを決めての遊びがおすすめです。

♡トランプでお姫様、ひげおじさん探し

簡単なルールでのトランプ遊びです。クイーンは「お姫様」、キングは「ひげおじさん」として、トランプの山から1枚ずつめくっていきましょう。お姫様がでたら、「〇枚多くとっていい」、ひげおじさんがでたら「〇枚、相手にあげる」など子どもが理解できる簡単なルールを作ってあげましょう。最後に多くトランプを持っていた人が勝ちです。

♡風船はねつき

風船とうちわを使用したはねつきで、自宅で安全にできる運動遊びです。何回続けてみようなどルールを決めて取り組むのも良いでしょう。お友達同士で行っても楽しいですね。

※絵本を読む

♡子ども達が大好きな絵本。お勧めは「あさ絵本」です。

こんな
メリットが

- 子ども…遊べた満足感が大きく落ち着いて過ごせる。
- ママ……家のことができてとても助かる。
- パパ……脳が活性化！仕事がかどる。

ブックスタート

- ・酒田市では、親子のふれ合いのため、3か月健診で絵本をプレゼントしています。
- ・毎月1回、「ミライニベビーハグ」（赤ちゃんの読み聞かせレッスン）を開催しています。詳しくは、市立図書館まで。(24-2996)



4 パパからの誕生メッセージ



おめでとう! 1歳



誕生日メッセージ

- ♪初めて歩いた日 _____ 年 月 日
- ♪よく話すことば _____
- ♪お気に入りのあそび _____
- ♪好きな食べ物 _____
- ♪最近あったパパとのおもしろエピソード _____

おめでとう! 2歳



誕生日メッセージ

- ♪パパとのあそび _____
- ♪好きなおもちゃや絵本 _____
- ♪好きな食べ物 _____
- ♪好きな歌 _____
- ♪最近あったパパとのおもしろエピソード _____



