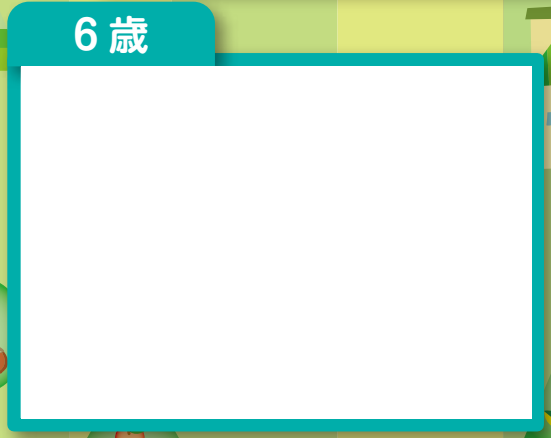
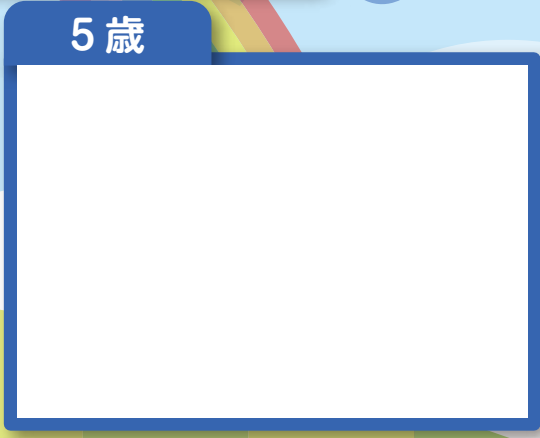
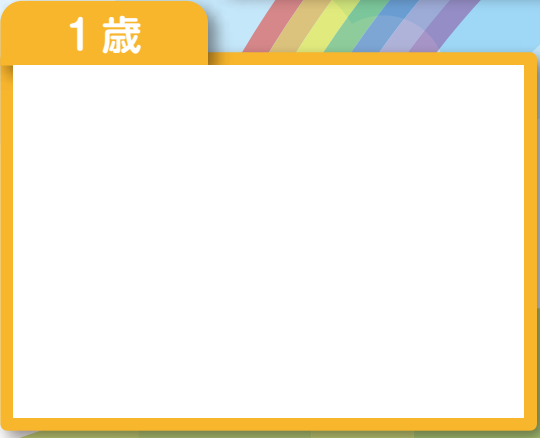
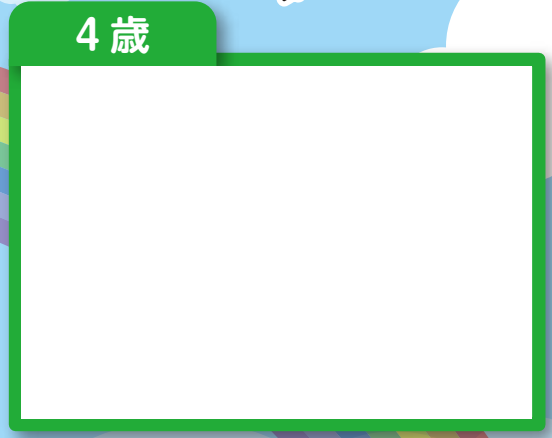


年齢ごとの写真を貼りましょう♪

最後はアルバムになります★



成長の記録

～心も体も頭も健やかに育てるための～

きくちっ子育て わくわくアドバイス



0歳

うんでくれてありがとう!

年 月 日 時 分 誕生



●ご出産おめでとうございます! いよいよ子育ての始まりですね。
0歳児の子育てで特に重要なポイントをお伝えします✧

誕生

命名「 」

なまえで、よんでね!
~名前の由来~



0歳の写真

寝返り

なんでも、きこえてるよ!
たくさん、はなしかけてね♡
おうたも、ききたいな♪



いろいろ
みえてるよ!!
こっち、むいてよー

0歳の写真

写真を貼ってください。

1人で悩まないで!

相談先: 菊池市子育て世代包括支援センター『きくびあ』 TEL:0968-25-1121

人間関係 (コミュニケーション)

- point① たくさんのスキンシップをする
- point② 赤ちゃんの目を見て、たくさん言葉をかけ、目を見てミルクをあげる
- point③ わらべ歌や手遊び歌を聞かせ、リズム遊びをする
- point④ 赤ちゃんがにっこりしたら、微笑み返す (レスポンス)

●赤ちゃんは、愛されていると感じることが大事です。
スマホを見ながら等他のことをしながらミルクをあげるのはやめましょう。



基本的な生活習慣

- point① 毎日同じ時間に食事、入浴、睡眠をさせ、なるべく生活のリズムを一定に保つこと (夜9時には電気を消しましょう)

●幼少期から基本的な生活習慣を習慣づけておき、人として生きる力を身につけ、社会生活を営めるようにすることが大切です。



0歳

子どもの成長は個人差があります



はらばいで、いっぱい
あそびたいな！
おおきくなったら、
ハイハイもだいすき♡
ハイハイであそぶと
けがをしなくなるんだって!!

