

SMILE

いやいや期に利用できる
advice & support

おすすめアプリ

情報収集や予防接種の
スケジュール管理ができます！

みのお子育てアプリ



Advice!
相談先

相談先 & サポート

■ 子どもの健康・病気・発達などの子育て全般に関すること	子どもすこやか室	724-6768
■ こどもの家庭養育に関する相談/虐待に関する相談・通告	児童相談支援センター	724-6233
■ 子どもの歯の健康に関すること	地域保健室	727-9507
■ 子どもの食事に関すること	箕面産と食の推進室	724-6159
■ 子育てや地域の子育て情報に関すること	子育て支援センター 「おひさまルーム」	721-8845
■ 保育園・幼稚園など預け先に関すること	子ども総合窓口	724-6791
■ ひとり親家庭の生活などに関すること	子育て支援室	724-6738
■ 女性の相談員による電話相談	人権施策室	723-3654 月曜日・水曜日 13:00～16:00
■ 女性カウンセラーによる女性のための面接相談（要予約）	人権施策室	724-6943（予約電話）

サポート

Support!

ちょこっと保育

要予約 ☎722-0555

1歳6か月～未就学児を対象として、1時間から気軽にお子さんを預けることができます。保育士1人を含む子育て経験豊富なスタッフが保育を行います。※初回利用時にお子さんのことをお聞かせください。



ちょこっと保育「まみーず」

小野原東6-15-46（小野原多世代地域交流センター）
火・木曜日の9:00～17:00（最大4時間まで）
※650円/時間から1時間単位

■ 予防接種	子どもすこやか室	724-6768
■ 子どもの医療費の助成（子どもの医療証）	介護・医療・年金室	724-6733
■ 児童手当	子ども総合窓口	724-6791
■ 箕面まごころ応援カード	箕面営業室	724-6727
■ ふれあいホームサービス	社会福祉協議会	727-9517
■ シルバー人材センターの子育て支援事業	シルバー人材センター	723-8077
■ ちょこっと保育	シルバー人材センター「まみーず」	722-0555
■ みのおファミリー・サポート・センター	シルバー人材センター みのおファミリー・サポート・センター	721-2611
■ 児童発達支援	子どもすこやか室 児童発達支援センター	727-9520

忘れて
いませんか？

予防接種 予約スケジュール

予防接種を予約したら日付を記入し、接種したらチェックしましょう。

予防接種名	予約日	チェック	予約日	チェック	予約日	チェック
麻しん・風しん(MR)第1期 ※注射生ワクチン 2歳の誕生日前日までに終えること	1回目 年 月 日	<input type="checkbox"/>	第2期は就学前の1年の間に受けます。			
水痘 ※注射生ワクチン 3歳の誕生日前日までに2回目を終えること	1回目 年 月 日	<input type="checkbox"/>	2回目 年 月 日	<input type="checkbox"/>		
日本脳炎 ※不活化ワクチン 3歳になったら始めましょう	1回目 年 月 日	<input type="checkbox"/>	2回目 年 月 日	<input type="checkbox"/>	3回目 年 月 日	<input type="checkbox"/>



CONTENTS

- 2・3 ぐんぐん育てみのおっ子
- 4・5 知れば納得! 「いやいや王国の2歳児」
- 6・7 知れば納得! 「好奇心王国の3歳児」
- 8 連載: 教えて! 箕面の先輩ママ イライラした時どうしてる?
- 9 いやいや期の子どもと上手に付き合う4つのコツ
- 10・11 ひとりりでできるもん! 生活習慣から子どもの自立を促そう
- 12・13 連載: パパの出番ですよ! 親子でお出かけ
- 14 連載: 質問箱 「幼稚園に入園するまでに通えるところはありますか?」
- 15 連載: 子どもに思いを伝える omoide BOOK
- 16 いやいや期に利用できる相談先 & サポート

びんびん育て Kids in Minoh

みのおっ子

体と心の成長の目安

パパやママの言うことがだいたい理解できて、自分の気持ちも言葉で表すことができるようになります。赤ちゃん時代以上に発達個人差が大きくなり、その予しさが表れてきます。

※成長の時期は、おおよその目安で、早さや順番には個人差があります。

1歳6か月ごろ～

ひとり歩きがだんだん上手に

ひとり歩き開始時期には個人差があり、1歳になる前から歩き始める子どももいれば、1歳半ごろから歩き始める子どももいます。晴れた日には、子どもと手をつないで散歩に行くと新しい発見がたくさんあって、とてもよい刺激になります。



パパ・ママとボール投げを楽しめるようになります。

「マンマ」や「ブーブー」といった簡単な単語が話せるようになり、その数が徐々に増えてきます。

クレヨンなどを持って、点や線が描けるようになります。

歯みがきなど、道具を使った大人のまねが上手になります。

2歳ごろ～

体のバランスが上手にとれるように

体のバランス能力が高まり、走ったり跳んだり、元気よく動き回ります。1段ずつ足をそろえながら、手すりにつかまらずに階段を上り下りできるようになったり、小さな段差から飛び降りることができるようになったり、できるようになったことを何度も繰り返しながら運動能力を伸ばしていきます。



おしっこの間隔が2時間以上あくようになり、「でた」「だしたい」感覚がわかるようになります。これがトイレトレーニング開始の目安です。

「ワンワンきた」などの2語文を話せるようになります。

「自分でやりたい」という意識がさらに強くなり、好き嫌いははっきりしてきます。

1歳6か月～3歳児の体と心の成長

1歳後半から3歳にかけての体と心の成長には、大きな個人差があります。理解する力もいつのまにかついていて、ふとした一言に成長を感じることも…。例えば、1歳後半からは、何でも自分でやってみたいという気持ちが芽生えてきます。2歳前半には、体の動きがさらに活発になって、走ったり跳んだりできるようになるほか、2語文を話すようになっていきます。一方で、子どもたちはやりたいけれどできないこともあって「イヤ」、「ダメ」を連発したり、パパやママが対応に困ることも多くなりそう。3歳前半になると、先の見通しをもって少し待ったり聞いたりできるように…。子どもの様子に合わせて、遊び感覚でさまざまなことにチャレンジしてみましょう！

