

とよおか
すくすく
メッセージ



はじめに

豊岡市では、産前からの子育て支援の取り組みを行っています。

子どもの育ちには多くの愛情が必要です。ぜひ、妊娠中から親としての心の準備をしていただき、お母さんお父さんもお腹の子どもと一緒にすくすくと成長してください。

これから、たくさんの楽しい事やつらい事があるでしょう。この冊子は、みなさんを応援する関係者が集まって作成した応援メッセージが詰まっています。

重荷を一人で背負わない、それが子育ての極意です。いっしょに頑張りましょう。

豊岡市・豊岡市教育委員会



もくじ

● 妊娠中の食事	4
● 貧血について	6
● 腰痛について	8
● 妊娠中のリラックス法	10
● 母乳について	12
● 赤ちゃんの健康	14
● 赤ちゃんのご機嫌	16
● 赤ちゃんのスキンケア	18
● 赤ちゃんの事故防止	20
● 先輩パパ&ママから	22
● 仲間づくり	24
● 教育委員会の取り組み①	
運動遊び	26
● 教育委員会の取り組み②	
絵本との出会い	28
● 困ったら	30

妊娠中の食事

1日3食バランスよく

食事は「主食」が中心
—ごはんをしっかり食べましょう—

3度の食事に必ず主食(ごはん・パンなど)を食べてエネルギーの確保をしましょう!



からだづくりの基礎「主菜」
—適量を心がけてバランスよく—

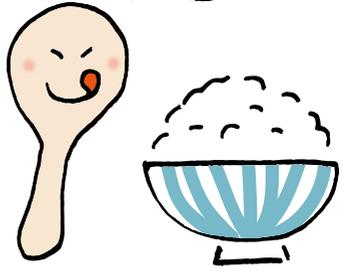
赤ちゃんのためにも赤身の肉や魚など良質なタンパク質を上手にとりましょう。アミノバランスのよい卵や大豆がおすすです。



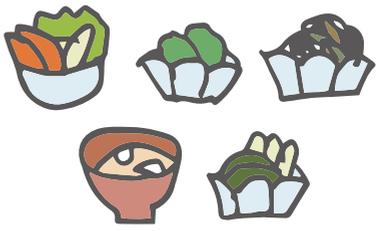
不足しがちな栄養素をしっかりとろう!
＼鉄／＼カルシウム／

日本人の食生活で慢性的に不足している栄養素である鉄とカルシウムは、ママと赤ちゃんにとって大切!積極的に補給をしましょう!
【貧血について】を参照

おかわり!



「副菜」でビタミン・ミネラルを
—野菜をたっぷりとりましょう—
(1日350g目標)



1皿70gが目安、1日5皿を3度の食事にとりましょう!

塩分はひかえる

塩分のとりすぎは高血圧やむくみを招き、妊娠高血圧症候群の誘因にもなります。酢やかんきつ類、香味野菜など風味の良い食品を利用し、うす味に心掛けましょう!塩分の多い食品や加工食品(練り製品・インスタント食品など)は控えましょう!

かんたん!
1人分電子レンジ
クッキング



さわらとトマトのレンジ蒸し

材 料 1人分

さわら …………… 1切れ(酒)

トマト …………… 1/2個

塩・こしょう …………… 少々

貝割れ菜 …………… 適量

作り方

- ① さわりに火が通りやすいように切れ目を入れ、軽く塩・こしょうをふり、(酒をかけて)しばらくおく。
- ② トマトは薄切りにし、器に並べる。その横に①のさわらをのせ、ラップをかけて2~2分30秒加熱する。
- ③ ラップを除いて、貝割れ菜を散らす。
※さわらのかわりに季節のさかなを利用してもおいしいです。

●エネルギー 146Kcal ●塩分 0.4g

ポトフ

材 料 1人分

ウインナー …………… 小1本

じゃがいも …………… 小1個

玉ねぎ …………… 1/4個

キャベツ …………… 1枚

にんじん …………… 1/8本

A

コンソメ …………… 1/2個

熱湯 …………… 100cc
(カップ1/2)

塩・こしょう …………… 少々

作り方

- ① じゃがいもは2cm厚さに切り水にさらしておく。玉ねぎはくし型に切り、にんじんは薄切り、キャベツはざく切りにしておく。
- ② ウインナーは斜めに切れ目を入れておく。
- ③ 器にAを入れて溶かし、①の野菜を加え、塩・こしょうをふる。
- ④ ③にラップをかけて6分程度加熱する。更に②のウインナーを加えて1分程度加熱する。

●エネルギー 110Kcal ●塩分 1.2g

妊娠中の食事の相談は
こちらにどうぞ
健康増進課 tel.24-1127

ひとこと

不足しがちな野菜をしっかりと補いましょう!
電子レンジを利用したかんたんレシピです。
健康増進課 栄養士



貧血について

妊娠すると全体の血液量は増えますが、赤血球はそれほど増えず、赤血球濃度が薄くなります。また、おなかの赤ちゃんも鉄分が必要なので、鉄分が不足して貧血になりやすくなります。妊娠中は妊娠前の約2倍の鉄分摂取が必要です！

