

0~1か月
ころ
(新生児)

赤ちゃんの1日は、「寝る」、「飲む」、「泣く」の繰り返しです。おしっこは1日に15~20回、うんちは2~6回します。時々緑色のうんちをしますが、これは胆汁に含まれる色素によるものなので、心配りません。赤ちゃんはウイルス等に対する抵抗力が弱いので、触れるときは石けんで手を洗ってから。

注意:「うつ伏せ寝」は、窒息や乳幼児突然死症候群の原因になると言われています。寝返りができるようになるまでは、あお向けで寝かせましょう。

先輩パパより 子どもはママの笑顔が好きだから

ママのケア

ママは赤ちゃんが産まれて嬉しいけれど、身体には痛みがあったり、ホルモンバランスが崩れて精神的にも不安定。里帰りしている場合でも、できるだけパパはママと赤ちゃんのそばにるようにしましょう。

check P13 産後ケアなど子育て支援を活用しよう♪

出産直後、我が子を抱き上げた時は感動でした！その時、父親になったのだという実感がひしひしと湧いてきました。



里帰り出産でほとんど一緒にいらなかった頃。ママになった妻とのギャップに驚き！

夜1時間ごとに起きていたのが、しっかりとおくるみを巻いてみたら3時間も寝てくれました。



子どもの記録

年月日	体重 g
	身長 cm

子どもの様子

ママの話を聞いてあげよう

パパの大切な役割の一つ。助言やコメントはせずに、ママの気持ちを汲みながら真剣に聴くことが大切です。しっかりと話を聞いてもらったママは精神的余裕を取り戻し、子どもへの係わりにもゆとりが出てきます。約20年以上前デンマークに行ったとき、ベビーカーに赤ちゃんを乗せたふたりのパパたちが、公園で談笑していました。とても新鮮で、感動してしばらく眺めていた記憶があります。父子手帖を作った石巻市の公園で、将来このような光景が見られるといいですね。

(元宮城県中央児童相談所長 臨床心理士 山崎 剛)

パパのほうがスケジュール管理が得意というわさ？！

予防接種は生後2か月からスタート！
準備は大丈夫？

今は昔と違ってワクチンの種類が増えています。すべてもれなく接種したいなら、生後1か月には近くの小児科に相談して予約をすることをおすすめします。市役所から予診票が届くのは生まれた月の翌月末。昼も夜も大変なママにだけ任せる訳にはいきません。予防接種の事、少し勉強してママと話し合ってみましょう！

そもそも予防接種ってどうしてするの？

特定の病気にかかることを予防したり、病気にかかったとしても重い症状や後遺症が残ったり、命を落としてしまったりすることを防ぐために行います。かつて日本でポリオが大流行した事がありました。その時、母親たちは子どもたちを守ろうとデモを行い、国にワクチンを緊急輸入させ、劇的にポリオの流行を終息させました。現在ポリオワクチンは四種混合ワクチンとして定期接種となっています。

予防接種は何回受ければいいのか？

母子手帳などに載っている予防接種スケジュールを見てみましょう。1歳になるまでに定期接種と任意接種を全て受けると15回以上接種することになります。もれなく接種するには生後2か月には予防接種を始めましょう。ワクチンの種類によっては同時接種も可能です。具体的なスケジュールは各医療機関に相談してください！

同時接種って何？

1度に何種類かのワクチンを同時に接種することを同時接種といえます。ワクチンの種類が増え、1種類ずつ接種しては期間もかかり、毎回通うのは大変なため、同時接種が推奨されています(日本小児科学会)。同時に接種しても効果に差はなく、副作用が増える訳でもありません。最大で一度に5種類のワクチンを同時接種する(4回の注射+1回の内服)事も行われています。

特に初産のママは、1回の注射でも子どもがかわいそうに感じるもの。毎回泣かれると気持ちの負担も大きいそうです。



定期接種と任意接種ってどう違うの？

定期接種: 予防接種法で定められていて国が接種することを強く勧めている予防接種の事。決められた期間内に接種すれば費用は市町村負担となる。例えば、BCGや四種混合、ヒブ感染症、小児用肺炎球菌、ロタなど。

任意接種: 予防接種法では定められておらず接種するかどうかは病気のリスクを考慮して、ご家族が判断するか、医師と相談の上、決めましょう。しかし医学的に重要度が低いわけではない。例えば、おたふくかぜ、インフルエンザなど。

予防接種は子ども達だけの問題ではありません。風疹は妊娠中のお母さんがかかると胎児に悪い影響のある病気です。石巻市では平成31年度から令和7年3月末まで、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に風しん抗体検査、予防接種を実施しております。

※県でも条件に応じて実施しています。

☎ 健康推進課(内線2413)



2~4か月ころ

少しずつ赤ちゃんの表情が豊かになります。快、不快によって泣いたり、笑ってあやすと、それに反応して泣き止んだり、笑ったりします。パパやママの顔を認識し、動くものを目で追いかけてもします。①じっと見つめて、②ほほ笑んで、③頭をなでて、④話しかけて、⑤ほめてやりましょう。これらは「セロトニン5」と呼ばれています。セロトニンは「幸せホルモン」です。0歳~3歳までの間に、パパやママからたっぷり愛情を感じると、心が安定すると言われています。

❗ ミルクを飲む赤ちゃんのかわいい顔はこの時期しかみられない!ミルクを飲ませながらテレビを見たり、スマホの画面を見るのはやめよう。

先輩パパより 子どもはママの笑顔が好きだから

ママケア

夜泣きで睡眠不足や母乳がうまくあげられない、抱っこによる腱鞘炎など色々な疲れが出てくるころです。里帰りしていたママは、初の子どもと1対1の生活に不安。このときしっかり寄り添わないと、ママは「子育ては自分だけが大変」と感じます。ママは子どものためなら無理をしようとするので、パパは「ママのことも大事にしたい」ことを伝えよう!

