

石巻市 父子手帖

Padre e' figlio notebook

ISHINOMAKI CITY



先輩/パパメッセージ

出産の痛みを感じるのは妻だけ。その分、子はもちろん、妻も大切にしよう。

子ども中心の生活となり、
自分の事が後回しになるが、
今しかできない事。悔いの
ない様に取り組もう。

パートナーと協力しながら、積極的に
育児をしてきたことを幸せに思えるよ
うな人生は素敵だと思う。

忍耐。

子どもと一緒に遊びましょう。

子育ては楽しんでやってください。

ありがとうの気持ちを常に伝えよう。

自分が子どものとき体験したことを、
また一緒に体験する2度目の青春。
人生を楽しめる。

楽しいよ! 楽しそう!

育児の大変さは仕事と比べてもより大変。
パートナーはもっと大変だと感謝しつつ
育児、家事に参加することが大切。

子どもはあっという間に大きくなる。

1日1日を大切に。

子どもと一緒にいるだけでなくスキンシップを大事に。

育メンの時代ですよ。

人生の貴重な体験なので
育児に参加すべし。

子育ては大変だけど、それ以上に楽しい。

子どもはいてくれるだけで幸せ。泣き止まない、
言うことをきかないとき、困ることもあるが、目
一杯愛情をかける飲みを味わおう。

家事は重労働である事を知ろう。帰り
が遅くても、やれる事を分担しよう。

今を大事に!

子どもはかわいいですよ。

子どもと出会えると人生が変わる。とにかく心が変わる。

男が思っている以上にママはやることがいっぱい。
少しでもいいから育児の手伝いをしよう。共働きの家庭は特に!

ママが真剣に悩んでいるときは寄りそう!

子どもに好かれるパパになってください。

子どもも1人の人間です。 思いどおりいかないのが当たり前。

納得できないことや不満に思うことも多々
あるけれど、今だけと心に言い聞かせ、ママ
をサポートしよう。

精神的に不安定になっているママに
色々求めたり、自分よがりな行動を
すると...産後離婚が多いのも納得。自
分もまだまだ未熟パパ。頑張ろう。

赤ちゃんの性格は一人一人、赤ちゃんながらも違う。

共に頑張りましょう。

家族が増えるということは、楽しいことも増える
のだと思います。

笑顔を絶やさず、
マイペースで子育てを!

家族は最高です。

子どもができると、世界が広がり、
自分自身の成長にもなると思う。

CONTENTS ★★★★★

○ 先輩パパから一言メッセージ

02 ○ 講座・イベント参加記録

03 ○ 赤ちゃんの命を感じよう

04 ○ 妊娠期 初期～4か月(15週)

家事シェア・つわりエピソード・マタニティブルー、産後うつ
子育て世代包括支援センター・子育て支援センターMAP

10 ○ 妊娠期 中期～7か月(27週)

産後の妻の変化・立ち合い出産エピソード
育児休暇体験エピソード

14 ○ 妊娠期 後期～10か月(39週)

産前産後エピソード・沐浴・ミルク・おむつ交換・抱っことおんぶ
子どもの権利・子育てとお金・産後ママのSOS・出生届けチェック表
パパとママ仲良しの秘訣・世にも恐ろしいNGワード集+4コマまんが



30 ☺ 0～1か月ころ

予防接種

32 ☺ 2～4か月ころ

ファミリーサポート事業・歯のおはなし・離乳食

36 ☺ 5～8か月ころ

愛着形成

38 ☺ 9～12か月ころ

発達で気になることがあったら・ひやっとした瞬間

42 ☺ 1～2才ころ

子どもと遊び・命を守る防災とアウトドア
家族が増えたらどうなる？

48 ☺ パパの秘密基地

49 ☺ 子どもの具合が悪くなったら

両親学級やパパ向け講座やイベント



参加した年月日 子どもの年齢月齢	講座・イベント名	感想や子どもの様子
年　月　日 歳　か月		

パパリトミックに取材に 行きました！

参加したパパの声

- 子どもともっと一緒に遊びたいと思いました！
- 子どもの表情をよくみることができます！
- パパイベントに参加すると数日は妻の機嫌がよいです。
- 子どもの成長を感じた！