貧血予防には、まず鉄分が多い食品を積極的にとるようにしましょう！

鉄分が多く含まれる食品

<動物性食品>

- 肉(牛赤身肉・レバー)
- 魚(カツオ・イワシ)
- あさり(むき身)
- しじみ(むき身)
- 卵



<植物性食品>

- 大豆(乾燥)
- 小松菜
- ほうれん草
- 高野豆腐
- 切り干し大根
- 納豆

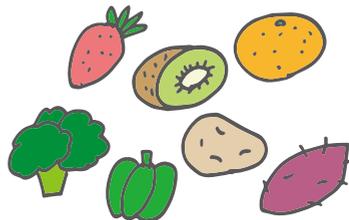
1つの食材に偏らずいろんな食材からとりましょう



ビタミンCは鉄分吸収を助ける栄養素

果物・・・いちご・キウイフルーツ・みかんなど

野菜・・・ブロッコリー・ピーマン・さつまいも・じゃがいもなど



貧血防止の お・す・す・めメニュー

切干大根のすごもりたまご

材 料	2人分
卵	2個
切干大根	20g
にんじん	20g
小松菜	20g
油	少々
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①切干大根は水で戻し、水にさらしたあと、サッと熱湯に通す。にんじんはせん切りする。小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を入れ、①を炒める。調味料を入れ煮る。
- ③②を平らにし、くぼみを作り卵を割り入れる。ふたをして蒸し焼きにする。

●エネルギー 146Kcal ●塩分 1.1g ●鉄分 2.3mg ●カルシウム 103mg

ほうれん草とツナの胡麻和え

材 料	2人分
ほうれん草	100g
キャベツ	40g
ツナ缶	40g
すり胡麻	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、食べやすい長さに切る。
- ②キャベツはゆでて、ざく切りにする。
- ③①、②の水気を絞り、ツナ缶、すり胡麻、しょうゆ、砂糖で和える。
※ツナ缶の代わりにアサリの水煮を加えるとさらに鉄分up!
※しょうゆと砂糖の代わりにポン酢を大さじ1加えるとさっぱり味に！

●エネルギー 77Kcal ●塩分 0.6g ●鉄分 1.7mg

ひとこと

貧血についての相談は
こちらにどうぞ

健康増進課 tel.24-1127



貧血を予防するためには、鉄分が豊富な、バランスのよい食事をとることです。鉄分が多い食品を意識してとりましょう！
健康増進課 栄養士

腰痛について

おなかが大きくなると…

- 体の重心が前に移るため、上体を反らした姿勢をとることでバランスをとろうとし、その結果背中や腰の筋肉に負担がかかります。
- ホルモンの影響でおなかを支える筋力が弱まり、腰に負担がかかります。
- 自分のからだだけでなく赤ちゃんの重さも支えるため、腰に負担がかかります。



骨盤ケアで 妊娠中のトラブル解消

おなかが大きくなると、体は自然と腰を反らせる姿勢をとり、バランスをとろうとします。この腰を反る姿勢は関節に負担をかけ、腰の筋肉にこり、はりを発生させます。また、お産の準備のために、骨盤を支える靭帯などはゆるんでいきます。すると骨盤もゆるみ、不安定な状態となります。そこで、骨盤ベルトで骨盤を締め、不安定になった骨盤をしっかりと固定し、安定させ正しい姿勢で過ごすことで腰痛予防につなげましょう。

だから 日頃から筋肉を鍛えるようにしましょう。

常に痛みがあったり、歩けないほど痛い人は主治医に必ず相談しましょう。

正しい姿勢で生活しましょう。

中腰や床にすわった姿勢は腰に負担をかけます。台の高さを調節したり椅子にすわるなどして背筋を伸ばした生活をするようにしましょう。

生活での工夫

- 立ったままの作業の時は片足を低めの台にのせる。
- 物を持ち上げるときは腰を落としてしゃがんだ姿勢から持ち上げる。
- 首や背筋を伸ばし、おなかを突き出さないように歩く。
- 靴やスニーカーなどローヒールのをはく。



腹筋や背筋を鍛える

ウォーキングや腰痛体操を日課にしましょう。

腰痛体操例

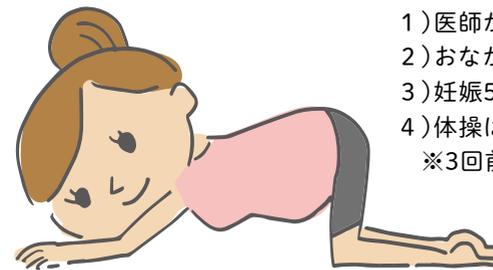
猫のポーズ

腰痛予防。
お産に大切な腹筋の
運動になります。

- 1 四つんばいになり、手と足を腰幅に開きます。猫になった気分で、息を吸いながら背中を丸めます。顔は、恥骨を覗く感じで、背中で天井を押し上げます。
- 2 息を吐きながら、ゆっくりおなかの力を抜き、始めの姿勢に戻りながら頭を上げます。肘を曲げないように注意しましょう。

※注意事項

- 1) 医師から、安静を指示されたときは止めましょう。
- 2) おなか張るようなら止めましょう。
- 3) 妊娠5か月から始めてみましょう。
- 4) 体操は時間をかけてゆっくりとします。
※3回前後を目安に。