妻はめまい・乳腺炎で子どもの世話ができなくなってしまうことがあり、自分が家事や育児を引き受け、さらにママの看病などで大変でした!

授乳がうまくいかず悩んでいるのを見て、育児書で調べて教えたなら怒れてしまった。なぜ?専門家の言葉は素直に聞いていました。

子どもの記録

子どもと遊ぼう!パパはおだづもっこ!

お散歩

首が据わってくると、縦抱きが好きになってきます。子どもを抱っこして「お散歩」(外気浴)をしよう。5分くらいから慣らしていきます。外の空気や景色は脳に良い刺激を与えます。

ベビーマッサージ

ゆっくりした優しい声で歌を歌いながら身体をなでてあげます。子どもはパパの声や歌が好き。肌に触れることも脳への刺激になります。

体重 g
身長 cm

年月日

子どもの様子

乳幼児健診も一緒に行こう!

発育発達の遅れや病気の発見

健診を受けることでわかりにくい異常が明らかになる場合があります。対処法もわかります。

生活習慣の改善

なかなか寝てくれない、離乳食がうまくいかないなどひとりで悩む事はありません。健診で相談をして悩みを解消。子どもの成長と共に生じる、発達、行動の悩みの解決へのはじめての一歩になると信じます。

(阿部こどもクリニック 院長 阿部淳一郎)

みんなで子育て

近年、核家族が増えていて、そのほとんどが日中はママがひとりで頑張っていることが多く、密室での子育てと言われています。虐待や子どもが巻き込まれる事件や事故の多くが、この密室で発生することが多いことがわかっています。家族でいろいろなところに出かけるのもいいですね。子育ては部屋の中だけではなく地域の中で、みんなと一緒にいいね。

(NPO法人 せんだいファミリーサポートネットワーク 代表理事 伊藤千佐子)

check▶ P10 子育て支援センターなど子育て支援を活用しよう!

子育てを応援します

石巻市ファミリーサポート事業(概ね2か月~小学6年生)

預かってほしい会員と預かれる会員が地域で支え合う相互援助のしくみです。まずは登録を!登録は無料です。

※2人目は半額になります。

活動日	最初の1時間	以降30分毎
平日(7:00~19:00)	600円	300円
土・日・祝日・年末年始 上記時間帯以外の時間	700円	350円

健診後に妻から聞くよりも、先生からふたりで一緒に聞いたほうが理解しやすいです!



石巻市ファミリーサポートセンター事務局

石巻市のぞみ野2-2-4
石巻信用金庫総合相談センター4F

月~土/9:00~16:00
(日、祝、年末年始は休み)
TEL/0225-23-7407

活動の内容

「歯医者さんへ行く間、この子を預かってもらえたらなあ…」
「お兄ちゃんの参観日、下の子どうしよう…」
「来月の休日出勤のとき預かってほしいな」
「リフレッシュしたいなあ…」

「保育園のお迎え、間に合わないなあ…」

協力会員が利用会員のお子さんを自宅または児童館や子育て支援施設で預かり

協力会員が利用会員のお子さんを保育施設や幼稚園等へ送迎

※援助活動に宿泊をとまう支援・病児保育は含まれません。



子どもの口の健康を パパが守ってみませんか

むし歯がなく、歯並びのよい口に育てるには？

1. まず、パパとママの口の むし歯菌をへらす！

口の中のむし歯菌は、一般的に親から感染します。最も感染しやすい時期は1歳半頃から2歳半頃と言われてます。早めに歯科受診して、むし歯菌を減らしておきましょう。

2. 仕上げみがきの習慣化

1本でも歯が生えたら歯みがきスタート。さっとみがいて、たくさんほめる。歯が生える前から口の中をさわって刺激になれさせておくのと良いです。習慣づけが一番大事。朝と夜。朝は無理でも夜は必ずしましょう。

3. よくかむこと

よくかむことで、むし歯から歯を守ってくれる唾液が、たくさん出てきます。



【離乳食期はとても大切！】

～正しい飲みかたを覚える時期です～
離乳食は準備も大変だから早く普通食になるといいなと思いますよね。しかし、「食べるから大丈夫かな」と大人と同じごはんやおかずをあげてしまうと、まだよくかめないで丸飲み癖がついてしまいます。正しくない飲み込みかたは、将来の歯並びや発音にも影響がでます。あせらず、舌でつぶしたり歯茎でかみつぶせる程度の柔らかさのものから、少しずつあげてください。

【パパも(おじいちゃん、おばあちゃんもみんな)気を付けよう！】

子どもの機嫌をとるのに甘いものを与えることばかりで対応すると、いっきにむし歯が出来るようになりますので気を付けましょう！

(坂井おとなこども歯科 院長 坂井清隆)