その他パパも妊娠・子育てイベントを楽しもう！



**実感ない・・・
けれど 妊娠期からパパなのだ**

といつてもまだ赤ちゃんはママのお腹の中。

できることなんて・・・・・あるある！

このスタートを一緒にしていくことが大事なんだ、
と後で気づくものです。

この父子手帖やパパ向け雑誌本などで子育てについて関心をもってみたり、先輩パパに体験談などを聞いてみる(情報はあくまで参考。振り回されずに、上手に活用すべし)。

妊娠健診に一緒にGO!
エコーで赤ちゃんが見ら
れる&心臓の音が聞けて
実感UP!

上の子がいる場合、パパ
と上の子の関係づくりは
大切。2人で遊んだり、お
でかけしたり、一緒に寝
るのもGOOD!

ママとお散歩して楽しく体重管理。
妊娠健診では体重管理についての
指導があります。1人で向き合うより
一緒に食生活も気を付けたい!
(その結果パパがやせてかっこよく
なったという人も!)

妊娠期に大変な家事は「風呂掃除」。先輩パパいわく風呂掃除は浴槽まわり、排水口掃除、おけの整理も含まれる。プロ級パパはシャンプーなどの詰め替えも担当している!



妊娠期のパパに インタビュー♪

Q パパとして今できる ことって何でしょう？



Tachi



Sさん

妊娠期を たのしもうじやないか

	2か月（2週～7週）	3か月（8週～11週）	4か月（12週～15週）
赤ちゃんの大きさ	ブドウ1粒 くらい	イチゴ くらい	レモン くらい
赤ちゃんの様子	心臓・肺の形成がはじまり、6週頃に心拍が確認できる。	10週以降の超音波検査では、手足の運動が確認できる。	12週以降にはおしっこをする様子が確認できるとも。
ママの変化	喜びと不安。「体がだるい」「イライラ」「とにかく眠い」など。	つわりがピーク！下腹部が張りやすく体調が悪くなると気分も落ち込む。	下腹部の膨らみがわかるようになる。
ママのケア	妊娠と一緒に喜ぼう！パパはママに寄り添うことから。流産しやすい時期。お腹に負担がかかる荷物の持ち運び、掃除などをすすんでもらうと、ママは前向きになるよ。		

家事シェアしよう！

石巻のパパ家事ランキング

- | | |
|----|------------|
| 1位 | 皿洗い |
| 2位 | 風呂掃除 |
| 3位 | 洗濯（干す・たたむ） |
| 4位 | 掃除・掃除機 |
| 5位 | 料理 |

パパでもやれることは家庭にあふれている。仕事から帰ったら家事を見つけて黙って行う。そして、やったことをいちいち報告しない。



自分が築いてきた家事に対するこだわりを捨てると家庭が上手くいく。



妊娠がわかつたら…口腔編



女性は妊娠すると、目に見えない体の変化もたくさんあります。口の中も女性ホルモンの影響により歯肉炎などが生じやすくなります。また、つわりや嗜好の変化などにより、むし歯や歯周病になりやすくなるのです。中等度以上の歯周病は、早産や低体重児出産に関する報告もあります。ここでパパの出番です。出産準備で忙しくなるとママは自分の時間をつくるのがとても難しくなります。ママが定期(16~27週)受診のサポートをパパがしてあげるのも生まれてくる赤ちゃんのためにパパが出来ることのひとつです。

(坂井おとなこども歯科 院長 坂井清隆)