ひとこと

『骨盤の固定については医療施設にご相談ください。』
公立豊岡病院 助産師

妊娠中のリラックスマETHOD

生活リズムを整え、ウォーキング、マタニティヨガ、妊婦体操などを行うことは安産にもつながります。安静の指示がない限り、日課にして続けると効果がありますよ。また、夫やパートナーと共にリラックス・マッサージ、呼吸法の練習をしていきましょう。夫婦で妊娠・出産をのりきり、ママとパパを選んでくれた可愛い赤ちゃんに会えることを楽しみにしててくださいね。

香り(アロマ)でリラクゼーション

嗅覚でとらえた香りの分子の情報は脳に伝えられ、神経系、内分泌系、免疫系に影響を及ぼしていることが分かっています。リラクゼーション効果が期待できる香り(ラベンダー、柑橘系など)は多いですが、自分の好きな香りを選ぶことが大事です。

芳香浴

ティッシュやハンカチにしみこませて携帯したり枕元に置くなどして手軽に楽しめます。または、アロマポット、アロマランプ、ディフューザーにたらして使用します。

お風呂、足浴、手浴

エッセンシャルオイル(精油)を入浴に使用するためには必ず乳化剤に混ぜて使用しましょう。乳化剤が手に入らない場合は、バスタブの四隅に垂らしてエッセンシャルオイルが直接肌にふれないようにしましょう。エッセンシャルオイルを肌につける(マッサージやトリートメントなど)場合、妊娠16週以前に使用することは避けましょう。また使用濃度にも注意が必要です。

呼吸法イメージトレーニング

鼻から吸って口からゆっくり吐く、これは呼吸法の基本です。この呼吸法によってリラックスへ導いてくれます。妊婦さんは力を抜いて、頭もゆるめて、とにかくぼかんとすることが必要です。また、出産のイメージを思い浮かべながら、お産を乗り越えられた自分を想像してみましょう。



ぐっすり睡眠は気分がスッキリ!

ぐっすり眠りスッキリ目覚めると気分がとっても爽快!でも…、出産前後は出産や育児に対する不安やホルモンのバランスのくずれなどで精神的に落ち着かなかったり寝つきが悪くて眠れないということもよくあります。

就寝前のリラックスタイム

就寝の直前まで体を動かしていると緊張状態から寝付けないこともあります。布団に入る少し前から、本を読んだりお風呂にゆっくりつかるなど心身をリラックスさせることを心がけましょう。

ナイトウエアはゆったりめを

からだをしめつけられないようなゆったりとしたナイトウエアがおすすめです。肌触りの良い素材はもちろんですが、通気性、吸湿性、保湿性のあるものを選びましょう。

キャンドルでマイナスイオン体験を

キャンドルのやわらかな炎は心を和ませると同時に健康に良いといわれるマイナスイオンを発生させます。自然なゆらぎには心身をリラックスさせる効果もありますよ。キャンドルがない場合は間接照明にするなど明るさを落とすだけでも落ち着きをかもし出します。

うたた寝もおすすめ

少しの時間でも睡眠をとる習慣をつけましょう。眠りは浅くても脳がリラックスしますよ。

ひとこと

妊娠中から出産・育児のイメージをしていくことは大切です。そのためには、自分の思いや気持ちをまとめて文章にしてみましょう。どんな風にお産したいのか、どんなことに気をつけて健康管理していくのかなどの目標を立て、パースプラン(お産の計画書)を共に考えていきましょう。これは育児にもつながっていくことです。あなたにとって満足のいくお産ができるようお手伝いさせていただきたいと思います。

公立豊岡病院 助産師

母乳について

母乳のいいところ

▶ 栄養満点 ◀

母乳は赤ちゃんにとって完全栄養食品です。赤ちゃんがすくすく育つために必要なビタミン・ミネラルなどの栄養分がバランスよく含まれています。また、免疫物質もたっぷり含まれているので抵抗力が強く元気に育つ子が多いといわれています。

▶ 母子の絆が深まる ◀

ママの腕に抱かれることで赤ちゃんは安心し、心身の発達により影響を与えます。授乳はママと赤ちゃんのリズムが合わないとなかなかうまく進みません。授乳はママと赤ちゃんの最初の共同作業です。授乳リズムができるまでは大変ですが、リズムができれば授乳タイムは至福のひととき！抱っこして、目を見て語りかけながら母乳を飲ませて、ママと赤ちゃんのきずなを深めていきましょう。

▶ 産後の回復がはやい ◀

赤ちゃんがおっぱいを吸うと子宮の収縮が促されて産後の回復が早まります。また、母乳を出すためのホルモンには、リラックス効果もあるといわれています。



▶ 経済的 ◀

母乳育児にはミルクや哺乳瓶や消毒液などのミルクアイテムもいりません。赤ちゃんが泣いたらすぐに授乳でき、外出時も荷物はほとんどいらず、経済的かつ実用的といえます。

※母乳が不足していると思われるときは、ミルクを足しつつ様子を見ましょう。

母乳のトラブル

▶ 乳頭・乳輪部が痛む ◀

原因 吸わせ方が一番大きな原因です。いつも同じ授乳姿勢でいると同じ場所に負担がかかり、乳首が切れたりします。また、赤ちゃんのくわえ方が浅くてもその部分に負担がかかり、乳首の根元が切れやすくなります。