夜の歯磨きは1日の最後の一大イベント。子どもが嫌がるというイライラ・疲れもピークに。パパに担当してもらおうと、嬉しい！



歌を歌いながら、むし歯菌がいたー！と言って、退治するようにします。歯磨きは嫌がるので、よくできましたシールを貼るなど！楽しくできるようにしました。



気い張んねでさっ、離乳食 やってみっぺ

おっぱいはあげられないけれど・離乳食になったらパパの出番
離乳食を思うように食べてくれず悩むママもいます。ママに代わってパパが食べさせてあげると雰囲気が変わり、食べるようになることがあります。

🦋 お食事エプロンをつけて座らせる



🦋 汚れたらふけるように清潔なお手ふき

🦋 食べこぼしするので、シートや新聞紙をひく

🦋 手を洗います。離乳食は人肌程度に温める。



🦋 スプーンですくって赤ちゃんにあげます。



🦋 一口量は少なめにして口の中が空になったら次の一口を。



ポイント

- 声をかけながら(にんじんだよ～、おいしいね～、あ～ん、もぐもぐごっくん!など)
- スプーンは奥まで入れない。スプーンを下唇の上ののせると、その刺激で赤ちゃんは自然に口を開けます。
- 赤ちゃんが手を出してきたら、小皿に少量入れてあげ、赤ちゃん用のスプーンを持たせて食べたいという意欲を大切にしてください。

パパ豆知識

●レトルト離乳食

作るのが大変なとき、手軽です。味の濃さや固さの参考にも。何が使われているかチェックしてアレルギー反応に気を付けましょう。

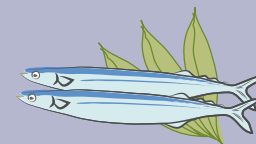
●ハチミツに注意！

乳児ボツリヌス症予防のため1歳になるまでハチミツやハチミツを含む食品は与えないようにしましょう。

●石巻の身近な食べ物いつから？

「パパアンケート～子どもに伝えたい石巻～」では「とにかく魚が新鮮!おいしい!」がダントツ1位!身近な食べ物でもあり、子どもも食べたがるけれど、アレルギーや細菌感染も心配。一緒に楽しめるのはいつから？

さんま・焼いた物を1歳から
お刺身・3歳～



5～8か月
ころ

首もしっかり座り、「あー」「うー」とたくさんの種類のなんごの声(喃語)も聞かせてくれます。外の世界に興味津々の赤ちゃん。お散歩をして、いろいろなものを見せてあげましょう。6～7か月になると、注目してほしいときや「いやだ」という気持ちを大声で泣いて自己主張する事があります。パパはどっしり構えて、赤ちゃんをあやしてあげましょう。笑顔には更に笑顔で返してくれるようになります。「まねる」は、「学ぶ」の第一歩です。

先輩パパより 子どもはママの笑顔が好きだから

ママのケア

子どもの夜泣きで大変な時期。ママは寝不足でストレス・疲れが溜っています。パパは子どもを抱っこする、子どもと散歩に出かけるなど、ママにほっとできる時間をプレゼント。

夜泣きの時期、車に乗ると寝る子なので、子どもと夜のドライブに。その間ママは爆睡。



妻は子どもの成長を他の子と比べないといいながらも、気になるようです。

人見知りでパパでも大泣き。やっぱり子どもはママが一番なんですね。



子どもの記録

年
月 日

体重 g
身長 cm

子どもの様子

子どもと遊ぼう！パパはおだづもっこ！

「いない、いない、ばあ」をたくさんして遊びましょう！視界から消えたものを、覚えておくことで、脳の前頭前野(感情をコントロールする機能)が発達します。

パパの豆知識～愛着形成～

子どもの育つちから、生きるちから

生 後3か月頃になると、お腹がすいたとき、おむつが汚れて嫌なとき、優しくお世話をしてくれるパパ・ママに反応するようになります。「目と目をあわせる」「赤ちゃんが笑顔になるとパパやママも笑顔を返す」といったやり取りを繰り返していき、生後6～7か月になると、他の人が部屋を出て行っても平気なのに、ママが部屋を出て行くと泣き叫んだり、他の人がいくらあやしても泣き止まないのにママが抱っこするとピタリと泣き止んだりするというような行動がよく見られます。自分とママの間に特別な感情を抱くようになったため、この結びつき(絆)は「アタッチメント(愛着)」と呼ばれます。

1 歳ごろから、移動能力が高まり好奇心旺盛に行動していきます。子どもは不安を感じても、「パパやママが近くにいるから大丈夫」と、どんどんチャレンジしていきます。パパやママは「安全基地」の存在になり、これが新しい人間関係や社会状況にチャレンジしていく土台となっていきます。安定したアタッチメント(愛着)を形成することは、自分は他者から愛され、大切にされているのだという感覚を得ることにつながっていきます。

産 まれた時からの愛情を込めたかわり方が子どもたちの人生に大きな意味を持ちます。愛されているという実感は、子どもたちの自立につながっていくのです。しかし、いつも笑顔ばかりではいられません。イラッとするときや疲れて思うようにかかわることができないこともあります。それでも『大切な時期』であるということを知っておくことが大切です。



9～12か月
ころ

ハイハイ→つかまり立ち→つたい歩き→ひとりで立つという大きな変化があらわれる時期です。指先を器用に動かせるようになり小さなものをつまんだり、放したり、運んだり。知っているものや好きなものを指差して教えてくれるようになります。成長のスピードもその子の個性。個人差があることを忘れないでください。他人と比べる気持ちは、子どもにも伝染します。特にママが心配性の場合は、パパの役割は重要です。

先輩パパより 子どもはママの笑顔が好きだから

ママのケア

子どもから目が離せないで、ママの行動も制限されます。子どもの食事や片付けなど、誰の仕事かではなく、連携プレーでお互いに頼れるパートナーに成長していく。

私のクセやこぼさを「まねっこ」するので
すごく感動しました。
記録しておけばよかったです!