2歳6か月ごろ～

スプーンやフォークを使って上手に食べられるように

最初は握り持ちのため、途中でこぼしてしまうことがありますが、2歳後半ごろになると、スプーンやフォークを持ち、手首を曲げながら、少しずつ上手に食べられるようになります。(詳細はP10)



手を使わずに、ひとりで足を交互に出して階段を上れるようになります。

お気に入りのおもちゃや服など、「これでないとダメ」という姿もできます。

物の大小、形(丸・三角・四角)、色が理解できるようになります。

はさみも少しずつ使えるようになります。危ないからといって禁止するのではなく、一緒に使ったり、そばで見守って。

3歳ごろ～

手先がだんだん器用になってきます

手先が器用になり、靴を自分で履けるようになったり、大きいボタンの服ならひとりで着られるようになります。他にも、簡単な折り紙ができるようになったり、クレヨンで丸が描けるようになっていきます。



ままごとなどのごっこあそびを盛んにするようになります。

手をつかずに片足でほんの少しの間立つことができます。

好奇心が強く、「これなに？」や「どうして？」を連発する子も。

自我の芽生えの時期です

何でも自分でやってみたいという気持ちが芽生え、パパ・ママなどの関わりに満足できずに「イヤッ!」と言ってみたり、思い通りにならないとひっくり返るなど、かんしゃくを起こすこともあります。まずは、「〇〇したいんだね」と気持ちを受け止め、落ち着くのを待って別のことに気持ちを切りかえてあげましょう。

甘えと、自立したい気持ちが同居

好きなことがはっきりしてきて、自分で何でもしたがりです。これは自立心が育まれている証。「自立したい。でも甘えたい」、「自分でやりたい。でもできない」という子どもの気持ちを察してあげることが大切です。まずは「〇〇したいのにできなくて悔しいね」と気持ちを受け止めてあげましょう。

友達と一緒に遊べるように

社会性が育ってきて、友達と一緒に遊ぶことが楽しくなってきます。おもちゃを貸してあげたり、順番を待てることもあります。公園などに出かけて、友達と過ごす機会をつくりましょう。でも、毎回できるというわけではなく、気分によってできたりできなかったりします。子どもがけんかしたら、大人が間に入って子どもの気持ちを代弁すると解決することがあります。

言葉の数が格段に増え、感情や要求を言葉で表すようになります

言葉は3歳代にもっとも多く覚えると言われてます。使える言葉の数が増えた分、感情なども言葉で表現するようになります。過去・未来を表す言葉(昨日、明日など)を使うようになり、3語文以上を話すようになります。



いよいよ王国の 2 歳児



2歳ごろになると、だんだん自我が芽生えてきて、自己主張がでてきたり、何でも自分でやりたがります。ただ、まだ上手にできないことが多く、自分の気持ちを言葉で伝えることも難しいのでかんしゃくを起こしたりします。やりたい気持ちとできないイライラをもつ2歳児。いよいよが出たら成長の証！この時期の子どもの特徴や関わり方のポイントをお伝えします。



2 歳児の特徴

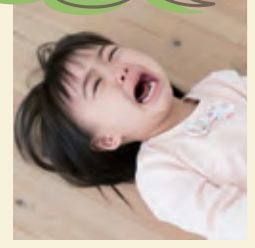
自己主張が強くなり、何でも自分でしたがりますが、まだ上手にできないことも

- やりたい気持ちが育つ反面、思い通りにならないと大きな声を出したり、叩いたり、物を投げたりすることもあります。
- 家の中で大泣きした時は、外に出て好きな電車や車などを見に行くことで、気持ちが切り替えられることもあります。

同年代の子どもに興味津々に

- 同年代の子どもに興味をもち、同じことをやりたいという気持ちになります。
- 遊びたい気持ちが強く、「貸してね」が上手に言えないので、おもちゃの取り合いになることがあります。
- 一人では不安で、パパやママが見ていないと友達の輪に入って遊べない子もいます。

子どものかんしゃくはなぜ起きる？



子どものかんしゃくとは、周りに感情をぶつけ自分の主張を伝えるための手段です。言葉でうまく説明ができない子どもは、泣いたり叩いたりひっくり返ったりする形しか表現できないのです。かんしゃくを起こす年齢のピークは2~4歳。自我の芽生えなので、前向きに受け取ってあげましょう。

臨床心理士からのアドバイス こんな風に考えてください

臨床心理士



- 1 こうしたい、あれが欲しい、だっこして欲しい、パパやママに注目して欲しいなど、いろんな感情を伝えるためにかんしゃくを起こしている。
- 2 小さなことが気になる神経質な子どももいれば、あまり気にしない大らかなタイプの子もいます。神経質な性格は、決して悪いことではありません。裏を返せば、よく気をつくマメな性格とも言えます。

パパ・ママ必見！

2 歳児の対応のコツ



自己主張が活発な2歳児にどう接すればよいか悩むパパやママも多いです。言葉が十分に話せない時期は、泣いている理由がわからずイライラすることもさらに増えてきますよね。ここでは自我が芽生えてきた2歳児の対応のポイントをご紹介します。子どもやパパ・ママに合った対応方法を見つけていきましょう。

同年代の子どもと遊ぶ機会をつくる

社会性が発達してきて、お友達とも少しずつ遊べるようになります。遊びのルールがまだ理解できず、おもちゃの貸し借りなどがうまくできない場合は、パパ・ママが代わりに言ってあげることで子どもは少しずつコミュニケーションの方法を学んでいきます。

例 お友達とおもちゃの取り合いになった場合

→ 遊んでいたお友達にパパ・ママが「貸してね」と言ってみましょう。貸してくれたら「ありがとう」と伝えましょう。子どももパパ・ママのマネをして少しずつできるようになりますよ。