対応 乳首から赤ちゃんの口を離すときは指を赤ちゃんの口の中に入れてやさしく離しましょう。傷があっても授乳をすることはできますが、あまりに痛い場合や出血しているときは搾乳しましょう。

▶ 乳房にしこりができた ◀

原因 赤ちゃんの飲み残した母乳がたまったままになった場合に起こります。

対応 母乳がつまっているときは母乳を搾ります。衛生面に注意して、授乳や搾乳をしましょう。また、たくさん飲んでもらうのが予防になります。抱き方を変えている角度から飲んでもらったり、しこりを軽く押さえながら授乳するのも効果的です。赤ちゃんの飲む量が少ない場合（授乳後もおっぱいに張りを感じる時）は搾乳してください。赤ちゃんが飲まなかったり、母乳が搾れない場合は悪化して乳腺炎になる可能性があります。炎症を起こしている部分を冷やしながら、こまめに授乳や搾乳をしてもしこりが良くならない場合や、38度以上の発熱がある場合は、乳腺炎や腫瘍の可能性もあるので、受診をしましょう。

▶ 母乳不足 ◀

母乳育児は母乳が足りているのか分からずについついミルクを足してしまいがちです。赤ちゃんは、母乳をあげたばかりなのにすぐ泣くこともあり、おなかがすいた時以外でも、泣いてママを呼ぶことがたくさんあります。母乳育児が軌道に乗るまではとにかく泣いたら吸わせるを繰り返していくことです。ストレスをためすぎず、ゆっくりとがんばりましょう。

愛情ホルモン

ひとこと

おっぱいを吸わせることによってオキシトシン「別名 愛情ホルモン」の分泌が盛んになります。これによって赤ちゃんへの愛情が強くなり、恐怖や不安を取り去り、信頼感や母親としての心の強さを作ってくれることが分かってきています。母乳ケアは産後のお母さんのメンタルヘルスのためにも大切です。 公立豊岡病院 助産師

赤ちゃんの健康

赤ちゃんの一日と健康

赤ちゃんの一日は、おなかがすいたら泣き、おむつを替えてもらって、母乳を飲むと、まどろんで、またおなかがすいて…の繰り返しです。昼夜の区別もないので、お母さんも睡眠不足になりがちです。けれど「赤ちゃんってこんなもの」とわりきって付き合っていきましょう。

- おなかはすいていない？
 - おしりはきれい？
 - 眠るための環境は整っている？
- これができていれば大丈夫

赤ちゃんのうんち

赤ちゃんのうんちの色は、緑・黄・茶などさまざま。赤・黒・白以外のうんちであれば大丈夫です。母乳栄養の赤ちゃんのうんちは下痢っぽい便が多いです。また毎日出ていたうんちが2～3日出ないと心配になってきますが、機嫌もよく、そんなに硬くないうんちがまとめて出るようなら心配はいりません。



赤ちゃんの健康はまずお母さんの健康から

赤ちゃんの健康に一番影響があるのがお母さんの健康。ちょっと点検しませんか？

お口の中は大丈夫？

つわりやホルモンのバランス、食生活などの生活習慣が変わることで妊婦さんの口の中はむし歯になりやすい状態にあります。唾液の性質が変わることで歯垢がたまりやすかったり、歯磨きが億劫になってしまいます。ますます口の中が不衛生になり、歯や歯ぐきに影響してむし歯や歯周病が進行しやすいようです。また、赤ちゃんの口の中はもともとむし歯菌はいません。口の中にトラブルを抱えたお母さんのスプーンを使ったり口移しで赤ちゃんに食べさせたりすることで（唾液を介して）そこからむし歯菌が赤ちゃんの口の中に侵入します。



心の健康もこころがけて

ストレスを感じると私たちの脳は緊張状態になり、自分を守るために戦闘態勢をとります。そして闘うために、脳や心臓に血液が優先的に送られ、お母さんの消化器や子宮には後回しになります。そのためストレスの状態が長引くと、お母さんの子宮を流れている血液から胎盤を通して栄養をもらっている赤ちゃんが栄養不足になることが心配されます。からだの病気と違いストレスは軽視されがちですが、ママのためにも赤ちゃんのためにも家族の理解と協力は必要ですね。

ひとこと

妊娠中もお口のケアは大切です。つわりが落ち着いたら、毎食後の歯磨きを習慣づけましょう。歯間ブラシや糸ようじなどの補助用具も使われるといいですね。安定期に入ったら歯科検診をしてお口の中も健康にして赤ちゃんを迎えてあげましょう。



健康増進課
歯科衛生士

赤ちゃんのご機嫌

赤ちゃんの「泣き」、そして「抱っこ」

赤ちゃんは「見る」「聴く」「触れる」「味わう」「嗅ぐ」の五感が生まれたときから機能しており、パパやママに話しかけられたり、触ってもらうのが大好きです。大人が働きかければ、赤ちゃんも答えます。そのやりとりが赤ちゃんの心を育て、親子のきずな、ひいては人とのきずなを育んでいきます。