妊娠歯科健診

石巻市に住民票があり母子健康手帳の交付を受ける時に、妊娠歯科健診受診票と一緒に交付します。石巻市・東松島市・女川町の指定医療機関で、無料で歯科健診を受けられます。



つわりエピソード

船酔いしているみたいで立っても横になんても気持ち悪かった。妊娠の喜びも束の間、辛い日々でした。こんな思いをしているのは自分だけだ、という気持ちにもなりました。



スーパーの臭い、冷蔵庫・ごはん・お湯、そして主人の臭いも辛くて気持ち悪くなりました。私にとっては出産よりつわりが大変でした。



第1子のときはトイレから離れないくらい吐いていました。第2子のときは震災で病院に行けず、お腹にいるのかさえ判らない状況で、つわりが始まったことで生きていることを実感できました。



妊娠が分かつたら…タバコ編



妊娠中にタバコの煙を吸うと(受動喫煙)、赤ちゃんが低出生体重児になりやすいことはよく知られています。(※)たとえ外で吸ったとしても、衣服などについたタバコ成分による3次喫煙の健康被害も問題になっています。パパも今回のママの妊娠を禁煙のチャンスととらえませんか。禁煙はママと赤ちゃんへのおもいやりです。新しい命を健やかに育んでいくためのパパとしての自覚です。

(あべクリニック産科婦人科 院長 阿部洋一)

※ 前置胎盤、胎盤早期剥離などの妊娠合併症や流死産や早産を増加させたりします。受動喫煙の赤ちゃんへの影響として、乳児突然死症候群、中耳炎、喘息、行動異常、注意欠陥多動性障害、肥満、高血圧、そして虫歯などの関連も報告されています。

妊娠中の方、0歳～18歳未満の子どもを育てている方が利用できます。「誰に相談したらいいの?」「ちょっと困ったな…」「妊娠期、子育て中に利用できるサポートは?」など無料で気軽に利用できます。パパや祖父母のみなさんもご利用しています。



いっしょ issyo 石巻市役所

石巻市役所2F 子育て支援課

月～金／8:30～17:00

相談直通電話／0225-24-6848

市のHPより「子育てメール相談」ができます

<http://www.city.ishinomaki.lg.jp/form/006/enquete.html>



いっしょ issyo ベビースマイル石巻窓口

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～金／9:00～16:00(土は要予約)

相談直通電話／080-9259-0361

TEL・FAX／0225-24-6878

メール issyo.ishinomaki@gmail.com



メールは
いつでもOK!



石巻市産後ケア事業

赤ちゃんのお世話で手一杯で、自分のカラダとココロをゆっくり休める時間がとりづらい産後のママが、助産師さんから心身のケアや子育てのアドバイスを受けられます。

利用できる方

石巻市に住所を有する、生後4ヶ月未満の赤ちゃんとお母さん

家族などから十分な家事・育児などの援助が受けられないかた

心身の不調または育児不安を持たれている方

久しぶりにゆっくり眠れてリラックスできました。

いろいろな悩みがすっきりしました！

お問い合わせ

石巻市健康推進課

0225-95-1111（代表）内線2422

または各総合支所保健福祉課

パパ豆知識

● マタニティブルーと産後うつ

妊娠期～産後間もなくして、訳もなく悲しくなり、落ち込んだりするのをマタニティブルーと言います。病気ではなく、ほとんどの方は10日～2週間もすれば自然に治ります。産後うつ病は2～3週間以降に発症し、2週間以上経っても治りません。治療が必要な心の病気です。

● パパの産後うつ (パタニティブルー)

男性は妊娠期がない為、産後に急激な環境の変化が起ります。パパの不安や戸惑いは見過ごされがち。完璧なママやパパはいません。ひとりで抱え込まないで、身近に育児を経験した人に話を聞いたり、父子手帳を読んだりすると、自分だけではなくみんな試行錯誤していることがわかりほっとするはず。