ダメなことはくり返し言葉で伝える

いよいよの時に叩く・蹴る・物を投げるなどの行為があった時は、「危ないからダメ!」と短く言葉で伝えましょう。大人が子どもを叩いて制するのはNGです。(対応のコツの詳細はP9) この年代は、大人の言うことが理解できるようになってきます。大人も子どもも落ち着いてから子どもの気持ちに共感し、なぜダメなのか? どうすればよかったのか? を簡単な言葉で伝えましょう。

例 外出先で「帰るからおもちゃを片付けよう」と言ったら、「まだ遊びたい」という気持ちをうまく言えず、おもちゃを投げた場合

→ 落ち着いたら「もっと遊びたかったんだね」と一旦気持ちを受け止めてから目線を合わせ、「当たったら痛い。投げたらダメ!」今度からもっと遊びたかったと言葉で言ってね」と教えてあげましょう。

気持ちに共感する

「思うようにできないんだね」と、子どもの気持ちを言葉にして共感することで、「ママは、わかってきている」と安心し、気持ちが落ち着き、心を開いてくれるようになります。

例 靴を自分で履きたいのになかなか履けず、「イヤ!○○ちゃんが!(するの)」と言った場合

→ 「うまく履けないんだね」と、一旦気持ちを受け止めてみましょう。履けた時はほめましょう。



気持ちを切りかえさせる、選ばせる

「あっちで○○して遊ぶか?」と気分転換に誘い、気持ちが落ち着いてから先の見通しを伝えながら提案してみましょう。2つぐらいの選択肢から自分で選んでもらうことも有効です。

例 公園からなかなか帰らない場合

→ 「今日のご飯は大好きなオムライスだよ」と、次の楽しみを提案しましょう。

例 お気に入りの服ばかり着たがる場合

→ お気に入りの服を2着ぐらい用意しておいて何を着るか選ばせましょう。

テレビやスマホをどう思う？



テレビを観たり、スマホを操作している時は、子どもって静かにしてくれますよね。でも、テレビやスマホは一方的に刺激が与えられるだけで、この時期の発達に大切な「やりとり」がありません。時間を決めて、一緒に観ながらやりとりを楽しみ、上手に付き合っていきましょう。



好奇心王国の3歳児



3歳ごろになると、言葉の数がさらに増え、名前や年齢などの簡単な質問に答えられるようになってきます。また、知識も驚くほど増え、考える力がついてきます。相手の気持ちがわかるようになり、友達との遊びの中で簡単なルールが理解できるようにもなってきます。好奇心旺盛で、さまざまなことにチャレンジし、社会性もぐんぐん高まってくる3歳児。この時期の子どもの特徴や関わり方のポイントをお伝えします。



3歳児の特徴

「なぜ?」「どうして?」「これなあに?」と質問攻め

- 雨を見て「どうしてお水が空から落ちてくるの?」「風はどこから吹いてくるの?」など、大人を戸惑わせるような質問をします。
- 記憶力もついてくるので、「〇〇したら、〇〇しようね」というように、2つ3つの内容も覚えることができるようになります。



大人の手伝いをしたがったり、思いやりの心が育つ

- パパやママに喜んでもらえるのが嬉しくて、お手伝いをしたがるようになります。
- 動物を可愛がったり、草花に水をやったりすることを喜ぶのもこの時期くらいからです。



遊びの中で、友達との関わりが増えてきます

- おもちゃの貸し借りや、順番を待つなど簡単なルールが理解できるようになってきます。
- 友達との関わりを通じて、「我慢すること」や「譲ること」など人との関わり方を少しずつ学んでいきます。
- 徐々に家族や友達の気持ちをくむことができるようになります。自分の気持ちを言葉で伝えられるようになってきます。



3歳児の対応のコツ

好奇心旺盛な3歳児にどう接すればいいか悩むパパやママも多いです。以前よりさらに知識も増えてきているので、わがママを言うことも多くなり、イライラすることもさらに増えますよね。ここでは好奇心いっぱいの3歳児への対応のポイントをご紹介します。子どもやパパ・ママに合った対応方法を見つけていきましょう。

パパ・ママ必見! /

お手伝いに興味を持ったら一緒にやってみる

パパやママが家事をしている時、興味を持って一緒にやりたがる時期です。うまくできなくても繰り返し一緒にやり、ほめることでお手伝いが大好きになります。

例 洗濯物をたたみたいと言った場合

→ 「〇〇ちゃん手伝ってくれるの? 嬉しいな!」と伝えてタオルなど、簡単にたためる物からやり方を教えて一緒にやってみましょう。失敗しても気にせず、遊び感覚でできたら「ありがとう」と言いながらほめましょう。



子どもの質問に丁寧に向き合しましょう

「なぜ?」「どうして?」と聞かれた時、答えるのが難しい質問や忙しくて丁寧に向き合えない場合もありますよね。子どもがわかりやすい簡単な言葉で伝えたり、一緒に調べてみる方法もあります。パパ・ママが答えてくれることで子どもの好奇心が満たされ、その後もいろいろなことに興味を持つようになります。

例 「どうして子どもは早く寝ないといけないの?」と聞かれた場合

→ 「早く寝たら明日、〇〇ちゃんの大好きな公園に行って、いっぱい遊べる元気がもらえるよ」などと答える方法もありますよ。

子どもの気持ちを受け止めて

子どもがわがママを言った時、突然怒っても子どもは何がダメなのかわからず、泣いたり、激しく抵抗したりすることがあります。この時期は頭ごなしに怒ってもあまり効果がありません。

例 すべり台の順番抜かしをしようとした場合

→ 「すべり台が好きなんだね。早くすべりたいんだね。でもみんな並んでいるよ。一緒に並ぼうね。」と、気持ちを一旦受け止めてみましょう。「パパやママは自分の気持ちをわかってくれている」と安心し、納得できるようになってきます。