泣きは赤ちゃんのメッセージ

赤ちゃんは泣くことで気持ちを伝えます。最初は「おなかがすいた」「オムツがぬれた」「暑い・寒い」等生理的なことが多いですが、やがて「抱っこ」「かまって」といった気持ちを訴える泣きも出てきます。でもなぜ泣いているのか原因が分からない時もあります。分からなくても「どうしたの」と声をかけたり、抱っこして安心させてあげましょう。



抱っこは赤ちゃんに安心感を与えます

抱きぐせを心配する人もいますが、赤ちゃんはママに抱っこされるのが大好きで、抱っこされていれば安心できるのです。抱っこは親子の大切なスキンシップ。抱きぐせを気にせずたくさん抱っこしてあげてください。



赤ちゃんの様子

口

赤ちゃんは口に触れたものを追いかけて、口に含んで吸い始めます。「吸てつ反射」と呼ばれる自然に備わっている反射で、おなかがすいているわけではありません。また、胃が十分に発達していないため、授乳後吐くことがありますが、吐いた後きげんがよく、ケロリとしていれば心配ありません。

手足

体温調節をする機能が未熟なため、手足が冷たくなることがあります。「寒いのかな」と心配になりますが、よくあることです。背中やおなかがポカポカしていれば心配ありません。

目

明るさ暗さが分かり明るい方を見ようとします。目やにが出ている場合は、濡らしたガーゼでやさしく拭いてあげましょう。

耳

耳も聞こえています。特におなかの中で聞いていたママの声は大好きです。耳の掃除は、入浴後綿棒で出入り口の水分を拭き取る程度でOKです。

爪

伸びるのが早く、伸びた爪で自分の顔を傷つけてしまうのでこまめに切ります。赤ちゃん用の刃先の丸いはさみが安全です。寝ている間にそっと切きましょう。

赤ちゃんのスキンケア

赤ちゃんの皮膚はとっても薄くて、ほぼ大人の半分です。だから刺激にはとっても弱く皮膚のトラブルを起こします。赤ちゃんの肌を健やかに保つためには「清潔」「保湿」が大切です。赤ちゃんの肌がかさかさしていなければ、保湿の必要はありません。

洗い方のポイント やさしく洗って、やさしくふいて

石けんはよく泡立えます。
泡立ちが多い分肌に優しいです。



泡で包むように洗います。
洗い残し、拭き残しがないように
気をつけましょう。

汚れのたまりやすいくびれの部分の他、
おでこや頬なども石けんで洗いましょう。

※衣服は吸湿性がよく肌ざわりのよいものを選びましょう。

保湿のポイント すばやく、ムラなく

赤ちゃんの肌は乾きやすいので、入浴後はすばやく保湿剤でうるおいを与えてあげましょう。

保湿剤を手にとり顔→腕→体の前面→後面の順番に、
また左右対称に保湿剤をとところどころにつけてからぬり始めると
一定量をムラなくぬることができますよ。

おむつかぶれや湿疹

おむつかぶれ

症状 おむつが当たる部分が赤く炎症を起こし、ブツブツと小さな発疹ができ、ただれたようになります。触ると痛みます。

ケア こまめにおむつを替えておしりを清潔で乾燥した状態に保つことが大切です。特にうんちの時は、汚れをこすらずに拭き取ります。おしりが赤くなった時には、洗面器にぬるま湯をはったり、シャワーを利用しておしりを洗いよく乾してからオムツをつけるようにします。赤みがひどい時やなかなか治らない時には小児科や皮膚科でみてもらいましょう。



湿疹

生後間もなくからみられる赤いブツブツは新生児ニキビのようなもの。皮脂の分泌が多いために起こります。余分な皮脂を石けんできちんと洗い流して、いつも肌を清潔に保つようにしましょう。

スキンケアの相談はこちらにどうぞ

健康増進課 tel.24-1127

赤ちゃんの事故防止

赤ちゃんの事故で多いのは「窒息・誤飲」「転倒・転落」「やけど」「溺水(おぼれ)」などの不慮の事故です。特に1歳以下の赤ちゃんの事故は周りにいる大人が注意することでそのほとんどを回避することができます。



窒息・誤飲事故

事故はこんなときに

- ・寝ていて起こる窒息事故(布団・枕・ビニール袋・ぬいぐるみ)
- ・誤飲による窒息事故(アメ・ピーナッツ・ビー玉・ボタン電池など)

0歳児では、柔らかい布団や枕などで鼻や口をふさいでしまうことによる窒息が多く起きています。ハイハイができるようになると、いろんなものに興味を示し、目に付いたものは何でも手に取って口に持っていく習性があります。小さなものが喉に詰まり窒息するケースも多く発生しています。

事故防止と対応法

柔らかい布団は窒息の原因になります。うつ伏せ寝や重たい布団を顔に被せないよう気をつけましょう。もしも喉に物が詰まったら、赤ちゃんの顔を下向きにして、背中を数回強くたたきます。物が取れなければ、すぐに救急車を呼びましょう。ぐったりした場合は、ただちに胸の真ん中を圧迫する心肺蘇生法を行きましょう。