おめでとう! 3歳



誕生日メッセージ

- ♪ パパとのあそび
- ♪ 好きな食べ物
- ♪ 好きなおもちゃや絵本
- ♪ 好きな歌
- ♪ 最近あったパパとのおもしろエピソード

おめでとう! 4歳



誕生日メッセージ

- ♪ パパとのあそび
- ♪ 好きなおもちゃや絵本
- ♪ 好きな食べ物
- ♪ 好きな歌
- ♪ 最近あったパパとのおもしろエピソード

おめでとう! 5歳



誕生日メッセージ

♪好きな食べ物

♪好きなあそび

♪好きな歌

♪最近あったパパとのおもしろエピソード

おめでとう! 6歳



誕生日メッセージ

♪好きな食べ物

♪好きなあそび

♪得意なこと

♪最近あったパパとのおもしろエピソード

比べてみよう

パパとぼく・わたし

お子さんの身長

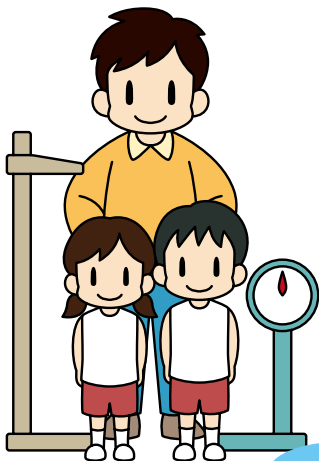
1歳	cm
2歳	cm
3歳	cm
4歳	cm
5歳	cm
6歳	cm

お子さんの体重

1歳	kg
2歳	kg
3歳	kg
4歳	kg
5歳	kg
6歳	kg

お子さんのくつのサイズ

1歳	cm
2歳	cm
3歳	cm
4歳	cm
5歳	cm
6歳	cm



パパ
がっこいい♡

パパ 歳
♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

パパの身長 cm
♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

パパの体重 kg
♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

パパのくつ cm



5 子どもの健やかな成長を祝う行事

子どもの健やかな成長を願って祝う古くからの行事があります。

地域によって風習があるのでおじいちゃんやおばあちゃんにきいてみましょう。



生後7日目 ◎お七夜◎

赤ちゃんに命名し、お披露目をしてお祝いします。半紙などに子どもの名前を書いて床の間や神棚、ベビーベットの近くに飾って祝います。



1か月 ◎お宮参り◎

その土地の守り神に赤ちゃんの誕生を報告し、健やかな成長を願う行事です。現在では無事に生まれた感謝と健やかな成長を願う行事となっています。



1か月頃 ◎内祝い◎

お宮参りの頃までに、出産のお祝いをいただいた方に子どもの名前でお礼の品を贈ります。



生後100日目 ◎お食い初め◎

生後100日目に、一生食べ物に困らないようにという願いをこめ、食べるマネをさせます。



生まれて初めての節句 ◎初節句◎

男の子は生まれて初めて迎える5月5日の端午の節句(菖蒲の節句)、女の子は生まれて初めて迎える3月3日の上巳の節句(桃の節句・雛祭り)。



誕生日 ◎一生餅◎

生まれて初めて迎える誕生日、満1歳の誕生日。

一升餅（一生餅）、転ばずに歩くと「早く一人歩きをして家を出て行ってしまおう」とするからで、そうはならないように転ばせる、という行事です。一升餅を背負うことで、人の一生の重さを感じさせるための行事だともいわれています。

◎七五三◎

男女とも数え3歳の年(満2歳になる年)、および、男の子は数え5歳の年(満4歳になる年)、女の子は数え7歳の年(満6歳になる年)の11月15日にお祝いしていましたが、現在では数え年ではなく満年齢の10月～11月の土日にお祝いするのが一般的です。

ほめて、しかって、根気よく

6 子どもの心を育てる「子育てのコツ」

子育ての中で最も悩むのが「しつけ」です。ただしかるだけでは何の意味もありません。2歳を過ぎる頃から子どもは「なぜしてはいけないのか？」という「理由」を理解できるようになってきます。その理由の基準となるのが「心」。例えば、「道に飛び出してはいけません」の理由は「事故で死んでしまうかもしれない」「パパもママも悲しい」という心です。日常の遊びや会話の中で、子どもの「心」が育つよう導いていきましょう。

しつけ

〈根気よく、分かるように教える〉

同じ動作を何回も繰り返すことによって、自然にその行動が身に付いてきます。分かりやすい言葉で丁寧に何度も教えましょう。

〈親がお手本をみせる〉

判断力が十分でない子どもにとって親は身近にいるお手本です。子どもは実際に見たり聞いたり行動したりしながら、一つひとつ覚えていきます。

〈子どもの自発性を大切に〉

親から言われてから行動するのではなく、自ら進んで行動できるように仕向けることが大切です。たとえ失敗しても、励まし、自分で決定して行動させるよう心がけましょう。



なんでわからないんだ。
何度も言っているだろう！
イライラせずに、何度も丁寧に教えましょう。



横断歩道を渡るときは
手をあげて渡るよ。
パパがお手本となりましょう。



しつけと称して叩くのは児童虐待です！

ほめ方・しかり方

〈努力を認める〉

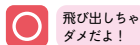
少しでも良い点や前より進歩したことがあったら、ほめましょう。たとえ、前より進歩がなかった場合でも、一生懸命やったのであれば、子どもの努力を認めましょう。子どもはほめられることで、自信と意欲が育ちます。

〈出来るだけ一貫性を守って対応する〉

同じことをしているのに、昨日と今日の対応が違ったり、パパとママの方針や厳しさが異なっていると、子どもが混乱します。例外をつくらず、一貫した対応が大切です。ママが祖父母との育児観の違いで悩んでいたなら、パパはママの話を十分に聴いてあげてください。でも、しかられた子どもにとって、祖父母という逃げ場があることは悪いことではありません。祖父母の育児の知恵も貴重なアドバイスです。

〈自分や他の人が危険となる場合は強くしかる〉

道路などで遊んだり、火遊びや刃物をもって遊んでいるような場合は、強くしかる必要があります。その時は、自分や他の人を危険にさらしてしまうことを納得させることも忘れないでください。



飛び出しちゃダメだよ！



〈愛情をもって対応する〉

しかることは、悪い行為を改めさせるのが目的です。度が過ぎたり、体罰を与えることは、子どもを萎縮させ、怖いからという理由だけで善悪のけじめが身に付きません。また、子どもの自尊心を傷つけることもあります。