時間に余裕をもつ

出かける前や、何かを準備している時はつい「早くしなさい!」「間に合わないよ!」と言ってしまいますよね。子どもとの生活はどうしても慌ただしくなりますが少し時間に余裕が生まれると、心にも余裕がもてるようになります。

例 お出かけまでに時間がない場合

→ いつもより少し準備を早めてみたり、パパやママの準備は先に済ませておく。
→ 「早くしなさい」という言葉を、「〇〇したらお出かけだよ~!」と言い方を変えたり、「今から10数えるまでに〇〇しよう!」とゲーム感覚で準備するとあっという間に終わってしまうこともありますよ。

一度、やりたいようにやらせてみる

3歳児はパワフルで常に一緒に過ごしているとパパやママはヘトヘトに疲れてしまいますよね。そんな時は、一度好きにやらせてみるのも1つの方法です。

例 「まだ、遊びたい!」と言ってなかなか帰ろうとしない場合

→ 「じゃあ、今日は特別!遊んでおいで~!」と好きにさせると、意外とすぐに飽きて、子どもから「帰る」と言い出すこともあります。



Mothers' Advice
教えて! 先輩ママ
箕面の先輩パパ・ママ

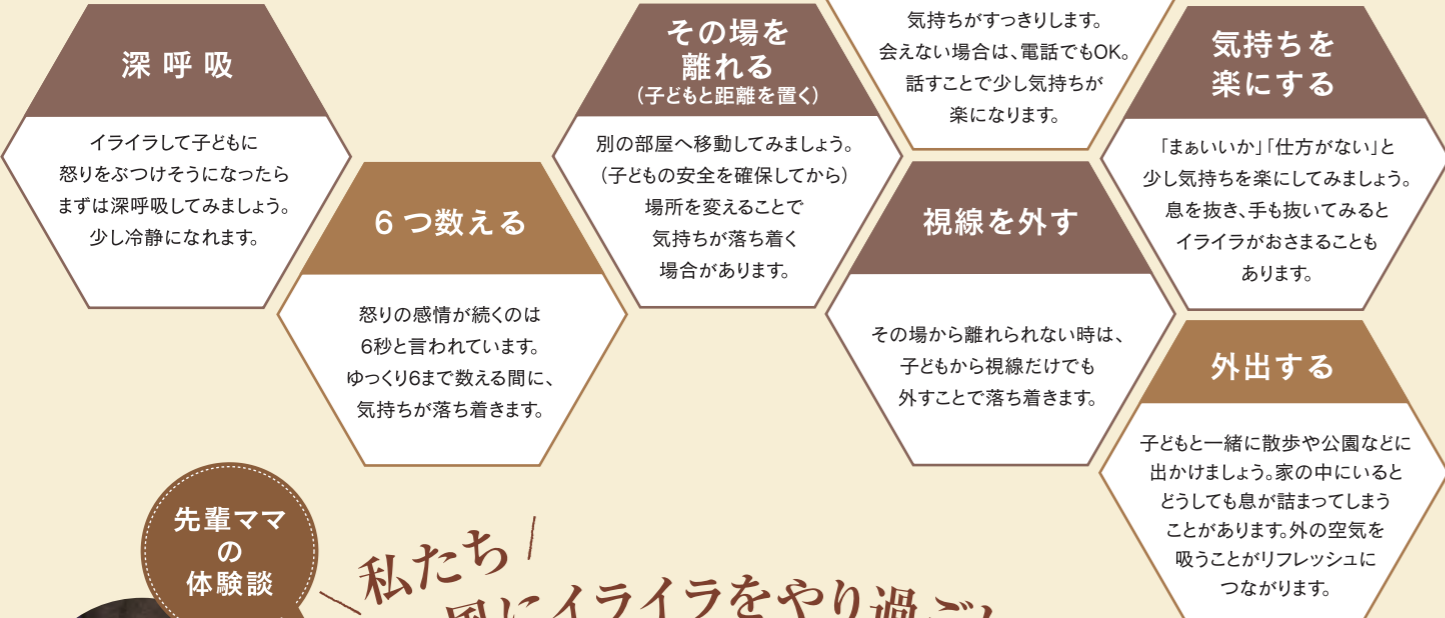
RECOMMENDED

イライラした時どうしてる?

2歳から3歳にかけては、自我が芽生え、やりたい気持ちが育つ反面、甘えたい、疲れたなどの気持ちを言葉にすることができなくてかんしゃくを起こしたりします。また、用意に時間がかかったり、夕方なのにまだ遊びたいと言ったり…。箕面の先輩パパ・ママ100人へのアンケートでも、半数以上のかたがこの時期のしかり方や対応について困っており、イライラする気持ちをどうおさえたらよいか悩んでおられました。ここでは、イライラした気持ちのおさえ方や先輩パパ・ママの体験談を紹介します。イライラをコントロールできるよう、パパ・ママに合った方法を見つけてくださいね。



イライラした気持ちのおさえ方



先輩ママの体験談

私たち! こんな風にイライラをやり過ぎました!

- くいしんぼう**
子どもに無理に何でもさせなくてもいいかな…と考えるようにしました。気が楽になりました。
- はなちゃん**
少し子どもと距離を置いたら冷静になりました。
- おんちゃん**
ひとりになる時間をつくりました。パパに子どもを預けて散歩やカフェに行くことができました。
- みいさん**
土日など家族がお休みの時、一緒にお出かけしたり、ひとりで美容院に行ったりしてストレスを発散していました。
- よるまゆママ**
イライラした時しんどい時は、パパやママ友に相談すると、少し気持ちがスッキリしました。
- 子らいおん**
イライラした時はとりあえずその場を離れました。気持ちが落ち着いたら子どものところへ行き「ごめんね」と言って抱きしめました。
- ヒコイチクラブ**
家事などはできるだけサボって、とにかく早く寝ていました。

いやいや期の子どもと上手に付き合う 4つのコツ

自信を持って大きくなれるように子どもにわかりやすく伝えて、できたらいっぱいほめましょう

自我の芽生えにより、自己主張が強くなる「いやいや期」。なんでも「イヤ」の一点張りや、だだをこねる、泣き叫ぶなど子どものいやいやにどうしようもなく手を焼くパパ・ママも多いことでしょう。いやいや期の子どもを叩かずほめて育てるコツをご紹介します。



Q 言葉で説明してもわからないので、叩いてしつけてもいいですか?