卒乳のとき3日間
夜泣きと格闘で大変でした。パパの協力は
大切です。

ご飯を自分で食べようとしたり、感情表現も豊かになってきて、「赤ちゃん」から「子ども」へと少しずつ変わっていくのを感じる!



子どもの記録

年
月 日

体重 g
身長 cm

子どもの様子

子どもと遊ぼう! パパはおだづもっこ!

「ぎっこんぱったん」や「高い高い」といったアクティブな遊びを喜びます。視線の位置が変わることも楽しさの一つ。歌や楽器も大好きです。

気い張んねでさっ

発達で気になることがあったら

体験談

先輩パパより

我が子は我が子

我が子が1歳半になった頃、そろそろ言葉が出るころかなと期待していました。ところがなかなか言葉が出ません。3歳頃になりようやくパパ、ママなどの簡単な一語文が出るようになりました。しかし同時に、大好きな人形を持って遊んでいると突然投げ出してパニックになるなど、気になる行動が目立つように。子どもには発達の個人差があるし、他の子よりも少し違うだけだと思ったのですが、一方で我が子のこれから先の社会生活を考えると、不安。適切なアドバイス

を受けた方が良いと思い、発達の専門機関に見てもらうことを決めました。発達検査により発達障害の傾向がややあることがわかり、最初はショックを受けました。しかし、具体的な支援方法のアドバイスを受け、子育ての方向性がつかめたため、希望を持つことができました。今では、パニックの原因がわかり、言葉の使い方にも成長が見られます。発達障害があっても我が子は我が子と思い、子どもの成長を願う気持ちに変わりはないことに気づきます。

先輩パパより

どう接していいか

妻は、息子の発達のことで悩んでいて、色々調べたりしていましたが、初め私は、なかなか理解することができませんでした。でも、相談したり、色々なアドバイスを頂きながら、少しずつ発達のことを受け入れるようになりました。父の立場から、どう接していいか悩みましたが、専門の先生のお話を聞いて「そういうものか、自分の子どもだし、そのまま受け入れて、やれ

ることをやろう」「やりたいこと、みんなさせてやりたい」「息子に向いていることを見つけてやりたい」と考えるようになりました。子どもの向き、不向きを見極めていいところを伸ばしてあげられればいいのかと思いました。子どもの情報を共有して、子どもへのフォローの仕方や、どう対応するか夫婦で話し合うようにしています。

先輩ママより

聞いて

どう育てていったらと悩んでいる時、やっぱりパパの存在は大きいです。仕事で疲れているかもしれないけれどママの話を聞いてほしい。一番は、子どもの成長をパパとママ一緒に喜べることです。子どもが笑顔で暮らせるようにふたりで頑張りましょう。

先輩ママより

あれ、もしかして

夫に初めて子どもの発達に対しての不安を打ち明けた時「お前の言う普通ってなんだよ」と言われました。しかし、自分でも子どもの行動で思うことがあったのか、調べたり、私の話を聞くうちに、夫は「あれ、もしかして」と思うようになったようです。毎日の生活では、私の方が頭ではわかっているのに些細なことでイライラしてしまいます。そんなときには話を聞いてくれたり、ひとりの時間をもらうなど、なんらかのフォローがあると助かります。



～お子さんの事で気になることがあったら、ぜひ市役所の保健師にご相談ください!～
石巻市健康推進課 ☎0225-95-1111(代表) 内線2422

WOW!!

ひやっとした瞬間

パパアンケート

- 子どもをお風呂の中につかり立ちをさせてすぐ、ふと見たら子どもがお風呂で溺れるところでした。お風呂での油断は危険です!
- 鮎はひとりで舐めさせると危ない。のどに詰まって声が出ない状態で、子どもが自分をたたいて知らせてくれたことで気づいた。
- 子どもには開けられないだろうと思っていた市販の薬瓶が開けられて、薬が散乱していた。
- 歩行器に乗っていて玄関に落ちた。
- 子どもが1歳の時、1階の出窓からあわや転落!落ちる瞬間に手をつかんで事なきをえた。
- テーブルの温かい料理に手を突っ込んだ。
- 子どもが道路へ飛び出した。
- 車で走行中にドアを開けようとした。
- 少し目を離したら迷子になってしまった。
- まだヨチヨチ歩きのが子が包丁を持ち出して歩いているのを見たとき。



<おすすめHP→こどもの救急 子どもの事故と対策>

パパアンケート「こんなことを大切にしています」

- ★ 極力テレビや携帯電話の画面を見せないようにしています。
- ♪ 子どもと一緒に過ごす時間を大切にしています。
- ♪ のびのび育てほしいので危ないこと以外は好きに行動させます。
- ★ 子どもと前向きな言葉で会話する様に心掛けている。
- ★ 頭ごなしには怒らず、気持ちを聞いてから注意するようにしています。
- ♪ 何事も体験させることを大切にしています。
- ♪ 笑わせること。
- ★ うまくいったときは喜んで褒めます。
- ★ 風呂は必ず自分が入れる。
- ♪ 人生は楽しいんだよ、ということを伝える。
- ♪ 沢山遊んで体を動かすこと。
- ★ 朝ごはんは全員で。
- ★ 子ども本人の考えを尊重しています。
- ♪ 無視はしない。
- ♪ 父母ふたり同時に叱らない。
- ★ 子どもの味方になって安心感を持たせてあげたい。
- ★ 互いを尊重し合う。(夫婦間、親子間)
- ♪ 駄目なことは駄目と教えている。
- ♪ デリカシーを大切に。
- ★ 目を見て、話しかける。笑顔で接する。
- ★ 自由に遊ばせる。
- ♪ 挨拶を大切にしている。
- ♪ 絵本を読み聞かせる。音楽を聞かせる
- ★ やりたいことは、まずやらせる。
- ★ 夫婦ゲンカは子どもの前でしない。