子どもと目線を合わせて、具体的にほめたりしかったりすることが重要です。そうすることによって、一層親子の絆が深まります。



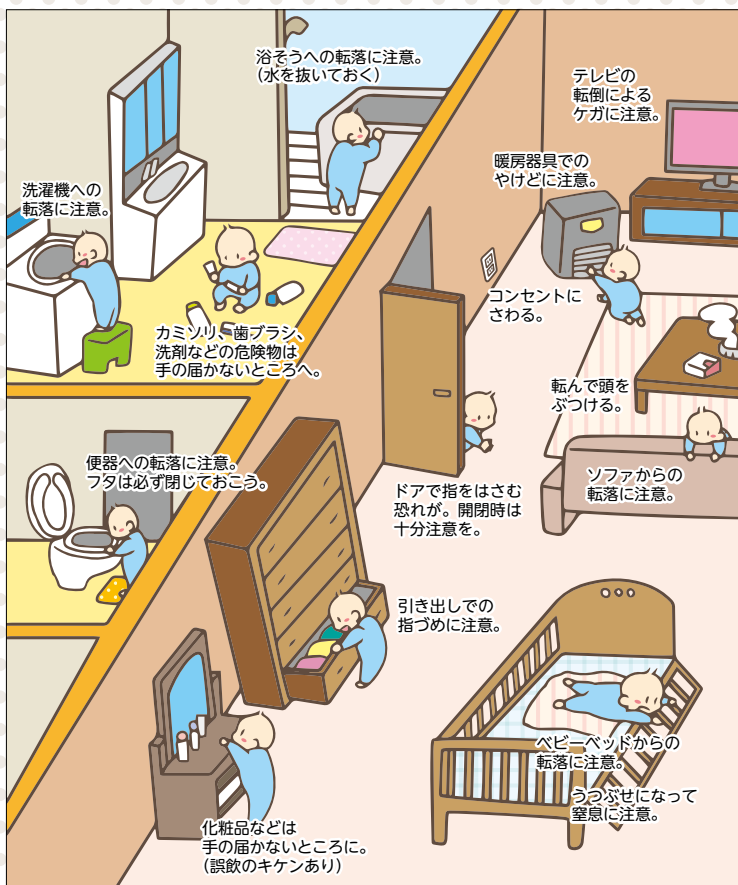
言ってわからないなら、こうしてやる！
体罰や度が過ぎるしかり方はダメ！



たとえ出来なくても一生懸命やったことはほめてやりましょう。子どもの自信とやる気を促します。



7 家の中には危険がいっぱい



子どもは何にでも興味津々です。色んなものにさわったり、口に入れたり大人では考えられない行動をします。身の回りに危険なものがないかどうか、子どもの目線でもう一度チェックしてみてください。



8 パパお役立ち情報

遊ぶところ

子育て支援センター

酒田市内には5か所子育て支援センターがあります。どこの支援センターでも利用できます。



(<http://www.city.sakata.lg.jp/kosodate/kosodate/asobiba/kosodateshien.html>)

名称	住所 ☎	開所時間
酒田子育て支援センター (みなと保育園内)	亀ヶ崎6丁目10-1 ☎24-8575	月～土 9:00～16:00
八幡子育て支援センター (八幡保育園内)	麓字上川原35 ☎28-8032	月～金 9:00～16:00
松山子育て支援センター (松山保育園内)	字山田20-1 ☎61-4821	
平田子育て支援センター (平田保育園内)	飛鳥字堂之後75 ☎61-7228	
西荒瀬子育て支援センター (西荒瀬保育園内)	宮海字新林661 ☎34-2255	

親子ふれあいサロン(交流ひろば内) 中町3-4-5 ☎26-5613

親子で一緒に遊べる無料の室内遊戯施設です。大型遊具や、幼児専用プレイルームがあります。



(<http://www.city.sakata.lg.jp/shisei/shisetsu/kanrenshisetsu/kokusaikouryuuhiroba.html>)

開館時間 9:00～17:00
12/29～1/3休館



🎪にこっと広場 二番町7-8 ☎23-6330

親子で自由に遊べる広場です。
小さなお子さんものびのび遊べます。
登録制予約制で一時保育も行います。



🎪保育園・幼稚園・認定こども園 園開故事業

酒田市内の保育園や幼稚園で入園前のお子さんを対象に
園開放や、離乳食体験などの行事を行っています。

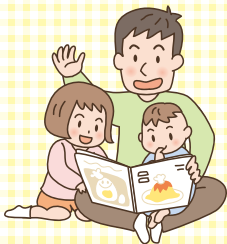
※詳しくは各保育園、幼稚園、認定こども園にお尋ねください。

🎪図書館

親子で本を読みますか。
(<https://miraini-sakata.jp/sakata-lib/>)
酒田市立中央図書館
幸町1丁目10-1 ☎24-2996



赤ちゃん絵本を
かりられるよ!!