A 叩いてしつけるのは、NGです。

たとえしつけであっても、子どもへの体罰は悪影響があると法律で禁止されています。子どもにとってパパ・ママから叩かれることはとても怖いことで、なぜしかられたか理解できません。パパ・ママに恐怖心を持った子どもは、心配事を打ち明けられなくなるなど気持ちを閉ざしてしまったり、自分はだめな子なんだと思うようになるなど、自分に自信が持てなくなる傾向があります。

言うことを聞かないときの対応

子どもは、繰り返し教えてもらい自分でやってみることで徐々にできるようになるものです。言うことを聞かない時があっても、無理にさせる必要はありません。一旦その場をあきらめて、パパ・ママが気持ちを楽にすることが大切です。子どもが親の言うことを聞かない時は、パパ・ママも子どももお互いに思いが伝わらずイライラした状態なので、無理に言うことを聞かそうとすると、パパ・ママが感情的に叱ってしまうかもしれません。パパ・ママが深呼吸をしたりして落ち着きましょう。お互いに落ち着いたら、再度、言葉でわかりやすく説明してあげればよいです。パパ・ママは、日頃からイライラした時に落ち着ける自分に合った対応方法を見つけておくといいですね。(詳細はP8)

叩かずにほめて育てるコツ

- 1 見せて、教えて、練習!**
しつけは身の回りのことや社会のルール、マナーなど、子どもが自分のことは自分でできるようになっていくために行うものです。親の姿を見せて、教えて、何度も練習することが大切です。
例) あいさつ「おはよう」「いただきます」
- 2 子どもの成長に合わせた対応で**
子どもは年齢に応じてできることが増えてきます。それぞれの時期に子どもができることを知り、無理なくできることをさせていきましょう。
【例 お片付けの力】
2歳児……パパ・ママがお手本を見せて一緒にやると片付けができます。
3歳児……パパ・ママが声をかけると自分ひとりでおもちゃを片付けることができます。
- 3 子どもにわかりやすく伝えよう!**
具体的な表現で短くひとつ、見本を見せて。
例1. (○肩までお湯につかってね、×お風呂にちゃんと入りなさい)
例2. (○積み木を箱に入れようね、×おもちゃを片付けて)
禁止ではなく、してほしい行動を伝えましょう。
例3. (○スーパーではママと手をつないで歩いてね、×スーパーで走らないで)
- 4 子どもをほめよう!**
当たり前のことでもどんどんほめましょう。ひとりて食べる、おもちゃを片付ける、いただきますと言ったなどをできて当たり前とせず、その場でどんどんほめましょう。
よい行動は**何がよかつたかを伝えてあげると**くり返すようになります。拍手・笑顔・頭をなでるなどもより効果的です。**「ありがとう」**も大切なほめ言葉です。
途中の**がんばりも**ほめましょう。
他の子どもと比べず、その子の成長をほめましょう。

子どもにはパパ・ママから大切に思われている経験が必要です

子どもは、パパ・ママと楽しく過ごすことで人との関係の基礎をつくります。パパ・ママから関心が向けられていないと思うと、わざとしかられるようなことをして、関わりを求めてくる場合があります。問題行動にだけ注目しないで、子どもと楽しい時間を過ごし、よい行動をほめましょう。



ほめられるとうれしいな



生活習慣から 子どもの自立を促そう

自我が芽生え、何でもやってみよう!でも、うまくいなくてイライラ。そうかと思えば、「やって〜」と甘えん坊さんに。「どっちやねん!」「これは反抗期か?」なんて困っていませんか?関わりが難しい時期だけど、焦らず、さりげなく手伝って、できたらいい褒めて自信が持てるように自立を促してあげましょうね。

スプーンからおはしが使えるまで

パパ・ママに食べさせてもらっていた食事を、手づかみや、スプーン・フォークで自分で食べるようになります。また、上手に食べられずこぼすことも多い時期ですが、こぼしてもいい工夫をして、自分で食べられる達成感や、食事は楽しいという気持ちを大切にしていっていきましょう。



- 食事を盛りつける量は少量にしましょう。食べられたらほめます。完食する達成感とおかわりをする楽しさにつながります。
- スプーンは柄が太いと持ちやすいです。

こぼしてもいい工夫

- 新聞紙やシートを椅子やテーブルの下に敷いておく。
- 汚れてもよい服や着替えを準備する。
- エプロンをつける。

上手にスプーンで食べられる工夫

- 重みがあり内側に反り返りのあるお皿を使うと、こぼしにくいです。
- スプーンを持たない方の手をお皿に添える。
- 足裏が床や台につくようにして、姿勢よく食べられるようにしましょう。

※こぼしてしまってもしからずにさりげなく拭きましょ。上手に食べたことをほめていきましょう。

STEP.1

1歳ごろ 上手持ち

STEP.2

2歳ごろ 下手持ち

STEP.3

ポイント

2歳後半ごろ 3点持ち

STEP.4

3歳ごろ おはし

上手に使えるようになる目安は6歳ごろです。

苦手な食べ物がある時は?