自分では症状に気づかないことも多く、周囲の気づきは大切です。妊娠期から子育て支援を利用しましょう。

凌子育て支援センター

石巻市八幡町1-6-22
0225-94-2366

1



渡波子育て支援センター

石巻市さくら町3-14
0225-25-0567

2



河北子育て支援センター

石巻市相野谷字本屋敷23-2
0225-61-1601

3



雄勝子育て支援センター

石巻市雄勝町小島字和田123
0225-25-6331

4



河南子育て支援センター

石巻市和渕字笈入前1-1
0225-72-4670

5



桃生子育て支援センター

石巻市桃生町中津山字四軒前40
0225-76-4521

6



北上子育て支援センター

石巻市北上町十三浜字崎山181
0225-66-2177

7



牡鹿子育て支援センター

石巻市鮎川浜清崎山7
0225-45-2197

8



なかよし保育園

地域子育て支援センター
石巻市中里3-10-7
0225-96-4551

9



釜子育て支援センター

石巻市三ツ股3-1-1
0225-24-6113

10



マタニティ・子育てひろば 「スマイル」

石巻市蛇田字土和田19-11
0225-24-8304

11



地域子育て支援拠点 「にじいろひろば」

石巻市大街道西2-2-25
070-1142-9332

12



子どもセンター（児童館） 「らいつ」

石巻市立町1丁目6-1
0225-23-1080

13



妊娠期から
利用可!

ODEKAKE MAMU
子育て支援センター
児童館





MAP

妊娠中期を たのしもうじやないか

	5か月（16週～19週）	6か月（20週～23週）	7か月（24週～27週）
赤ちゃんの大きさ	オレンジくらい	グレープフルーツくらい	メロンくらい
赤ちゃんの様子	指しゃぶりをすることがある。性別判断はこの頃から。	動きが活発になる。お腹の外の大きな音が聞こえる。	まぶたができる、目を開くことができるようになる。時々しゃっくりもある。
ママの変化	定期にはいるとママもホッと一息。集中力低下や目がぼやけることもある。	胎動を実感。下腹部が目立ってくる。足がつりやすい。	お腹が大きくなり仰向け寝が苦しくなる。腰や背中が痛くなったり、胸やけすることもある。
ママのケア	少しづつお腹が大きくなって現実味が… ママをマッサージしてあげたり、お腹の赤ちゃんに話しかけると嬉しいと思うよ！		



妊娠中のセックスについて

パパとママの気持ちが大きくズレやすいところ。会話を大切にすることから。

妊娠中のセックスは基本的には構わないのですが、ママのお腹が張りやすい・痛みがある・体調がすぐれないときは、避けましょう。清潔に、圧迫を避けて短い時間に、が基本ですね。手をつなぐなどのスキンシップで思いやりのコミュニケーションも大切に。

(あべクリニック産科婦人科 院長 阿部洋一)

先輩パパヘインタビュー

ウチだけ??

知つておかないと
産後の妻の変化に戸惑う!

- 常にイライラしていた。
- 優しかったのに無視されるようになった。
- 時間が解決すると思って様子を見た。

- 過度な子どもの心配。
- 明るかったのに、スゴくヒステリックになった。急に泣き出すなど。
- 極力、ママの望むようにした。

- ずっと頭痛であまり動けない。
- 子どもから離れて、早く仕事に復帰したいと言うようになった。
- 実家で同居だったが、雰囲気が悪くなり実家を出た。

- 誰とも交流しないで子どもとふたりきりですごしていた。
- 一言一言が気に触る様子で、毎日疲れている感じ。
- 八つ当たりされても、なるべく怒らないようにした。

