

PAPA NOTE for OYAKO-SMILE

step.3

1 歳 ~ 6 歳



MATSUMOTO-CITY

祝1歳！ & 親からのメッセージ

■お子さんの初めての誕生日、おめでとうございます。お子さんにとっては1歳の誕生日ですが、パパとママにとっては、親になって1歳の記念日でもあります。そんな親としての気持ちや我が子へのメッセージを、成長の記録とともに書き記しておきましょう。

■身長 cm ■体重 g

■足のサイズ cm

■お気に入りの絵本

■お気に入りのおもちゃ

■お気に入りの遊び

■好きな歌

■好きな動物

■好きな食べ物

■そのほかのメモリアルMEMO

■誕生日のプレゼント

■最近の社会のニュース

■流行の歌、本、映画など

年 月 日記入



へのメッセージ

年 月 日記入

1歳

■身体の成長が著しく、一般的には立って歩き出す時期です。歩行が始まると目が離せなくなるので、親としてはそういった大変さが新たに生じてきます。パパとママとで協力しましょう。

子どもの様子 ※個人差があります

■ 幼児らしい体型になっていきます

ぼちゃぼちゃとして柔らかい赤ちゃん独特の体型から、徐々に筋肉が付いて、幼児体型になっていきます。

■ つかまり立ち、ひとり歩きを始めます

全体の半分ぐらいの赤ちゃんが、1歳の誕生日ごろまでに歩くようになると言われていますが、これには個人差があります。筋力の付き方



や性格などによって、歩き始めが遅い子もありますが、この時期の早さについては、必要以上に心配することはありません。

■ 感情を表現するようになります

褒められると喜んだり、おむつ替えを嫌がったりと、感情表現が豊かになってきます。これも個人差がありますが、「パパ」、「ママ」などの意味のある単語(一語文)を話し始めるようになります。

■ ごっこ遊びを楽しむようになります

1歳半ごろになると、好奇心が旺盛になってさらに動きが活発になります。人形やぬいぐるみを相手にした「ごっこ遊び」が始まるのもこのころです。

子育てのポイント

■ 子どもの事故に注意しましょう

歩行が始まるとさらに行動範囲が広がり、事故に対する注意が必要になります。階段からの転落や洗剤の誤飲、ストーブによるやけどなど、起こり得ることを想定して事前の防止に努め、なるべく目の届く範囲で遊ばせるようにしましょう。

■ 子どもの意欲を伸ばしてあげましょう

食事や着替えなど、もちろん一人前にはできない時期ですが、「自分でやりたい」という意欲がうかがえたら、なるべく手や口を出さずに見守ってあげましょう。ただし、危険が伴いそうなときは、即対処を。



■ 歯みがきを習慣にしましょう

1歳を過ぎるころから、むし歯になりやすくなります。歯みがきの習慣化が大切です。家族と一緒に歯みがきをすると、歯ブラシに興味を持ち、まねをするようになります。自分でやろうとする意欲を大事にし、思い通りに磨かせたあと、手際よく仕上げ磨きをしましょう。



歯ブラシは鉛筆持ちで



歯ブラシを歯に直角に当てて、細かく振動させましょう

こんな絵本がオススメ

言葉はまだよく分からなくても、目や耳で絵本を楽しむのがこのころ。**変化のある色や形で描かれた絵本、心地良いリズムを持った言葉が並ぶ絵本**が大好き。絵本を読みながら指を差したり、声に出したり、真似したりと、親子で一緒に楽しめる絵本がオススメです。「もう1回! もう1回!」のリクエストにできるだけ応じてあげましょう。

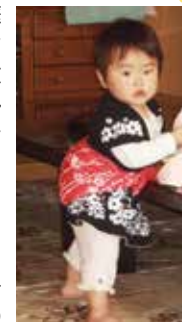
1歳6か月児健診

松本市では1歳7か月児を対象に、身体計測・医師診察(小児科・歯科)・発達観察・育児相談・栄養相談・歯科相談等を行っています。場所は各保健センターです。詳しくは松本市健康づくり課まで。
☎(0263)34・3217