ひやっとした瞬間編

1~2歳ころ

ハイハイから、歩き始める頃になると、赤ちゃん体型から幼児らしい体つきに変わります。怒って泣いたり、おむつ替えを嫌がったり、感情表現も豊かになります。「大きな音が出て、びっくりしたね」など、「状況+感情」で会話をすると、感情と言葉が少しずつ結びついていきます。行動範囲も広がり、目が放せなくなります。危険なときは本気で叱って止めます。このとき、普段笑顔でいることがポイント。急に怒った表情になることで、本気の「ダメ」が伝わります。なんとなく「ダメ」を繰り返すのではなく、叱る条件を決めておくとよいです。

先輩パパより
子どもはママの笑顔が好きだから

ママア
子どもはイタズラも覚え、自己主張も強くなるので、ママは自分の思いどおりにいかずイライラ、心配事もいっぱい。パパは子どもといっぱい遊ぼう!子どもは楽しく、ママの時間もできる!

パパが子どもと遊んでいる間に、家事を思いっきりするのが好き。何かを最後までやり遂げることはストレス解消になります!パパありがとう~!

ママは毎日子育てで奮闘した姿をパパに話したくて帰りを待っています。楽しく聞いてくれて、一緒に考えてくれると、「私には/パパという子育て仲間がいる」とほっとします。子どものわがままもパパと一緒に笑って楽しめるから不思議です。



子どもの記録

子どもの様子

年月日	体重	g
	身長	cm

子どもと遊ぼう!パパはおだづもっこ!

ふわふわティッシュ
 この家庭にでもあるティッシュが、遊び道具に大変身!1枚とって上からひらひらゆっくり落ちてくる様子に興味津々。ティッシュを追いかけて大喜び!「みてみて!とれたよ~!」と満面の笑み。パパも仕事で疲れていても、これならソファーに座ったままでもOK!ボールだと取るのも難しいし、何より室内では狭くて危ない。アイデア次第で、遊びはまだ広がり。皆さんぜひ、遊んでみてくださいね♪



母親とは違った父親との遊び

子どもと遊ぶのは父親の方が上手かもしれません。子どもも父親と遊ぶのが好きです。母親は少しずつ刺激を増やす遊びを好みますが、父親の遊びの特徴は、あまり言葉を使わず、肩車や放り上げるような「高い高い」等、体を使った思い切った遊びです。

(元宮城県子ども総合センター 所長 本間博彰)

先輩パパの 絵本で遊ぼう

子どもと絵本を読むことは、子どもの喜怒哀楽の感情や想像力を育てます。親子のコミュニケーションの時間になるので子どもたちはそれが楽しいようです。自分のためにお父さんが時間を作ってくれていると感じるからこそ、安心して、絵本の世界に浸ることができるのでしょう。子どもにどう接したらよいか分からないというパパも、絵本の力を借りると難しくはないと思います。「あ、ダンプカーだ」と絵だけを見て話す子どもに「それはいいから、ちゃんと聞いて」なんて言わずに「続きはどうなるかな?」「○○ちゃんも(絵本と)同じことあった?」というように一緒におしゃべりしてもよいと思います。「今日はどの絵本にする?」と自分で選べるようにすることも長続きのコツです。



家族以外のお友だちと一緒に遊ぶことができるようになり、親が近くにいなくても構わずにどんどん自分の世界を広げていきます。親は、世界を広げるためのお手伝いすることがとても大切です。それは「失敗もすべて大切な経験」と心に刻み、「命の危険や大けが以外のけがはほとんどんさせろ」という肝っ玉父ちゃんになってみてください。大切なのは「見守る」事。そして自分で考えて決めることが既にできる子どもを

『とことん信じる』事。これって簡単なようですが意外と気合いが必要なので、一日も早く【習慣】にしてください。あとは、時間が許す限り一緒に遊んでください。息子からは「大きくなったら父ちゃんみたいになる」娘からは「お父ちゃんのお嫁さんになる」この言葉を聞いたら「はなまる」ですな~

(認定NPO 法人こども∞感ばにー 代表 田中雅子)

いしのまきのパパだからこそ!