おなかすいたあ！
みんなといっしょに
たべようね！

ハイハイ

立ち

0歳の写真

写真を貼ってください。

●何でも一人で抱え込まないことが大事ですよ！

食 事

point① 赤ちゃんを座らせて、一緒にご飯を食べる

point② 大人と赤ちゃんの料理を一緒に作ることができる
「取り分け離乳食」を活用する

●離乳食は大人の食事とは別に特別なものを作る必要はありません。大人と同じ食材を使うことで、時短にもなりますし、赤ちゃんは、保護者の皆さんと同じものが食べられてうれしいと感じます。



◎離乳食の作り方及び腹ばい体操を公開→



運 動

point① 生後1カ月程度で、機嫌のいいときに、
腹ばい体操（うつぶせ遊び）を行う

●腹ばいは、寝返りやおすわり、ハイハイ等に
必要な筋力を発達させ、大きくなってきた
時、転んでもけがをしにくくなります。



参考に見てみてください

家庭教育通信を掲載しています



1~2歳

●行動範囲が広がり、いろんなことに興味を持ったり、おしゃべりも多くなり、何でも自分でやってみようとしたり、イヤイヤ期があったりと様々な成長が見られる時期ですね。1,2歳児の子育てのポイントをお伝えします✧

一人歩き



1歳の写真

オムツ、パンツはひとりではけるよ！
でも、できないときはちょっとだけ
てつだってね♪

ひとりで、ごはんたべられるよ！
いっしょにたべるとたのしいな♪
みんなのたべかたまねっこしよう😊

自分で食べられた！

ねむたいなあ😓
よる9じにはでんきをけしてね！
おやすみなさーい🌙



着 脱



- point① 着脱の自立を促す
- point② 子どもの意欲を認める
- point③ ちょっとした着脱の手伝いや、着替えやすいように扱いやすいボタンやスナップ等の大きいものを着用する
- point④ できたときに褒める

●この時期は、何かをすることで学んでいきます。子どもの意欲を認めることが大切です。一人で何かすることへの励ましや褒め言葉をかけることで、自己肯定感が高まります。



食 事



- point① 1歳になったら手づかみで食べ、スプーンやフォークの練習を始める
2歳はスプーンとフォークを使って自分で食べる
- point② 食事の前後に挨拶ができるよう、手を添えて「いただきます、ごちそうさまでした」を一緒に言う

いただきます♪
ごちそうさまでした♥



●片付け等が大変かと思いますが、自分で手づかみやスプーン等で食べることで、脳の働きをよくします。また、子どもの時に身についた食習慣は、一生の食習慣を左右します。命をいただくことへの感謝の気持ちを育てていきましょう。

◎幼児食レシピを公開→



写真を貼ってください。

1人で悩まないで！

相談先：菊池市子育て世代包括支援センター『きくびあ』 TEL:0968-25-1121



1~2歳



じょうず
なったでしょ!

2歳の写真

おしゃべり



イヤイヤ

イヤだー!
ダメー!
ギャー!ギャー! 😞

もうすぐ 3さい!
うれしいな♪

お着替えできた!

写真を貼ってください。

●かけた愛情は、子どもの育ちにつながります!

基本的な生活習慣



point① 毎日同じ時間に十分な睡眠をとらせる

●大人と生活リズムを合わせると、どうしても寝るのが遅くなってしまいます。この時期の子どもは、10~14時間の睡眠が必要です。睡眠中に成長に必要なホルモンが分泌され、体内時計がおおよそ完成します。

毎日寝る時間と起きる時間はあまりばらつきがないようにし、遅くとも9時には就寝し、7時には起床することを目指してみましょう。

イヤイヤ期を楽しむ

point① 自分でしようとしていることに対して、待つこと、忍耐強くかまえること

●イヤイヤ期は自我の芽生えです。子どもとの関わり方で悩む時期ですが、イヤイヤには理由があります。泣く前の子どもの姿を振り返ってみましょう。突き放すのではなく、共感したり、気持ちを立ち直らせるように子どもの言葉を復唱したり、優しく見守って待つことが大切です。この時期特有の成長過程ですから、子育てを楽しんでみましょう。

○○がイヤ
だったの?
●●が
イヤだったね~
(共感)



参考にしてみてください

家庭教育通信を掲載しています



3~5歳

●自分の考えや判断で行動したり、友だちと遊ぶことが楽しい時期ですね。小学校入学も間近になり、身につけておかなければならないこともたくさんあります。

3~5歳児の子育てのポイントをお伝えします



3歳の写真



おてつだいしたい♪

ひとりでできるもん♪



なるべく、そとであそびたいな。
おへやのなかでも、からだを
うごかしてあそびたい！
いっしょにあそんでくれると
うれしいな



4歳の写真



写真を貼ってください。

1人で悩まないで!