この時期のお祝いごと

一升餅 いっしょうもち

松本地域では、1歳の誕生日のお祝いとして、一升の餅を子どもに背負わせる風習があります。紅白餅、あんころ餅、おはぎ、お米など家庭によりバリエーションはありますが、風呂敷に包み、肩から斜め掛けに背負わせて歩かせるスタイルは共通しているようです。「一升餅」の由来は、一生(一升)食べ物に困らないように、強い子に成長するように、の意味合いからとされています。



photo

思い出に残したい
写真を貼りましょう。

年 月 日撮影

photo

思い出に残したい
写真を貼りましょう。

年 月 日撮影

2歳～3歳

■2歳ごろから「イヤイヤ期」に入ります。自分の感情のコントロールができない時期なので、親としてもそれを理解したうえで気持ちを落ち着かせ、温かく見守れるように心がけましょう。

子どもの様子 ※個人差があります

■ 全身の運動機能が発達します



2歳になると、走ったり、両足でジャンプすることができるようになります。3歳になると、片足立ちやつま先立ちができたり、ペダルをこぐ乗り物を自分で動かせるようにもなります。

■ 言語機能が飛躍的に発達します

話せる言葉が増えてくる時期です。これまでの一語文から、「ママいた」、「ブーブきた」のような二語文が始まります。ただし、言葉

の発達には個人差が非常に大きく、2歳半でもまだ片言という子もいますので、必要以上に心配することはありません。

■ 第1次反抗期に入ります

2歳児の特徴とも言われる「第1次反抗期」を迎えます。いわゆる「イヤイヤ期」です。自己主張が強くなり、何でも自分でやりたがる時期です。手助けをいやがり、自分の思い通りにならないと、泣きわめいたりもします。

■ おむつが取れ始めます

膀胱も大きくなって排泄機能も完成に近づき、「出た」、「出る」と気持ちを伝えられるようになることで、おむつが取れ始める子もいます。

子育てのポイント

■ 子どもの意欲を伸ばしてあげましょう

二語文が始めると、言語によるコミュニケーション力が格段に上がります。「うんま、たべた」と発したら、「うんま、たべたね」、「おいしかった？」などと返しながらか話を発展させていきましょう。3歳ぐらいになると知的好奇心が高まり、「なんで?」、「どうして?」と質問を繰り返すようになります。なるべく欲求に応えられるよう心がけましょう。



■ イヤイヤ期には大らかに向き合しましょう

何に対しても「イヤ!」を連発し、感情のコントロールができない第一次反抗期を迎えると、親としてもついつい感情的になりがち。これも自立心が芽生える成長段階の大切なプロセスと捉え、大らかな気持ちで温かく接することができるよう2人で協力し合ひましょう。

■ おむつはずしのタイミングを計りましょう

2時間くらいおむつが濡れなくなって、「出た」と教えてくれるようになったら、トイレトレーニングを考えてみましょう。時間を見てトイレに誘い、おまるに座らせ、タイミングよく出たら、たくさん褒めてあげます。出たら褒めるを繰り返し、たとえ出なくても、叱ったり、がっかりするのはNG。

トイレトレーニングは個人差も大きく、一進一退を繰り返して完成するもの。そのうちできるようになるというくらいの気持ちで、のんびりと進めましょう。



できるよというくらいの気持ちで、のんびりと進めましょう。

こんな絵本がオススメ

言葉を発したり、理解が徐々に進んでくるこの時期、**シンプルな絵と言葉で構成された、簡単なストーリーの絵本**がオススメです。絵本を通していろいろな発見ができたり、親子の会話が増えるといいですね。子どもが自分なりに絵本を読みたいというときには、**一人で手に持って見られるサイズの絵本**をセレクトしてみたいはいかがでしょうか。