大人が手伝って着脱しても、最後の部分だけでも自分ですることで「自分でできた」という達成感や自信につながります。

STEP.1

ズボン脱ぐ

- ゆったりとした衣服から始めてみましょう。
- 持つところがわかるようにマークをつけると脱ぎやすくなります。

STEP.2

ズボン履く

- 低い椅子に座ると履きやすいですよ。

STEP.3

上着の着脱

- 頭を入れてから袖を通すと着やすいですよ。
- ボタンを留めたり、前後の確認ができるようになるのは3歳ごろからです。
- 靴はかかとにリングをつけると履きやすいですよ。



排泄は個人差が大きく、トイレできたり、失敗したりを繰り返します。1年くらいかかるかも…と気長に取り組みましょう。便意を感じても、うんちをトイレですることに抵抗のある子どもも多くいます。また、便の後処理は、幼稚園に入っても大人の確認が必要な場合もあります。焦らず進めていきましょうね。

STEP.1

おしっこの間隔をつかむ

- トイレやおしっこに関する絵本を読んでイメトレ!
- おしっこの時間を記録しておきましょう。

STEP.2

便座やおまるに座らせてみる

- 昼間のおしっこの間隔が2時間以上あくようになり、「出たよ」と言えるようになったら始め時。
- 朝起きて濡れていない時や昼寝の後に出ることが多いです。

STEP.3

上手にできたらほめる

※嫌がったら「おしまい」また明日!

- トイレに好きなイラストを貼るなど楽しい空間になるよう雰囲気づくりを心がけましょう。
- おしっこが出た日はカレンダーにシールを貼るといごほろびも有効です。



歯科衛生士直伝! 歯みがきの極意

1歳ぐらいから大人のマネをして、ひとりで歯ブラシを持って口に入れ、歯みがきをしようとして。その反面、まだひとりでピカピカにみがけないので、大人の仕上げみがきが必要です。仕上げみがきのポーズは子どもにとって、「寝転ぶ」、「じっとする」、「顔をさわられる」の三重苦です。むし歯が心配なパパ・ママにとってもストレスですよ。でも、歯みがきをしないとむし歯のリスクが高まります。楽しく歯みがきできるコツを歯科衛生士が伝授します。

歯みがきの自立に向けて

- 食べかすを残さないため、食後にお水、お茶を飲む習慣をつけましょう。お水やお茶を嫌がる時は、小さい氷でもいいです。
- 自分用の歯ブラシを持って自分でみがく練習をしてみましょう。

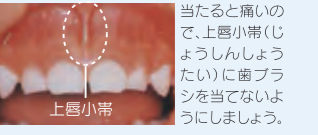
仕上げみがきの方法

みがく場所

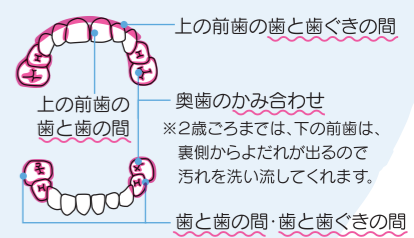
全体的にみがきますが、特にむし歯になりやすい①「上の前歯」と②「上下の奥歯」(詳細は右下の図)を優先的にみがきましょう。

みがく順番

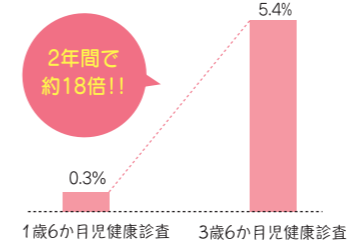
- 1 上の前歯(表も裏も)**
 - 上唇を歯ブラシを持っていない手で持ち上げる。
 - 歯と歯の間…(A)歯ぐき側から軽く掻き出すように毛先で5回程度みがく。
 - 歯と歯ぐきの間…(B)歯ブラシの毛先が広がらない程度の力でシャカシャカと音が鳴るぐらい左右に小刻みに動かし往復5回程度みがく。
- 2 上下の奥歯(表も裏も)**
 - 指を唇の端から口の中に入れてほほを広げて歯ブラシが入る空間を作る。
 - 奥歯の溝…(B)
 - 歯と歯の間…(A)
 - 歯と歯ぐきの間…(B)
- 3 下の前歯**
 - 下唇を歯ブラシを持っていない手で押さえ、①と同じようにみがく。 ※2歳ごろになって下唇が下がってきたら、しっかりみがいてあげましょう。
- 4 うがいができない時期は、水を飲ませてあげる。うがいができるようになったら、うがいをさせる。**



むし歯になりやすい所



むし歯のある子どもの割合



歯みがきはもちろん大切!でも…どうしても無理な日もありますよね。普段のふれあい遊びを通して顔にさわることなどで歯みがきに親しみが持てるといいですね。また、この時期の子どもは、お菓子だけでなくジュース(スポーツ飲料も含む)の飲みすぎでむし歯ができる傾向があります。飲み物にも注意しましょう。

相談先 地域保健室 ☎727-9507

仕上げみがき Q&A

- Q 夜は歯みがきを嫌がります**
A 歯みがきの時間を変えてみましょう
寝る前やご機嫌斜めの時は歯みがきを嫌がります。一度、昼間の機嫌のいい時にみがいてみましょう。歯みがきは痛くないよ!気持ちいいよ!と、わかるまで根気強く試みましょう。
- Q 仕上げみがきはいつまで必要ですか?**
A 小学校低学年までが理想です
手先が器用になって、上手にみがけるようになって、みがき残しはあります。子どもは自分で口の中まで見えないので小学校低学年まで仕上げみがきをしましょう。



親子でお出かけ

ひとり歩きが上手になり、走ったり跳んだりするなどさらに活発になると、子どもたちはお出かけが大好きになります。箕面には自然いっぱいの公園や、図書館、おもちゃや絵本があるおひさまルームなど、無料で楽しく遊べる場所がたくさんあります。箕面の先輩パパ・ママに親子でお出かけする市内おすすめスポットを聞いてみましたので、参考にしてくださいね。パパが家族を誘って、親子で遊びに出かけましょう!