相談先：菊池市子育て世代包括支援センター『きくぴあ』 TEL:0968-25-1121

基本的生活習慣

- point① 子どものやる気を認めること。その際は温かく見守り、子どもがヘルプを出したら、助言する
- point② 早寝早起き朝ごはん
- point③ 箸を並べる、台ふきをする、配膳（はいぜん）等の簡単なお手伝いができるようになる



- 自分がやりたいことを自分で選んで行動する、少し難しいと思うことに挑戦してみて、できた満足感を味わう、考えたり工夫したりしながら、諦めずにやり遂げることが大切です。経験の積み重ねが自立心へとつながっていきます。
- できたことをほめてあげましょう。家族にも「〇〇ができるようになったよ」と話してあげると喜びます。



遊 び

- point① 保護者は子どもと一緒に遊ぶ
具体例：公園で一緒にすべり台で遊ぶ、ブロック遊びや工作を一緒にする、保護者の得意なことを一緒にする等

- 遊びを通して、身近なものとの関わりや感性を育むことができます。保護者も一緒になって遊んでくれることに子どもは喜びを感じます。また、友だち同士で遊ぶと、決まりの大切さを感じたり、ルールを守って遊んだりするようになっていきます。



3~5歳

●興味深々の時期です。しっかり見守りましょう！経験が人を創ります。

おてつだいできたよ♪

バランスとれるようになったよ♪

あれ、したーい！
これ、したーい！



これ、ほしーい！



5歳の写真



- ちゃんがすき。○○ちゃんはきらい。
- ちゃんとだけ、あそびたい。
- みんなとあそぶのがたのしい。
- なかなかおりしたいけど・・・
- ちゃん、ほんとはこうおもってたんだ・・・



しょうがっこうにいくの、たのしみだなあ😊

じぶんのことはじぶんでできたよ！

もうすぐ1ねんせい！ドキドキ♥



写真を貼ってください。

社会性の確立

point① 子どもの気持ちを優先して、子ども同士のトラブル等は自分たちで解決できるように助言する
言葉かけの具体例：「どんなことがあったの？」
「何でそういうことになったの？」
「どうしたらよかったかな？」等



●子どもは、うまくいかないことや葛藤(かっとう)場面を通じて、相手にも思いや考えがあることに気付きます。友だちとの考えの違いやうまくいかないことの経験を通じて、友だちと工夫したり、折り合いをつけたりしながら、自分たちで問題を乗り越えようとしています。

育てほしい10の姿

10の姿とは…幼児期の終わり、すなわち小学校入学までに育てほしい姿や能力のめやすを示すものです。

- point①** 早寝早起き朝ごはん
- point②** 食事、着替え、入浴等自分のことはなるべく自分でする
- point③** 友だちとけんかをしながらも、仲良く遊ぶ
- point④** していいこと、悪いことがだんだんわかる
- point⑤** 公共の場での過ごし方がわかるようになる
- point⑥** 本の読み聞かせを楽しめるようになる
- point⑦** 人間以外の動植物への興味を持つ
- point⑧** 生活の中で数字やいろいろな図形に親しむ
- point⑨** 経験したことを伝えたり、自分の気持ちを話したりできる
- point⑩** 絵を描いたり、音楽を聴いたり、何かを作ったりすることを楽しむ



参考にしてみてください

家庭教育通信を掲載しています



6~9歳

●小学校入学おめでとうございます！！いよいよ義務教育が始まりますね！
6～9歳の子どもさんがチャレンジできることと子育てのポイントをお伝えします



子どものために保護者の方がチャレンジできること



子どもの自立に向けて手を出しすぎず、失敗してもいいという気持ちで見守りを！



家族の一人としてできる役割からする習慣を身につけさせましょう！



メディア使用（ゲーム、スマホ、タブレット）は家庭でルールを決めましょう！



子どもの話は、しっかり聞いて、まずは、受け止めましょう。判断は冷静におこなうことが大切です。



日頃の子どものコミュニケーションを大切にしましょう！いざという時に役に立ちますよ。



家庭での約束やルールを守ったらしっかり褒めましょう！



子どものトラブルは、一人で判断せず、周りの大人（近所の友人、先生、家族）と一緒に考えましょう！



子育てはみんなで！子どもは、家の宝。学校の宝。社会の宝。みんなが応援していますよ！



子育て重要ポイント!!

