

# 子育て

# うまくいっていきませんが



- 1) お子さんの安全に気をつけていますか？
- 2) 食事に気をつけていますか？
- 3) むし歯はありませんか？
- 4) しつけを考えて子育てをしていますか？
- 5) 規則的な生活をしていますか？
- 6) 子育ては楽しいですか？
- 7) いろいろな子育て支援を知っていますか？



## 1) お子さんの安全に気をつけていますか？

お子さんはいつも目の届く範囲にいますか？

お子さんのまわりは危険がいっぱい 身の回りの危険なものをいつも気にしてチェックしましょう。

お風呂などのお湯が出るところは温度が50度以下に設定していますか？

給湯のお湯は誤って熱くしてもやけどをしない温度に設定しておきましょう。

ポットや急須はお子さんの手の届かないところに置いていますか？

ポットや急須など熱いお湯があるものはお子さんの手の届かないところに置きましょう。

たばこの灰皿はお子さんの手の届かないところに置いていますか？

子どもの誤飲で一番多いのはたばこです。たばこを吸う人が自分でお子さんの手の届かないところに置いておくよう注意しましょう。

浴槽はいつも空にしていますか？

10cmの水があればお子さんはおぼれて死んでしまいます。特に浴槽は注意が必要です。



ドア、収納の扉、テレビ台の扉などはお子さんが開けたりできないようにしていますか？

収納の扉やテレビボードの扉は開いているとお子さんが倒れたりしてけがをすることがあります。

歩行器を使っていますか？

歩行器で階段から落ちた、玄関から落ちたなど、大きな事故になることがあります。使う場合は注意しましょう。

車に乗る時チャイルドシートを使っていますか？

お子さんと車に乗るときはチャイルドシートを使用しましょう。事故の時、抱いていたのではお子さんを守れません。平成12年より法律で使用が義務づけられました。



ベビーベッドは柵を使っていますか？

寝返りをまだしないから、ベビーベッドの柵を上げずに寝かせていたら、初めて寝返りをして床に転落した。はいはいをまだしないから、2階に寝かせていたら、初めてはいはいをして階段から落ちて1階で泣いていた。そんなこともあります。

食べ物はすりつぶしてあげていますか？

ピーナツなどを食べさせていませんか？

魚の骨、ピーナツなどはもちろん、食べ物は気管に吸い込んだり、のどに詰めたりしないものを食べさせましょう。

たばこを吸う人はお子さんのいない部屋で吸いますか？

たばこの受動喫煙はお子さんにとっても重大です。たばこの煙りは乳幼児突然死症候群の原因の一つにも考えられています。

お子さんのいる部屋ではたばこは吸わないようにしましょう。

お子さんの日焼けには注意をしていますか？

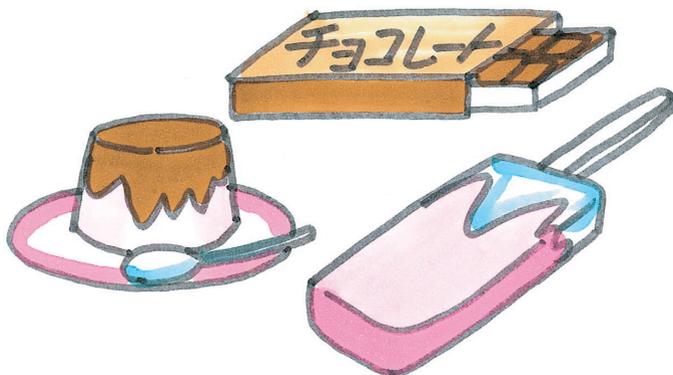
自分だけでなくお子さんの日焼けにも注意をしましょう。

## 2) 食事に気をつけていますか？

食事の内容は栄養などを考えていますか？

カロリーの高いおやつ、砂糖をたくさんとっていませんか？

食事に気をつけていますか？ お子さんの食事は食べやすさだけでなく、栄養のバランスや薄味にすることも考えましょう。





**コップで飲むようになりましたか？**

**自分である程度食べるようになりましたか？**

食べ物を手でつかんだり、コップを自分で飲もうとしたり、お子さんはどんどん自分でやろうとします。こぼしたり汚したり大変ですが、お子さんのそういう行動は普通の発達です。やりたい放題も困りますが、上手にその気持ちを伸ばしてあげましょう。

**食事を食べさせるのが楽しいですか？**

**家族みんなで楽しく食事をしていますか？**

食事に疲れ果てているお母さんが時々います。食事は家族みんなで楽しく食べましょう。便利なベビーフードもあります。便利なものは上手に使いながら、家庭の味を大切にしましょう。

### **3) むし歯はありませんか？**

**寝る時にほ乳ビンを使っていますか？**

**歯みがきをしていますか？**

むし歯の予防を考えていますか？ ほ乳びんやおっぱいをくわえたまま寝かせつけるのは、口の中が酸性になりむし歯の原因になります。フッ素の塗布、歯科健診（乳幼児健診での）等、むし歯の予防・歯並び、あごの発育に注意しましょう。

## 4) しつけを考えて子育てをしていますか？

お子さんに話しかけ、歌いかけていますか？

お子さんの遊びにつきあっていますか？

怒ってばかりいますか？

してはいけないことはわかりますか？

お子さんが喜んでいる時、一緒に喜んでいますか？

お子さんをほめていますか？

しつけを考えて子育てをしていますか？ しつけにこれが正しいという正解はありません。悪いことにはしかることも必要ですが、「だめ・いけません」ばかりでもよくありません。一緒に喜んであげましょう。ほめてあげましょう。

## 5) 規則的な生活をしていますか？

テレビをいつもつけていますか？

寝る時間は遅いですか？

お子さんがおとなしいからと、テレビをつけっぱなしにしていますか？ テレビに子守をさせるのではなく、お子さんと話しましょう、遊びましょう。

規則的な生活をしていますか？ お父さんの帰宅時間が遅いために、お子さんの寝る時間が遅くなってしまふことは初めての

お子さんにはよくあることですが、いつまでも続いてはいけません。ある程度の時期に決まった時間に寝るようにしましょう。





## 6) 子育ては楽しいですか？

お子さんを抱きしめてあげていますか？

ご主人やまわりの方は子育てを手伝ってくれますか？

自分のための時間、家族みんなで過ごす時間を取っていますか？

自分の友だちや他の家族とも楽しくつきあっていますか？

家族でお子さんと一緒に遊んでいますか？

子育ては楽しいですか？ お子さんの健康な体と心には、楽しい家庭、ほほえましい親子関係、仲の良い夫婦関係が大切です。

## 7) いろいろな子育て支援を知っていますか？

身近に育児サークル、市町村の行っている育児支援を知っていますか？

地域には民間の育児サークルや市町村等が行っている子育て支援があります。核家族化が問題になって、いろいろな子育て支援の試みがあります。子育て支援を行っている機関や制度には、保育所、病児保育、一時保育、地域子育てセンター、市町村保健センター、保健所、児童相談所、福祉事務所、児童館、地域民生委員・児童委員等、いろいろなものがあります。

(この冊子は「Bright Future」NCEMCHの資料を参考にして作られました。)

愛 媛 県  
愛 媛 県 医 師 会  
愛 媛 県 小 児 科 医 会

〒790-8585 松山市三番町4-5-3  
☎089-943-7582