【子育て情報】



酒田市のホームページ



<http://www.city.sakata.lg.jp/kosodate/>

酒田市ホームページでは「子育て」「保育園・幼稚園」など子育てに役立つ情報が得られます。

庄内子育て応援サイトTOMONI (トモニ)

<http://www.shonai-tomoni.jp/>

TOMONIは庄内地方の子育て応援サイトです。



やまがた子育て応援サイト



<http://kosodate.pref.yamagata.jp>

山形県が開設した子育てサイト。制度紹介、県内の親子おでかけ情報、イクメン応援情報など、役立つ情報を提供。

育てる男が、家族を変える。社会が動く。

イクメンプロジェクト

<http://ikumen-project.mhlw.go.jp>

「イクメンプロジェクト」では社会全体で、男性がもっと積極的に育児に関わることが出来る一大ムーブメントを巻き起こすべく、推進している厚生労働省のプロジェクトです。





「子育てガイドブック」

子育ての各種手続きや子育てサポート、保育園等の情報を掲載しています。すくすくベビーギフト交付時にお渡ししています。



「酒田っくすくすく子育て講座」

市広報に掲載した子育てに関する東北公益文科大学國眼眞理子先生の記事をまとめた応援メッセージです。子育て支援センターや交流ひろばで閲覧できます。



「幼稚園 認定こども園 ガイドブック」

市役所子育て支援課で配布しています。
※数に限りがあります。



子育て支援センター、交流ひろばで
閲覧できます。

働くママ・パパのための出産、育児に関する制度

●産前・産後の健康管理

・妊産婦（妊娠中、出産後1年を経過しない女性）は保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。

- 妊娠23週までは4週に1回
- 妊娠24週から妊娠35週までは2週に1回
- 妊娠36週以後出産までは1週に1回

ただし医師や助産師の指示でこれを上回ることもあります。

・医師などの指導を受けた場合には、その指導事項を守ることができるよう「母性健康管理指導事項連絡カード※1」を事業主に提出し、勤務の軽減などをしてもらうことができます。

※1「母性健康管理指導事項連絡カード」は母子健康手帳に掲載してあります。

●産前・産後・育児期の労働

・妊産婦は事業主に請求することにより、時間外労働、休日労働、深夜業が免除されます。また、重量物を取り扱う業務など、一定の悪影響を与える業務につかせることはできないことになっています。

・妊娠中は事業主に請求することにより、他の軽易な業務に替わることができます。

・1歳未満の子を育てる女性は、事業主に請求することにより1日2回、少なくとも各30分の育児時間をとることができます。

・妊娠・出産・産前産後休業取得等を理由とする不利益取り扱いとは禁止されています。

●産前・産後の休業

- ・産前6週間（多胎妊娠は14週間）は、事業主に請求することにより、休業することができます。
- ・産後8週間は就業することができません。
ただし、産後6週経過後に医師が支障ないと認めた業務については、本人の請求により就業できます。

●育児休業、短時間勤務制度等

- ・子が1歳になるまでの間は、事業主に申し出ることにより、父親・母親のいずれでも育児休業を取ることができます。
- ・父親の産後8週以内の育休（産後パパ育休）は、2回に分割して取得できます。
- ・事業主は、3歳児未満の子を養育する男女労働者について、短時間勤務制度（1日6時間）を設けなければならないことになっています。

●子の看護休暇

- ・小学校入学前の子が病気やけがをしたときに看護、予防接種、健康診断のために休暇を取ることができます。（1年につき子が1人なら5日、子が2人以上なら10日まで）

●育児休業給付

- ・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の日額×支給日数の67%（育休開始から6カ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。

三存じ
ですか？

パパママ育休プラス

父母がともに育児休業を取る場合は、育児休業の期間が延長され、子どもが1歳2か月になるまでの間に、父母それぞれ1年間まで育児休業をとることができます。



医療機関受診のとき 持っていくもの

- ◇子どもの名前の載った保険証
- ◇子育て支援医療証

慌てず
落ち着いてね



かかりつけ医療機関

医療機関名

電話番号

休日診療所（酒田市船場町2-1-31）

- ◇電話 **0234-21-5225**
- ◇日曜日、祝日、年末年始（12/31～1/3）
〈受付時間〉
午前：8時30分～11時30分
13時～16時30分は、当面の間休診

日本海総合病院（酒田市あきほ町30）

- ◇電話 **0234-26-2001**

山形県救急電話相談

- ◇プッシュ回線、携帯電話からは **#8000**
ダイヤル回線、IP電話からは **023-633-0299**
- ◇毎日19時～翌朝8時

編集・発行：酒田市健康福祉部健康課

〒998-0036 酒田市船場町2丁目1-30

TEL (0234) 24-5733

FAX (0234) 24-5778