〈命を守る防災 3.11の体験から〉

家族を守るための「備え」を考える

防災は備えることが目的ではなく「生きてこそ」。『津波てんでんこ...津波が来たら、取る物も取り敢えず、肉親にも構わず、各自てんでんバラバラに一人で高台に逃げろ。』三陸の言い伝えです。今のみなさんはどうですか。子どものためだったらどんな場所に行って行く。自分の命は二の次だ。そう考える人も少なくないはずです。



「津波てんでんこ」に見る4つの意味

- ・ 津波から助かるために人のことは構わずにてんでんバラバラに素早く逃げる。
- ・ 素早く逃げる人々が周囲に目撃されることで、逃げない人々に避難を促す。
- ・ 大切な人(子どもや家族)と「津波の時はてんでんこしよう」と繰り返し約束する。
- ・ 何かあった際には、お互いの約束としておくことで後悔や自責の低減に。

子どもの成長と世界の拡がり

子どもが成長し、パパママと繋いでいた可愛くてしかたない小さな手は、保育園や幼稚園でお友達と繋ぐ手になり、小学校の帰りに寄り道して花を摘んでくる手になっていきます。

小学校の帰り道、また大きな地震がおきて逃げなきゃいけない、そんな時に、自分の命よりも大切な小さな手を取り、一緒に逃げてくれるのは地域の人かもしれません。

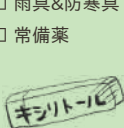


子育てパパの「備蓄品」「持ち出し品」チェックリスト

バッグに入れて持ちあげてみよう。かなりの大荷物。さらに子どもと一緒に。さてどうする?

家の備蓄リスト

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 非常食(缶詰、レトルト、栄養補助食品、チョコレートなど3日分) | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(一人当たり1日 2.5~3L) | <input type="checkbox"/> 貴重品(現金、身分証、通帳、印鑑など) |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯
(停電中は真っ暗でトイレに行くのにも助かりました。2つ以上) | <input type="checkbox"/> 軍手、長靴(足場が悪いとき、靴は大事です) |
| <input type="checkbox"/> マッチ or ライター、ろうそく | <input type="checkbox"/> ビニール袋(何にでも使える)、ビニールシート |
| <input type="checkbox"/> 雨具&防寒具 | <input type="checkbox"/> マウスウォッシュ or キシリトールガム |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクトセット |



子どものために地域とつながる

平成7年、阪神・淡路大震災時、倒壊家屋の下から救出された人のうち全体の約8割が地域の近隣住民の方々によって助けられました。

- ・ 消防、警察、自衛隊が救出 約8,000人 22.9%
- ・ 近隣住民等が救出 約27,000人 77.1%

地域とのつながりというけれど、どうすりゃいいの難しい!と思う方もいると思います。まずは子どもと散歩したり...そしてすれ違う人に挨拶をしてみたり...徐々に子どもと地域の行事なんか、...



停電が続き、暖かいものが手に入りませんでした。教訓として年中石油ストーブ・石油を備えています。



半日かけて浄水場へ水を汲みにいきました。水用のポリ缶を備えて釣り、キャンプなど日常でつかっています。



●防災ピクニックに出かけてみよう!

非常食の期限が近づいてきたら、備蓄品の見直しも兼ねて防災ピクニックに出かけてみましょう。避難所までのルートコースに入れて、荷物を背負って歩きながら危険個所を確認したり、お弁当の代わりに非常食を食べてみましょう。備蓄品が自分たちに合ったものかどうか確認する機会にもなります。

BOUSAI OUTDOOR

ツナ缶
の
つくりかた

1 ティッシュを 指でねじって7
半分に裂く ~8cmのこま
りを作る



2 ツナ缶にこま
より大きめ
のアナを開ける



3 芯に油が染み込ん
だら着火!!



4 ・1時間以上燃え続けます
・火が消えたら中身をおいしく
頂きましょう!!



用意するもの

- ・ ツナ缶(油漬け)
- ・ ティッシュ
- ・ モリや缶切りなどの穴を開けられるもの



家族が増えたらどうなる？

～いこうぜ、ピリオドの向こう側へ～ そのときパパは・・・



Atumi Family
(6才・4才・0才)

① ママが手を離せないときはパパが動くので、はっきり分担していません。パパ→(朝)子どもたちの身支度、ゴミ出し(休日)夕飯の準備、子どもとお風呂にはいる

① 寝かしつけはママ、それ以外はできる方がやります。パパ→(朝)ごみ捨て、子どもたちの身支度(夜)お風呂の準備、部屋の片づけパパが作ったカレーが子どもたちに大好評で週1カレーです。

② 極力、残業はしないようにしています。料理や洗濯などの家事もやる頻度は多くなりました。

③ **子どもが3人の今のほうが気持ち的にも余裕があります。手を抜けるところは抜き、その分子どもたちと過ごす時間を増やすことにしました。**

④ 姉妹同士のやり取りをみていると良かったなと思います。眠くなるとうとうママじゃないとダメなので、寝かしつけは大変です。

⑤ 「3人？大変だね～」ってよく言われますが、**思っていたより何とかなるかも。初めての育児の時は、他のママさんと話したら悩んでいるのは自分だけではないと分かって、泣いたら楽になりました！1人で抱え込んだり、悩まないで！**

⑥ うちが特に子沢山とは思いませんが、3人くらいだと賑やかで楽しいですよ。

② 退勤時間をできるだけ早くするように心がけています。

③ 3番目を優先してしまう分上の子2人には我慢させてしまうことも多いので、パパに協力してもらって寝る前に時間を作ったり、3人で買い物に行ったりします。

④ **にぎやかで楽しい！**
うるさすぎて疲れることもあります。(笑)