転倒・転落事故

事故はこんなときに

- ・寝返りによる転落事故(ベビーベッド・ソファ)
- ・浴室、洗面所での転倒事故

寝返りができるようになると、赤ちゃんは自分で転がりながら移動するようになり、ベビーベッドやソファなど高いところからの転落事故が増えてきます。浴室がお湯やシャンプーで濡れている場合、滑って転倒し頭を強く打ったり、けがをする事故があります。

事故防止と対応法

赤ちゃんは、体に比べ頭が大きく、すぐに転倒してしまいます。壁などに頭をぶつけないように壁側にクッションを置いておきましょう。入浴中は、赤ちゃんから目を離さないことが大切ですが、お風呂マットを敷くなどで滑りにくくしておきましょう。

やけど事故

事故はこんなときに

- ・電気ポット、炊飯器、ストーブ、アイロンでのやけど
- ・お湯、熱い食べ物によるやけど
- ・電気コンセントでの感電事故

やけどは電気ポット、炊飯器、ストーブ、アイロンなど日常的に使用するもので多く発生しています。コーヒーやラーメンの汁をひっくり返し、やけどをするケースもあります。

事故防止と対応法

赤ちゃんは、興味を持ったものはすぐにつかもうとします。やけどの原因はすべて大人の不注意です。ストーブは柵で囲み、アイロンがけは赤ちゃんのいるところでは避け、コンセントにカバーをするなどの対策を取りましょう。やけどをしたらすぐに流水で十分冷やします。水ぶくれははがさないようにしてください。

溺水事故

事故はこんなときに

- ・お風呂での溺水(おぼれ)事故
- ・洗濯機、洗面器などによる事故

赤ちゃんの水の事故はお風呂で起きるケースが多く、お母さんが目を離したときに、浴槽内に落ちて溺れてしまうことがあります。10cm~20cm位の水でも溺れます。

事故防止と対応法

赤ちゃんから目を離さないことが大切です。お風呂にはカギをかけ一人で入れないようにし、入浴後は浴槽のお湯を抜いておきましょう。洗濯機も水を抜き、蓋を閉めておきましょう。

ひとこと

希望に満ちあふれた待望の赤ちゃん。そんな赤ちゃんの事故はあってはならないことです。何よりも日頃からの事故防止が大事ですので、赤ちゃん目線でお子さんの安全を見守ってあげてください。もしも時は、慌てず、落ち着いて119番をダイヤルしてください。



豊岡消防署
救急救命士

事故防止についての相談はこちらにどうぞ

豊岡消防署
tel.24-8038(救急係)

赤ちゃんの事故防止

ママの一番の理解者そして協力者が『パパ』

パパにできることには赤ちゃんをお風呂に入れたりおしめを替えたりすることもありますが、いつも心に留めておいていただきたいのは“今の”ママの気持ちを理解してあげること。先輩パパの悩みや工夫も参考にして「ママのよき理解者」になっていただけたらと思います。

ぼくの育児体験

思うようにいかない子育てに四苦八苦しながら、ママの偉大さを感じる毎日です。そんな中で、子どもといっしょに体を動かしながら遊ぶことを大切にしています。休日は、たまにパパと子どもで公園やドライブに行ったり、外食をしたりすることもあります。長い時間子どもと接することで、子どもができることが増えていて喜びを感じる一方で、ママの大変さも思い知らされます。ママは、たまには、自分だけの時間が欲しいようです。この時間でママの機嫌もよくなりますよ。

1番幸せを感じることは、家族で過ごす時間です。4人でする食事、遊び、皆で笑いあえる時間は、育児や仕事でうまくいかなかったことや夫婦で言い合ったことも忘れさせてくれます！

Uさん(2歳、0歳男児の父)

私がこれだけはと、大切にしてきたことは2つあります。

1つ目は子どもたちと一緒に真剣に楽しむことです。楽しく過ごすために一緒に約束を決めたり、守れなかったら怒ってみたりと、真剣に向き合ってきたと思っています。まだまだ小さな子どもたちですが、遊びの中で、社会に必要な大切な力を育てているはずですよ。

2つ目は、子どもたちの要望に「え〜っ!」と言わないようにしていることです。もちろん勢いで出てしまうときはありますが、できるだけ子どもたちの言い分を否定しないように心がけています。やっぱり受け止めてくれる存在がいる、ということは安心感につながるのではないかなと思います。

Nさん(8歳、2歳男児、6歳女児の父)



ママ同士だからこそ分かり合える思い

赤ちゃんはとっても愛おしい存在。でも…ママにしか分からない辛さや悩みがあるのは事実のようです。そしてその分ママだから味わえる喜びや感動が大きいのです。先輩ママからのメッセージあなたのところにどう伝わりますか？

わたしの育児体験

赤ちゃんの時期は思っている以上に時間がとられて母は本当に大変でした。夜だっておちおち寝てられません。だからこそ自分から休憩ポイントを作らないとつぶれてしまいます。私も、何もかも頑張ろうとして体力的にも精神的にも追い詰められた時期がありました。今思えば、そんなに育てよう育てようときばらずに、「ニコニコとそばで寄り添う」という気持ちでよかったのだと思います。きちんとしようとしすぎてイライラするくらいなら、手を抜いてニコニコ笑っているお母さんのほうがいいです。今しかないほよほよの赤ちゃんの時期を思う存分肌で感じてゆったりと味わってほしいです。