3歳児健診

松本市では3歳1か月児を対象に、身体計測・医師診察(小児科・歯科)・尿検査・視聴覚検査・発達観察・育児相談・栄養相談・歯科相談等を行っています。絵本1冊をプレゼントする「セカンドブック事業」をこのとき行います。場所は各保健センターです。詳しくは松本市健康づくり課まで。
☎(0263)34・3217

この時期のお祝いごと

七五三 しちごさん

元来3歳、5歳、7歳は子どもの厄年とされ、その厄払いのため、鬼がいない11月15日の「鬼宿日」に神社へお参りに行ったという風習が七五三の原型だと言われています。

最近では、参拝・祈祷、記念撮影、会食などを組み合わせて執り行うのが一般的ですが、子どもの成長を祝い、これからも健やかに育つよう祈念するという主旨で行うものであれば、そのスタイルはご家庭によってさまざまなようです。



★エントナーゼや細い筆、白田に縋りまじりペン

Blank lined area for writing notes.

photo
思い出に残したい
写真を貼りましょう。
年 月 日撮影

photo
思い出に残したい
写真を貼りましょう。
年 月 日撮影

4歳～6歳

■身体の成長とともに、心の成長も際立つ時期です。子どもが自分の力で歩いていけるよう、全力でサポートしましょう。子どものことを心から認め、褒め、叱って、親としても成長していきたいものです。



子どもの様子 ※個人差があります

■ **自分と他人との区別が付くようになります**
4歳ごろになると自意識が芽生え、自分と他人との区別がしっかり付くようになります。同時に恥ずかしがったり、不安を感じたりするようにもなります。

■ **社会性が次第に身につけてきます**
保育園・幼稚園・認定こども園に通園することによって、役割を担ったり、ルール性を持った遊びを楽しんだり、社会性が育つ時期でもあります。協調性を持ってお友達に接して相手を思いやったり、我慢することも覚えます。

■身の周りのことができるようになります

食事、トイレ、着替えなど、日常生活に関わる自分の身の周りのことが、一通りできるようになります。ハサミを使ったり、釘をトントン打ったりと、手先も器用になってきます。



■表現力や想像力が高まります

思ったことを文字や絵にしたり、話したりといった表現力が高まってきます。また好奇心が旺盛になって知識欲が増し、想像力もたかましくなる時期です。ひらがなや数字にも興味を持ち始めます。



子育てのポイント

■お話をしっかり聞きましょう

幼稚園や保育園でその日あったことなどを、どんどん話したい時期。耳を傾けて、「すごいねー」、「よかったねー」と共感したり、努力を認めたりしながら、しっかり話を聞きましょう。聞いてもらった嬉しさを実感し、逆に人の話を聞こうとする気持ちが育ちます。

■子どもの気持ちに寄り添いながら礼儀やマナーを教えていきましょう

お友達と関わりながら成長していくのと同じように、不条理を感じたり、我慢を強いられるといった経験も度々味わうはずですが、その都度、子どもの気持ちに寄り添って一緒に考えてみましょう。心のケアをする一方、礼儀やマナーを教えることも大切です。



■身体を使った遊びをたくさんしましょう

成長とともに運動機能が高まる幼児期には、身体をたくさん動かすことが大切になります。一般的に神経系の発達は生後すぐから5歳までに80%、10歳で95%に達すると言われていています。

特にパパの場合、身体をダイナミックに使うフィールドアスレチックに挑戦したり、ボール遊びを楽しんだり、子どもと一緒に夢中になって遊ぶ機会を大切にしましょう。松本市の保育園の調査では、「休日の外遊び時間が多い園児は運動能力が高い」という結果が報告されています。



■「テレビ子守り」・「スマホ子守り」に気を付けましょう

テレビやスマホのアプリを見せることによる一方通行の刺激は、言語やコミュニケーション能力の発達に妨げになることが分かっています。メディアを上手に活用して、見せっぱなし、遊ばせっぱなしにならないように気を付けましょう。