⑤ **疲れたときは疲れた！できないときはできない！と家族に甘えてください。グータラ最高！**

⑥ 料理のレパートリーがあると楽かも・・・失敗しても子どもは美味しい！と言ってくれます。子どもって心が広いなあ・・・

① パパとママの役割分担はありますか？

② パパ：子どもが増え、生活スタイルはどう変化しましたか？

③ ママ：工夫していることは？

④ パパ：子沢山で良かったこと。特に大変なこと。

⑤ ママ：これからのママさんへ伝えたいこと

⑥ パパ：これからのパパさんに伝えたいこと



Ono Family
(5才・3才・1才)



Syouji Family
(9才・7才・5才・3才)

① 基本、役割分担はありません。パパ→(休日)凝った男前料理、子どもたちと遠出してママに1人の時間。こそぞという大事な時叱り役。**静かに力強く語りかけるような叱り方は子ども達に効果抜群。**

② 1人目が生まれた時は、妻も自分もいっぱいって、仕事が息抜きのような感じでした。その後、2、3人目と産まれ、いい意味で手抜きも覚え、子育てに余裕が出来るとともにとても楽しいと感じる

① ママが手を離せないときはパパが動きます。パパ→(朝)洗濯物を洗濯機にいれて夜と土曜日はママが(夜)お血洗い。水曜日の夜と土曜日はママがストレス解消できるように自分の時間をあげます。朝ホットケーキを焼いたり、お風呂とトイレの掃除、スーパーで買い出しなどをしてママを休ませます。

② だいぶ変わりました。ママの要望にこたえて、早めに家に戻って外で子どもと遊ぶようになりました。留守番もしますし、自分が出かけるときに子どもと一緒に連れていくこともあります。

③ 子どもは家族の一員として家事手伝いをさせたり、兄弟同士の関係を大事にし、一緒に遊んだり、助け合ったりする心を育てています。

④ 夫婦共に4人兄弟で育ち、4人育てたいと思った。にぎやか。おもしろい。**ママとは結婚する時から「お金持ちにはなれないし、人生の旅になる」と覚悟をしている。たとえモノを犠牲にしたとしても、子どもたちの存在は素晴らしいです。**

⑤ **子どもはそれぞれユニークです。1人1人が愛されていると感じさせてください。毎日の生活の中で意識的に子どもに「思いやる心、尊敬心、自制心、責任感」などを教えていきましょう**

⑥ **ビジネスで成功しても子育てで失敗したら？家族の心が健全なら社会が健全になる。** ママをサポートして美しい愛に満ちた時間を楽しみましょう。

ようになりました。1、2人目までは妻と一緒にやらないと出かけられなかったのですが、**今では1人で4人連れてどこへでも行けます！**

③ 庭で家庭菜園をして、子どもたちの食育にもなっています。子どもたちができることは何でもお手伝いとして習慣づけています。子どもたちのためだけに使うお金をコツコツ貯金しています。そして洋服は基本おさがりです！

④ まずケンカが絶えません。お金がかかります。4人それぞれの健康や心の悩みもでてきます。でも**4人で遊んでいる姿を見るのが一番幸せです。**2歳ずつ離れているわが子たち、2年おきに可愛い赤ちゃんに会えるのがとても幸せでした！

⑤ 子どもが増えるのは嬉しさはもちろん、不安もあるかと思いますが、小さいうちは気付きにくいかもしれませんが、**子どもはあっという間に大きくなります。母として子どもと一緒に過ごす「今この時・一瞬」を大事にして欲しいです。**

⑥ 子育ては山あり谷あり、正解もゴールもありませんが、しっかりと愛情を注いであげればおのずと子育ては成功に向かうのでは？と自分もそうじて今育児をしています。**一緒にがんばりましょう！**



Kropp Family
(10才・8才・6才・3才)

① 子どもは家族の一員として家事手伝いをさせたり、兄弟同士の関係を大事にし、一緒に遊んだり、助け合ったりする心を育てています。

② 夫婦共に4人兄弟で育ち、4人育てたいと思った。にぎやか。おもしろい。**ママとは結婚する時から「お金持ちにはなれないし、人生の旅になる」と覚悟をしている。たとえモノを犠牲にしたとしても、子どもたちの存在は素晴らしいです。**

③ 子どもはそれぞれユニークです。1人1人が愛されていると感じさせてください。毎日の生活の中で意識的に子どもに「思いやる心、尊敬心、自制心、責任感」などを教えていきましょう

④ **ビジネスで成功しても子育てで失敗したら？家族の心が健全なら社会が健全になる。** ママをサポートして美しい愛に満ちた時間を楽しみましょう。

⑤ 子どもが増えるのは嬉しさはもちろん、不安もあるかと思いますが、小さいうちは気付きにくいかもしれませんが、子どもはあっという間に大きくなります。母として子どもと一緒に過ごす「今この時・一瞬」を大事にして欲しいです。

⑥ 子育ては山あり谷あり、正解もゴールもありませんが、しっかりと愛情を注いであげればおのずと子育ては成功に向かうのでは？と自分もそうじて今育児をしています。一緒にがんばりましょう！

パパの秘密基地

ママには
言えないシリーズ

実はこんなこと思っている

- 夫婦というか、家族になれて嬉しいが男女の恋人気分が感じられなくなってきている。
- 子どもの発達や肌のトラブルに悩む妻が辛そうにしているけれど、へこみすぎかなと思う事がある。元からちょっと悩みやすい気質なのかも。
- 妻が機嫌悪そうな表情をしていることがあるので、その時は気を使います。
- 少しパパにも愛情を。
- 子どもをあまり怒らないでね。
- まだ、子どもが私に対して、笑顔を見せてくれたのは、片手で数えるくらいしかない。将来、なついてくれるのかな…。
- 小遣いが少ない。
- あまりイライラしないでね。こわい…。

悩み

- それは違うと心の中で思ってもケンカになるので言えない。
- 子どもの叱り方がよく分からない。
- 妻が最近太っていること。笑って気にしていないフリをしますが実は切実。
- 子どもの機嫌とりにゲームに頼りたくないのですが、頼ってしまっている。

ひみつ

- 子どもに1番初めに「お父ちゃん」と呼んでもらえるように連呼しています。
- ほっぺにちゅ～してもらえるようおやつで誘導しています。
- 妻が子どもを連れて長期間実家に帰っているときに、車の改造パーツをネットで買っています。
- 帰宅途中の寄り道。

趣味を楽しもう!!