- 夫婦のスキンシップが減った。
- 妻に触ると払いのけられた。
- 何度かトライして本気で怒られたらあきらめる。

- 家族との関係が悪くなった。
- 子育てにおける意見の相違や家事との両立で精神的にイライラしていた。
- きちんと話を聴いてあげた。

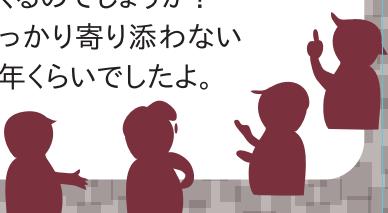
パパの井戸端会議

先輩 A :いやー、ママが急に知らない人みたいになっちゃって、本当にびっくり。

B :あの笑顔のかわいい妻はいつか戻ってくるのでしょうか？

C :必ず戻ってきますよ！でも今の時期にしっかり寄り添わないで戻ってこないこともあるとか。うちは半年くらいでしたよ。

D :.....。



先輩パパたちの立ち会い出産エピソード

出産の前日から陣痛のママとほとんど寝られず…病院についてからも陣痛に耐えるママのサポート…。無事に出産した時は感動もありましたが終わって安心したのを覚えています。ママは自分以上に疲れたはず。男には何もできませんが、近くで全力でサポートしたいという気持ちが大事だと思いました。みなさんにも経験してほしいです。



手を繋いで励ましていたら手に跡がつくくらい握りしめられました。

子どもふたりとも立ち会い出産を経験しました。出産後に、臍の尾を切らせてもらいました。

妻が大変な思いで出産してくれたことが分かりました。貴重な経験なので、出産に立ち会えてよかったです。

事前の両親教室で出産ビデオを見せてもらったので出産をイメージできました。

手を握り、さすったり、飲み物を飲ませたり、声かけなどをしましたが、つくづく出産に関しては微力だなあと思いました。

何もしてあげられない自分に歯痒さを感じ、痛みを代わってあげたいくらいでした。娘が産声を上げた瞬間に涙が出ました。

人生で一番感動した瞬間でした。時間の許す限り、そばにいてあげられたら妻も心強いと思います。



立ち会い出産アドバイス



立ち会いを希望されるかたは、講習を受けるなどお産についての知識を事前に身につけておくことが大事です。スポーツでのダブルス競技のように、一緒に力を合わせて頑張るという気持ちで臨んでくださいね。また、立ち会うことが義務でもありませんし、まして父親になる条件でもありません。ふたりでよく話し合ってどうするか決めましょう。

(あべクリニック産科婦人科 院長 阿部洋一)

育児休暇体験エピソード

産院を退院する日から2週間休暇をもらって妻と息子と一緒に過ごしました。昼も夜もお構いなしに1時間ごとに泣きだす息子を妻とふたりでかわりばんこに抱っこして、どうして泣いているのだろう…わからない!夜中に薄暗い中でビニール袋をがしゃがしゃ鳴らしてあやしたり、ネットや育児本に書いてあることは何でもやってみながら毎日寝不足で過ごしました。24時間ずっと子どもを見るって本当にすごいこと。

仕事しながらのサポートは限界があるし、この時期家事は完璧じゃなくいいと夫婦で割り切りました（ママはちょっと嫌がっていたけれど）。ママや赤ちゃんのために、周りの人にも手伝いを頼みました。



父子手帖からの新提案！ 「プチ育休」のススメ

育児休暇とりたいけれど…。無理／という方も多い。それでもできることを精一杯やろう／だから一日でもいい、半日でもいい、制度にはならない「プチ育休」

PETIT IKUKYU

出産予定日を目安に1週間の長期有給休暇を利用する準備をしていました。予定日より5日後に出産となりましたが、ちょうど産科退院日～1週間と一緒に過ごすことができました。陣痛が来た日と出産した日の2日間も有給を使いました。(Kさん)



有休休暇を組み合わせて3連休を頂き、家族で行く温泉旅行などが幸せな時間です。息子かわいすぎる～。
むふふ。
(Nさん)



今2人目の出産準備中です。職場の「特別休暇」(出産の前後で7日間)を利用し、出産日に1日、その後退院日から4日間休暇をとる予定です。新しい生活最初の大変なときに妻の母とも一緒に、みんなでやろう!という予定です。職場のチームのみなさんには勤務日の調整を協力してもらいました。(Sさん)