Yさん(5歳男児の母)



私には2人の子どもがいます。2人の子育てにおいて同じ悩みがありました。それは、「寝つきの悪さ」です。

娘は、抱っこや授乳、ドライブでやっとの思いで寝かしつけても布団に下ろすと目が覚めて泣き、私も疲れてしまい娘を抱っこ紐に入れたまま寝ていることがありました。

息子は夜泣きをしては抱っこしてスクワットをしないと寝てくれず、毎晩のようにスクワットするという日々が続きました。

当時はこんな日々がいつまで続くのかとストレスになっていましたが、今となっては成長した2人の寝顔を見ていると、とても懐かしく良い思い出になっています。子どもたちとの時間を大切に過ごしていきたいです。

Oさん(7歳女児、3歳男児の母)

仲間づくり

子育てセンターってどんなところ？

出産や育児は世界で最も大事な仕事！なのに…
わけもなく涙が出たり、まわりの人の何気ないひと言に傷ついたり…、赤ちゃん
と二人っきりになるのがこわくなったり、と気分が落ち込む人も多いようです。

子育てセンターは出産前から子育てを一緒に考え、お手伝いするところです。



- からだの中の急な変化が原因だから“あたりまえ”
- 内面が変化するので、とまどい不安になって“あたりまえ”
- がまんしたり無理をすることが一番“だめ・だめ・だめ”

- 親子で参加できる遊びや友だちづくりの場
- 保護者が学ぶ場
- 妊婦さん同士が交流する場
- 子育ての情報を得る場
- 相談できる場



話すことは『はなす(放す)』こと

気になることやイライラは出さないでいると知らず知らずのうちにたまってきます。身近な人などあなたを理解してくれる人に話すことは、気になることやイライラを自分から解き放すことでもありますよ。話すことが苦手な人は日記など文章に書くこともオススメです。

子育てグループに入り、いっしょに活動しませんか。
地域の各子育てセンターには子育てグループ(登録制)があります。楽しい活動や行事に参加することを通し、親子共々友だちの輪を広げることができたり、保護者にとっては子育ての学びとなる場にもなります。親子一緒に活動できるこの機会を存分に楽しみませんか。
〈活動例〉※センターによって活動が若干異なります。
季節の行事 / リズム遊び / 運動遊び
戸外遊び / クッキング など



ママ友だちを増やしましょう

妊婦さん同士が集う会や子どもと一緒に参加する子育てサロンやサークルはお母さんにとって友だちを作りやすい機会です。妊娠中や子育て中という同じ立場であったり、似たような悩みがある者同士だからこそ、話すことによって気持ちをリラックスさせたり気分転換になるという効果があります。また先輩ママからもらうママ目線での情報は、「今すぐに」役立つものがいっぱい。いろいろな分野の子育て情報を持つことは、生まれてからの子育てにゆとりをもたらし、ママに元気を与えてくれますよ。

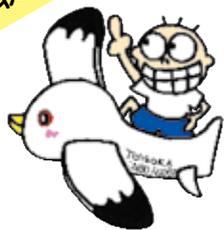
● いつでも気軽にご利用ご連絡ください ●

- 子育て総合センター tel.24-4604
- 日高子育てセンター tel.42-4610
- 城崎子育てセンター tel.32-4666
- 出石子育てセンター tel.52-6188
- 竹野子育てセンター tel.47-2030
- 但東子育てセンター tel.21-9079

ひとこと



仲間づくりや子育てで悩むことは、親として成長するために必要なこと。でも最初は一歩踏み出す勇気が必要です。そんな時は私たちに手助けをさせてください。子育てセンターは妊婦さんにも利用していただける場所です。まずは近くの子育てセンターにどうぞお越しください。 子育てセンター 指導員



豊岡市では「心豊かな 運動遊び事業を

子ども」を育成する取り組み 推進・展開しています。

●運動遊び事業の紹介●

●幼児期における「運動遊び」●

幼児期に人と触れ合いながら体を動かして遊ぶことは、丈夫な体をつくるだけでなく、「脳」や「心」の発達にも役立っています。豊岡市では、子どもたちが心身ともに健やかに成長できるよう、平成19年度から幼児期における運動遊び事業を推進しています。



体を動かして遊ぶの大好き！
友だちと一緒に嬉しい！！

●家庭へのメッセージ●

誰も、子どもの健やかな成長を願っておられると思います。人との触れ合いや、体で感じる経験は、子どもの心を満たし、脳の働きを高めます。乳幼児期から散歩に出掛けるなど、いろいろな経験をすることは、豊かな心と体を育むことでしょう。また、お家では、ぜひ親子で肌と肌を触れ合い、体を動かした遊びを楽しんでみてください。