子育て中は「自分の趣味はガマンしなくちゃ!」なんて思いませんか?でも、時には楽しみがあってもいいですよ。そこで、少し発想の転換!例えば、バイクが趣味の場合、皆で楽しむことは難しく感じますが、「休日に子どもとっしょに洗車!」というようにすると、パパはバイクに触れる時間を!子どもはパパと水遊び気分!というように、一緒に楽しむことが出来ますよ!ぜひ、一緒に笑顔の時間をすごして下さいね(^_^)

(NPO法人子育て応援団ゆうわ
理事長 齋藤 勇介)

子どもの具合が悪くなったらどうする?

① 小児科が診療しているときは、小児科に相談

かかりつけの小児科

電話番号

② 夜間・休日で小児科が休診のときは急いで受診が必要か調べてみる。

- ・ こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>
- ・ 宮城県こども夜間安心コール #8000 (毎日午後7時から翌朝午前8時まで看護師が適切な対応を教えてくれる。)

③ 夜間、休日に受診する必要があるときには

- ・ 夜間は夜間急患センターを受診 (診療時間はご確認下さい)

石巻市夜間急患センター ☎0225-94-5111
(石巻赤十字病院敷地内)

(受診する時は、健康保険証、各医療費受給者証、お薬手帳等を持参してください。)

診療時間 小児科 月～金曜日 19時～22時 / 土曜日 18時～翌朝7時
日曜日・休日 18時～翌朝6時

- ・ 休日昼間は 休日当番医を調べて受診(市報または石巻市ホームページなど)



石巻市の小児科
休日当番医

かかりつけの病院が休診の休日昼間に受診が必要な際は市のホームページなどでその日の休日当番医を調べましょう。石巻では休日でも小児科医の診察が受けられるように当番医制度が整備されています。実は1年365日小児科の当番医がいるのは宮城県内で仙台と石巻だけなのです!

とっさのこんなときは…



● けいれん

けいれんが5分以内に止まり普段と同じ様子に戻れば、かかりつけの病院や急患センターなどを受診する。けいれんが5分間以上続く、意識が戻らない、唇の紫色が続く、けいれんを繰り返すなどの症状があれば、救急車を呼ぶ(☎119)

● 頭をぶつけた

頭をぶつけた後に手足が動かない、意識がおかしい、何度も吐く、けいれんするなどの症状があればすぐに救急車を呼ぶ。(☎119) 大きなたんこぶができていても、すぐに泣きだして(意識を失っていない)、他の症状がなければ様子を見る。

● やけど

まずは20分～30分以上は流水や氷などで冷やす。やけどの範囲が広い、関節部分や手のひらのやけどした、やけどをしたところが白色または黒色になっているなどの症状があれば早目の受診を。そうでなければ診療時間内に、かかりつけの病院に相談。

その他、上記の「こどもの救急」で調べれば発熱、風邪症状、嘔吐・下痢、じんましんなどのときに急ぎの受診が必要かどうか具体的にわかります。



編集委員のパパさんより

鮮度抜群
たくさんの石巻産
パパと繋がりたい

ロジカルもパッションも
フル活用でパパである事を
エンジョイ
しましょ〜う！

パパは楽しいよ！

まず、これ読んで

周りのパパはパパ先生。
パパ先生たちの良いところを
真似してみると、こどももママ
も笑顔になるよ！気づけばパパ
が一番笑ってるかもね〜！

広げていこう！パパの輪！
たくさんのパパがいろんな場所
で繋がり最初は小さな輪かもし
れませんが、皆さんと一緒に広
げていき大きな輪をパパが一丸
となり作りましょう！

石巻市父子手帖

- 発行・連絡先** 石巻市保健福祉部健康推進課（石巻市殿町14-1）
TEL 0225-95-1111（代表）
- 企画・編集** （特非）ベビースマイル石巻（事務局：石巻市蛇田字土和田19-11）
TEL 0225-24-8304
- 監修** 石巻市保健福祉部子育て支援課 / （福）石巻市社会福祉協議会 / （一社）宮城県助産師会
（医）T&K 坂井おとなこども歯科 / （医）阿部こどもクリニック
- 編集委員** 犬塚恵介 / 柴田滋紀 / 垂水裕樹 / 野津裕二郎 / 平塚紀仁 / 渡部 健
- デザイン** 深浦 真規子
- マンガ** スズキスズヒロ
- 編集・印刷** （株）鈴木印刷所
TEL 0225-22-4101

この冊子を石巻市の許可無く配布したり、転載したりすること、及び営利目的で使用することを禁じます。本誌に掲載している情報は、2023年3月現在のものです。発行後変更になっている場合もありますので、予めご了承ください。