- point① 子ども同士のけんかやトラブルは、人間関係づくりの大切な練習です。まずは自分でどう対処するかアドバイスをしましょう。
- point② 子どもの悩みの相談相手になりましょう。そうすれば子どもは安心して学校へ行けます。
- point③ メディア（スマホ、ゲーム、タブレット）は使い始めが肝心。ルールを決めましょう。
- point④ 保護者がいなくても自分でできる防犯を身につけさせましょう。
- point⑤ 心と体の健康のために、十分な睡眠とバランスのよい食事をとりましょう。
- point⑥ 1から10まで手伝わず、できることからチャレンジを！お手伝いもさせてみましょう。
- point⑦ プライベートゾーンは、見るのも触るのも自分だけ、ということを優しく伝えましょう。



1人で悩まないで！

相談先：菊池市子育て世代包括支援センター『きくぴあ』 TEL:0968-25-1121
学校教育課 TEL:0968-25-7231



6~9歳

●にゅうがくおめでとう!!ともだちたくさんつくろうね♪
がっこうせいかつをたのしくするポイントをおしえるね! (保護者の方は子どもさんと一緒に読んでみましょう)

子どもにチャレンジしてほしいことを伝えましょう

この11個ができたら
うれしいな♪



がっこうにいくじゅんびは、
じぶんでしよう!



かぞくのひとりとして、
おてつたいしよう!



じぶんのからだは、じぶんで
きれいにあらえるように
なろう☆



じぶんで、あさおきて、
あさごはんをたべよう🍴



ともだちとのもんだいは、おうち
のひと (おとな) にそうだん
しよう😊



ともだちには、
じぶんのきもちをことばで
つたえよう🗣️



がっこうであつたできごとを、
おうちのひとにはなそう!



おうちのひとときめたやくそく
(ゲームのじかんなど)を
まもろう!



ともだちとでかけるときは、
いきさきとかえるじかんを、
おうちのひとにつたえよう!



おうちのひとがい (しら
ないひと) のくるまには、
のらないようにしよう🚗



こまったときに、たすけをもとめられ
んしゅうをしよう! (なまえ、じゅう
しょ、でんわばんごうがいえるように)



6歳の写真



7歳の写真



8歳の写真



9歳の写真



写真を貼ってください。

参考にしてみてください

家庭教育通信を掲載しています



小学校高学年

育てたい心や力

●子どもは、無限の可能性を秘めています。しかし、何もしなければ、持つてる力を伸ばすことも発揮することもできません。そのために、時には保護者が仕掛けることも必要です。次のことを参考にしてみてください。

からだづくり

勉強も運動もレベルアップします。頑張るためには体力も必要です。計画的に運動する時間を作りましょう。

奉仕する心

できることが増えてきたでしょう。おうちだけでなく、学校や地域でも、人の役に立つことにチャレンジしてみましょう。

健康なからだ

心や体の成長について不安があったら、おうちの人や学校の先生に相談しましょう。

高め合う心

友だちと仲良くなると、いやだと思っても断りにくいことがあるかもしれません。でも、おかしいことは「おかしい」と言える友だち関係を作りましょう。



金銭感覚

お金の使い道は、自分で考えて、計画的に使いましょう。

規範意識

- ①社会のルール、交通ルールを守りましょう。
- ②インターネットやSNSの良いところと危険なところを知り、使い方のルールを守りましょう。

自己管理能力

安定した気持ちを維持するために、自分のストレス発散法を見つけましょう。

責任感・判断力

自分の言動には責任があることを自覚し、言っていること悪いこと、やっていること悪いことの判断ができるようになりましょう。

自信・信頼

人それぞれに良いところがあります。自分や友だちの良いところをたくさん見つけましょう。

努力・向上心

将来の夢や目標など、頑張ることを見つけて、その達成に向けて努力しましょう。

意欲・挑戦

いろいろな体験活動に進んで参加して経験を豊かにし、いろんなことにチャレンジしてみましょう。



危機管理能力

危険な場面に出会ったときに、自分を守る方法を身に付けましょう。

1人で悩まないで!