明るく元気に
育ちますように…



心地よい風を感じながら、
親子で楽しい散歩♪



ゆっくり、のんびり
寄り道しながらの散歩♪

取り組みの様子



各園では体を動かした遊びを日常保育の中で積極的に実施しています。



専任の担当職員が、各園を定期的に巡回訪問します。
～基本の力が身に付く動物変身遊び～



クマさん歩き▶▶▶支持力



ワニさん歩き▶▶▶懸垂力

～友だちとの触れ合い遊び～



各子育てセンターでも、運動遊びを実施しています。



友だちとくっついて肩をもみもみ♪



仲良しおもいで
マットの上を転がろう！

市内保育園・幼稚園・認定こども園では、「柳沢運動プログラム」を基に、運動遊びを展開しています。できた時の喜びを達成感や自信につなげ、挑戦する気持ちや意欲を育てます。また、友だち同士でコミュニケーションをとりながら体を使って楽しく遊ぶことで、人を思いやる気持ちを育み、「心豊かな子ども」の育成を目指しています。

さらに詳しい情報は豊岡市運動遊びHPをご覧ください。

運動遊び

検索



絵本との出会い



ブックスタート・絵本との出会い

赤ちゃんの成長には、からだの栄養とともに心の栄養も大切です。絵本を通して穏やかに語りかけ、歌いかけてあげるとき、愛や喜び、やさしさが通い合い、赤ちゃんのこことばと心が豊かに育まれます。

ブックスタートとは

子育ての中で読み聞かせを始めるきっかけづくりとして、7か月児健康診査の会場で、乳幼児向けの絵本の読み聞かせと、絵本のプレゼントをしています。

ようこそ絵本の世界へ

赤ちゃんの心は、お父さんやお母さんのぬくもりを肌で感じ、愛情のこもったことばを耳から聞くことで育っていきます。よい絵本の中には、美しい言い回しや、リズム感にあふれたことばがいっぱい。あなたの声で心をこめて豊かな絵本のことばを伝えましょう。絵本を通して、赤ちゃんのことばを交わし、心を通わせ、喜びを共有することで、あたたかい心、豊かな心が育ちます。素直に、飾らず、赤ちゃんのことを大事に思っているよという気持ちを込めて読んであげましょう。

図書館をご利用ください

- ◆0歳から本の貸出ができます。赤ちゃんのときから、たくさんの絵本に出会わせてあげましょう。
- ◆乳幼児向けのおはなし会を開催して、読み聞かせと絵本のアドバイスをしています。気軽に参加ください。

名 称	開 催 日	場 所
豊岡本館 「おはなしのゆりかご」	第1水曜日 午前11時～	おはなしのへや
	第3水曜日 午前9時30分～	豊岡市民プラザ (アイティ7階)
城崎分館 「ほっぺとえほん」	第1水曜日 午前11時～	おはなしのへや
	第3木曜日 午前10時30分～	城崎子育てセンター
竹野分館 「にじっこえほん」	第1水曜日 午前10時30分～	竹野子育てセンター
日高分館 「絵本の読み聞かせの会」	第3木曜日 午前10時30分～	日高子育てセンター
	「乳幼児版 絵本からのおくりもの」	毎週月曜日 午前10時30分～
出石分館 「えほんのとびら」	第1水曜日 午前10時～	出石子育てセンター
但東分館 「えほんはともだち」	第2木曜日 午前10時30分～	但東子育てセンター

- 図書館では、赤ちゃん向けの絵本には、背表紙にピンクのシールを貼っています。借りる時の参考にしてください。
- どんな本がいいか迷った時には、図書館の職員や行事の際の読み手におたずねください。

● 本についての問い合わせや相談はこちらへ ●

- 図書館豊岡本館 tel.23-6151
- 図書館日高分館 tel.21-9060
- 図書館城崎分館 tel.21-9072
- 図書館出石分館 tel.21-9010
- 図書館竹野分館 tel.21-9078
- 図書館但東分館 tel.21-9036

困ったら？

わが子の成長を見守り、笑ったり喜んだりできるのが子育て。でも、
ときには泣いてしまうこと、つらいこともありますね。

楽しいことばかりではないのが子育てです。
話してみようと思ったとき、あなたの心が動き出します。



関係機関・緊急連絡先

健康増進課おやこ支援室	tel.24-9604
子育て総合センター	tel.24-4604
城崎子育てセンター	tel.32-4666
竹野子育てセンター	tel.47-2030
日高子育てセンター	tel.42-4610
出石子育てセンター	tel.52-6188
但東子育てセンター	tel.21-9079
豊岡市立図書館	tel.23-6151
城崎分館	tel.21-9072
竹野分館	tel.21-9078
日高分館	tel.21-9060
出石分館	tel.21-9010
但東分館	tel.21-9036
教育委員会・こども育成課	tel.29-0053
こども支援センター	tel.21-9003
とよおかこども家庭センター	tel.22-4314
豊岡病院	tel.22-6111
兵庫県小児救急医療電話相談	#8000
日本中毒情報センター *誤飲等の相談	
大阪	tel.072-727-2499
つくば	tel.029-852-9999
タバコ専用	tel.072-726-9922
豊岡消防署	tel.24-1119



子育てが楽しいまち
子どもが元気に育つまち
とよおか

2019年7月発行

[発行] 豊岡市・豊岡市教育委員会
[問い合わせ] 豊岡市教育委員会こども育成課
〒668-8666 兵庫県豊岡市中央町2番4号
電話:0796(29)0053