公園

思いっきり走って遊んで体を動かそう! アンケート上位3つの公園をご紹介します。

箕面西公園(親水公園) 桜2丁目

幼児向けのかわいい遊具が揃っている。また、川があるので夏は水遊びもできる。近くには運動施設もあり、さわやかな印象。



先輩
パパ・ママ
の声
夏は川遊びができ、子どもも親も交流ができますよ。(ブウ)

川が浅いので小さな子どもでも遊べて魚を捕まったり自然にふれられますよ。(とときママ)

芦原公園 箕面5丁目

大きな広場があるのでとにかく走り回れる。中央図書館が隣にあって外遊びに飽きたら絵本が楽しめるのも魅力。赤ちゃんの駅があるので、授乳やオムツ替えの心配もない。



先輩
パパ・ママ
の声
遊具もあり、何もない広いスペースもあり、お弁当を持って行けば長時間楽しめます。(匿名希望)

公園で遊んで、絵本を借りて、オムツ替えまで全てまとめてできるのでオススメ。(しろう母)

彩都なないろ公園 彩都粟生北2丁目

自然豊かな郊外にあり、駐車場も完備されているので、お出かけ気分で見学できる。幼児から児童まで、幅広い年齢層の子どもを対象とした遊具が揃っている。ドッグランがあるのも嬉しい。



先輩
パパ・ママ
の声
遊具だけでなく、自然も豊富なので、虫や花を探したり、ドッグランの犬を見て喜んでいます。(kare.elleママ)

番外編 箕面公園

箕面大滝とそれに続く滝道を中心に広がる自然公園。四季折々の景色を楽しみながら散歩でき、滝のマイナスイオンで心も体もリフレッシュできる。



先輩
パパ・ママ
の声
子どもと歩くのが好きでよく利用しています。(ゆえはるママ)

子どもが歩き疲れた時にベビーカーがあるといいですよ。(けいたママ)

バギーが安心して押せますよ。(くみちゃんV.V)



みのおキューズモール

西宿1-17-22 ☎729-1090

お買い物はもちろん、小川で水遊びや散歩も楽しめる!

映画館やフィットネスなど、さまざまな施設が揃った複合型ショッピングモール。大きな駐車場があるので車で行って、荷物の心配なしに買物が楽しめる。施設内には千里川が流れ、散歩道や広場も整備されているので、ちょっとしたレジャー施設としても人気。また、子ども向けのイベントやお祭り、フリーマーケットなども随時開催されている。屋外で楽しんだ後は、冷暖房完備の店内で休憩できるのも嬉しい。



先輩
パパ・ママ
の声
天気・季節に関係なくいつでも遊べます。食事ができる場所もあるので半日は遊べますよ。(ヒコイチクラブ)

先輩
パパ・ママ
の声
川でカエルやザリガニ探しができ、買い物もできます。(よしこ)

先輩
パパ・ママ
の声
川があって自然にふれあえます。トイレなども充実しています。(ムーニーマン)



中央図書館

箕面5-11-23 ☎722-4580

子どもたちがのびのびできる「にぎやかエリア」が大好評!

平成27年にリニューアルされた中央図書館。1階には静かに読書が楽しめる「一般エリア」とは別に、子育て中の親子のための「にぎやかエリア」があり、赤ちゃんが泣いても1日中気兼ねなく利用できる。また、育児本が豊富に揃っていたり、授乳やオムツ替えのスペースがあったり、読み聞かせやふれあい遊びが楽しめる「おはなし会」を実施していたりと、子育てパパ・ママには嬉しいサービスがいっぱい。



先輩
パパ・ママ
の声

子どもがゆったり過ごせるスペースがあります。他の子どもとも交流がしやすいと思います。(ゆっちゃん88ママ)

先輩
パパ・ママ
の声

子どもの本が充実しており、中央図書館ではお弁当も食べられますよ。おはなし会もあり、子どもが絵本を好きになるきっかけになりますよ。(匿名希望)

先輩
パパ・ママ
の声

清潔で、キッズコーナーがあり、毎週末子どもを連れて行くお気に入りの場所です。(匿名希望)

お気に入りの一冊を見つけてください。



図書館司書

図書館司書に聞きました! おすすめ絵本

元気いっぱい!楽しい絵本
「びよん」
まつおかたつひで/ポプラ社



かえるがびよん。こねこがびよん。グズグズな気分もどこへやら、一緒に「びよん」とんでみたくなる楽しいお話です。

にこにこ笑顔!おいしい絵本
「くだもの」
平山和子/福音館書店



おいしいくだもの「さあどうぞ」みずみずしくだものに、思わず手のび、食べたくなります。

のびのびリズムが楽しい絵本
「がたんごたん がつんごたん」
安西水丸/福音館書店



「がたんごたん」とやって来た汽車に「のせてください」と次々に乗り込む哺乳びんやコップたち。リズムカルな言葉のくり返し楽しい。

中央図書館をはじめ箕面市内には7か所の図書館があります。詳しくはホームページをご覧ください。直接お問い合わせください。



子育て支援センター おひさまルーム



市内には、おひさまルームが2か所あります。保育士や子育て経験者が常駐し、子育てについてパパ・ママとお話したり、お友達づくりのお手伝いをしています。年齢に応じて楽しめるおもちゃもあります。親子で自由に集える曜日・時間帯(オープンスペース)の他、楽しいプログラムもありますので、親子でお出かけください!

おひさまルーム かやの
萱野1-19-4 2F
☎723-5433

おひさまルーム ひじり
稲6-14-34 1F
☎734-8858



3歳までの乳幼児パーク 「たのしーば」



萱野5-8-1(ライフプラザ芝生広場)

乳幼児用の13種類の遊具があります。地面がゴムチップで、元気いっぱい遊べます。



3歳までの乳幼児パーク 「さくらびよぱーく」



乳幼児専用で夏期(7月20日~8月31日) 時間10:30~正午、13:00~15:30は水遊場、夏期以外は通常の公園同様、自由に入出できます。床面はゴムチップで、中央に高さ60センチ程の小山があり、登ったり、すべったりして遊べます。 桜1-5-3(桜北公園内)



無料で遊べる公営施設の キッズコーナー



市内10か所のキッズコーナーでは、マットの上で遊んだり、本を読んだり、すべり台などで遊ぶことができます。赤ちゃんの駅も併設していますので、授乳やオムツ替えも安心です。施設に用事がない時もご利用いただけますので、お出かけ場所の1つとしてお気軽にご利用ください!