こんな絵本がオススメ

次第に登場人物の気持ちが分かってくる。主人公の気持ちに寄り添って感情移入し、一緒に喜んだり、悲しんだり、笑ったりと、絵本を通して大切な経験ができる時期でもあります。年齢が進むにつれて、想像力も培われていきますので、ストーリー性のある作品のセレクトも考えてみましょう。命の大切さや他人への思いやりが表現された作品にも触れさせたいものです。

この時期のお祝いごと

股くぐり祭 またくぐりさい

毎年4月（基本的に第3土日）に、松本市波田の田村堂仁王尊では「股くぐり祭」が開催されています。

これはその昔、はしかがはやったときに、子どもに仁王尊の股の下をくぐらせたところ軽く済んだ、という話にならって行われている伝統行事。子どもの健やかな成長を祈る親子連れで、毎年賑わいを見せています。

※参加できる子どもの年齢制限は特に設けられていません



★「子どもの様子」を記入する欄は、縦書きで記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

photo

思い出に残したい
写真を貼りましょう。

年 月 日撮影

photo

思い出に残したい
写真を貼りましょう。

年 月 日撮影

叱り方のコツ

■子どもが良からぬことをしたときに叱るのも、親の大切な役目。単に怒鳴り散らすのでは、それは子どもの心に響きません。どういうタイミングでどのように叱るのがいいのでしょうか。

■ そのとき、その場で、手短かに叱る

「あのとき、あんなことをしたね！ ダメじゃないか」と、時間が経過してから叱っても効果的ではありません。叱るときは、「そのとき、その場で」を心がけましょう。また、何十分もダラダラと叱るのも良くありません。子どもにマイナスな感情が残ってしまっては逆効果。手短かに理由を添え、スマートに叱るようにしましょう。



■ 一貫性を持って叱る

同じ過ちをしているのに、昨日は許して、今日は叱ってと、その時々で基準がまちまちだったり、パパとママで方針が違ったり、というのでは子どもを混乱させてしまいます。対応のあり方については、夫婦でよく話し合っておきましょう。2人で同時に叱るのは、よほどのことがない限り避けましょう。その際、どちらかは少々引き気味に立場をおき、見守り役を務めるのが理想的です。

■ 愛情を持って、本気で叱る

叱るのは、あくまで子どものためです。悪い行為を改めさせることを目的として行います。でも体罰によって行為をやめさせるとしたら、「痛い(怖い)からやめる」、「怒られるからしない」という気持ちになって、善悪のけじめが身につきません。子どもと目を合わせて、愛情を持って本心から叱りましょう。そしてこれは「褒める」ときのスタンスと全く同じです。

小学校入学に向けての準備

■ 基本的な生活習慣を身につけさせよう

小学校入学時のみならず、規則正しい生活習慣は、子どもの健全な発育にも非常に大切です。
<睡眠> 早寝早起きを前提に就寝時間、起床時間を定め、それが守れるよう家族全員で協力しましょう。就寝時は1人で寝られるように。
<食事> 朝夕、決まった時間に、なるべく家族そろって食事できるように心がけましょう。好き嫌いのないようにし、箸を正しく持ったり使えたりするように練習しておきましょう。

■ 身の周りのことは1人でできるようにしておこう

名前を呼ばれたら大きな声で返事をする、挨拶がはっきりできるようにする、といったことは基本中の基本。さらに歯みがき、着替え、整理整頓など、自分のことは自分でできるように伝え、練習しておきましょう。



■ 交通ルールを学ばせよう

子ども(たち)だけで登校となれば、心配も尽きません。入学前に通学路を親子で歩いて、危険な場所を確認しつつ、信号の見方、横断歩道の渡り方など交通ルールを学ぶ機会を設けましょう。