相談先：菊池市子育て世代包括支援センター『きくぴあ』 TEL:0968-25-1121
学校教育課 TEL:0968-25-7231



保護者のポイント

●子どものよりよい成長のため、優しく、時には厳しく、いつもそばで見守ることが大切です。

コミュニケーション

話すのを嫌がりだす時期が来るかもしれません。
短い時間でも、家族団らんの時間を作り、コミュニケーションをとる努力・工夫をしましょう。



見守る・さどす

思春期の始まりは、自立の始まりです。
むやみやたらに叱ったりせずに、受け入れ、見守り、言動には責任が伴うことを教えましょう。

自尊感情の育成

子どもを一人の人間として尊重し、よさを認め、自尊感情を高める言葉かけをしましょう。

率先垂範

一番身近な大人である保護者が、言動の手本を見せましょう。子どもは保護者の姿をよく見ています。



危機管理

SNSをめぐるトラブルも多くなる時期です。子どもの使用状況が把握できるようなルールをつくり、大きなトラブルの未然防止をしましょう。社会のルール・交通ルールを守らせましょう。



家族の写真等

子どもの写真



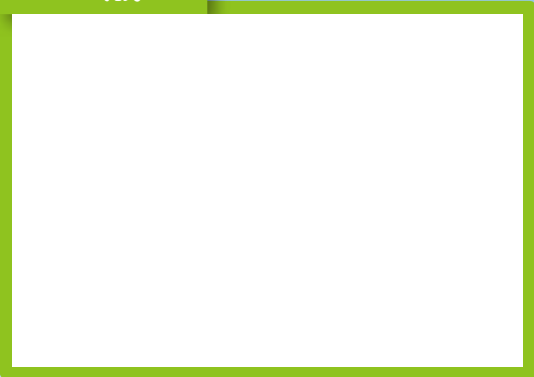
いよいよ中学生ですね。いろいろ苦勞があったことでしょう。でも子どもには気持ちが伝わっていると思います。
これからは、「自他の命を大切にできる心」「周りの人に感謝する心」がより一層大切になってきます。お子様の活躍を祈念しています。

参考に見てみてください

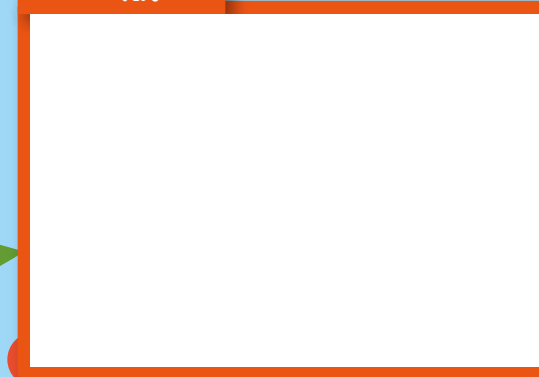
家庭教育通信を掲載しています



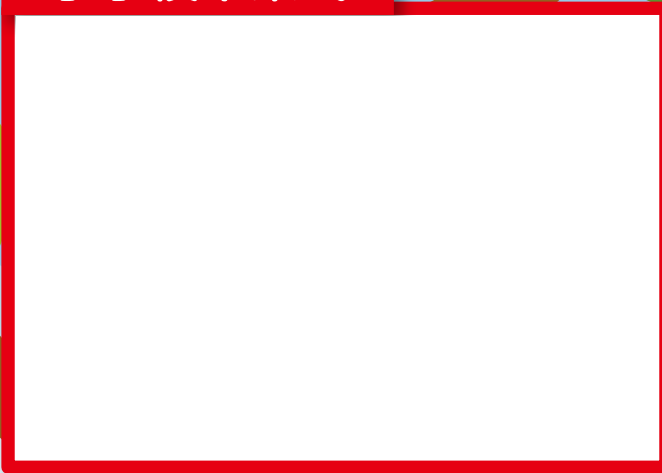
8歳



9歳



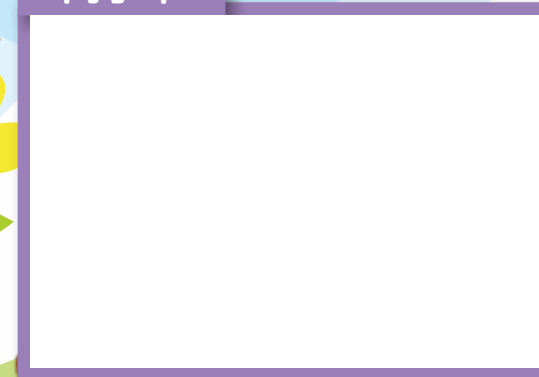
小学校卒業式



7歳



高学年



[発行元]

菊池市教育委員会生涯学習課

TEL0968-25-7232 FAX0968-25-5004