設置場所

市役所別館2階・豊川支所・中央図書館・東図書館・船場図書館・ライフプラザ1階アトリウム・スカイアリーナ・多文化交流センター・小野原多世代地域交流センター・西南生涯学習センター ※利用時間は各施設の開設日や時間によります。

質問箱 Q

幼稚園に入園するまでに通えるところがありますか？



幼稚園教諭

A

2~3歳になると、プレ幼稚園や幼稚園の通園についてどうしようか考えるかたが多くなります。実際、1歳6か月の子どもを持つパパやママ100人にアンケートをすると、2人に1人がプレ幼稚園のことについて気になっている、という回答がありました。幼稚園に入園するまでに通えるところについてまとめました。

私立幼稚園のプレ保育(プレ幼稚園)

一部の私立幼稚園では、未就園の親子を対象に、幼稚園生活を体験し、環境に慣れることなどを目的に、プレ幼稚園を実施しています。主に2歳児が対象になります。プレ幼稚園の内容は、幼稚園によって異なります。入園先を決める時には、幼稚園やママ友などに情報を聞いてみるのもいいですね。

【プレ幼稚園を選ぶポイント】

- 回数
- 内容
- 保育時間
- 通園形態(親子一緒または、子どもだけ)
- 費用

※詳しいことについては、幼稚園に直接問い合わせてみましょう。

うちの子どもを通わせているプレ幼稚園は週1回午前中にあり、園庭で遊んだり、工作をしたり楽しく過ごしています。費用はおよそ月1万円。最初は親子で通っていたけど、今は子どもだけで通っています。幼稚園に見学に行って、どんなところか見てから決めました。(先輩ママ)

公立幼稚園の地域開放

公立幼稚園では、月1~2回、3歳児会と0~2歳が対象になるイベントを実施しています。また、幼稚園の園庭や保育室、絵本の部屋などで遊べます。時間によっては、園児と一緒に体操をしたり、テーマに合わせて体を動かしたり、親子で季節にあった製作を行います。開催日時は広報紙またはホームページをご覧ください。



幼稚園・認定こども園

箕面市内には、公立幼稚園が2園・私立幼稚園が2園・公立認定こども園が1園・私立認定こども園が6園あります。公立幼稚園・認定こども園は4歳からの2年保育、私立幼稚園は3歳からの3年保育になります。幼稚園によって、教育方針や行事、通園方法などが異なりますので、説明会や見学会などに参加し、子どもに合った園を選びましょう。



【問い合わせ先】

公立幼稚園・公立認定こども園
…子ども総合窓口
☎ 724-6791

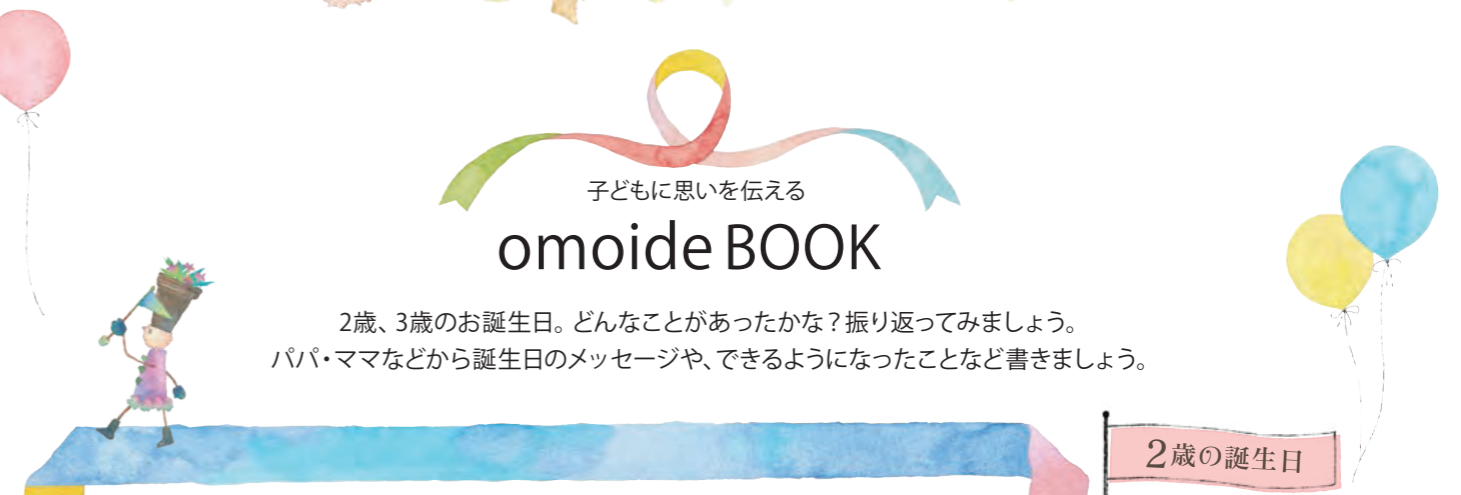


各私立幼稚園・認定こども園



子どもに思いを伝える omoide BOOK

2歳、3歳のお誕生日。どんなことがあったかな？振り返ってみましょう。パパ・ママなどから誕生日のメッセージや、できるようになったことなど書きましょう。



2歳の誕生日

date

2歳のころの写真を貼りましょう

身長	体重
_____ cm	_____ Kg

好きな遊び

好きな食べ物

3歳の誕生日

date

3歳のころの写真を貼りましょう

身長	体重
_____ cm	_____ Kg

好きな遊び

好きな食べ物