Q1

育児休暇をとったきっかけは？

A：育児をちゃんと経験したいと思ったので結婚・妊娠の報告を職場にしたときから、育休をとりたいと周りに言い続けていました。

Q2

仕事に影響はありましたか？

A：特にありませんでした。その時しか経験できないことをすることで自分の幅を広げ、今後仕事をしていく上でも良い影響があると思っています。

Q3

パパたちへメッセージはありますか？

A：新生児の時期はとにかく大変なので、育児休暇を取る取らないに係わらずパパや周りのサポートが必要です。

心の変化は目に見えないから、会話やスキンシップを！

妊娠期をたのしもうじやないか

	8か月（28週～31週）	9か月（32週～35週）	10か月（36週～39週）
赤ちゃんの大きさ	かぼちゃ くらい	白菜 くらい	すいか くらい
赤ちゃんの様子	明るさを感じとができるようになる。喜びや愛情も感じると言われている。	お腹の中で睡眠→覚醒を20分おきに繰り返す。	頭を下にして骨盤内の頭位に落ち着き、外にでる準備が完了。体も丸々としてくる。
ママの変化	子宮が収縮しお腹が硬くなる「張り」が頻繁に。動けなくなるときもある。夜中に何度も目が覚める。	トイレが近くなる。腰痛や股関節が痛くなったり動悸がおこることもある。疲れやすくなる。	いつどうやって産まれるか、本当に自分の体から赤ちゃんが産まれるの？不安！
ママのケア	ママはものを拾うだけでも大変。切迫早産もある時期。いざというときにパニックにならないために、入院セットを確認したり、パパの行動をシミュレーション！		

ママに思いやりを注ごう

妊娠期から子育て期の女性の心はとても傷つきやすい状態です。男性の脳は解決脳と言われどうしてもアドバイスをしたがりますが、女性は共感脳のため、ただ話をじっくり聞いてもらうだけでも情緒が安定します。また、「大丈夫？」「ありがとう」など労いや感謝の言葉かけも大切です。

（宮城大学看護学部 教授 塩野悦子）

逆子で「帝王切開になるかも」と言われたので、心の準備をしつつ、ふたりで過ごす時間を大事にした。



車で出かける時、シートに長座布団を縦に敷いたら、体が安定して楽だと言われました。

「まだ産まれないだろ～。いざというときはタクシーだな。」なんてお酒を飲んでいた事がママを傷つけてしまい、今でも言われます。



産前産後エピソード

パパコメント

#01

出産前後に必要なものはふたりでしっかり確認しながら準備するといいと思います。私は妻任せにし過ぎて、妊娠してから感じつつあったふたりの心の溝をさらに深くしてしまいました。

#02

真夜中に産気づいて慌てて産科まで送り、何か必要なものはと聞いたら、「化粧品」でびっくり。立ち会い出産でトイレに行きたくなつたけれど、いつ産まれるか分からず、我慢の限界に。パパも産まれるまでの過程や時間を知っておくといふことを体験しました。

#03

双子の名づけを出生日時と苗字の画数からつけることになり、産まれるまで名前の候補も挙げられず、産後2週間でふたり分の名前を考えることになったので本当にギリギリでした。

#04

部屋の掃除やベッド・チャイルドシートを準備しました。子どもが産めたら自分の時間がなくなるので今のうちにやりたい事を目一杯やろうと、夫婦で外食を楽しんだり、日曜大工でテーブルを作っていたので、急いで仕上げました。産後、退院するまで毎日お見舞いに行き、退院後は1ヶ月位残業せずに定時で帰りました。

#05

立ち会い出産の予定でしたが急遽帝王切開に。ママは何十時間も陣痛と戦った後、思い描いていた出産とは、全く別の出産を受け入れなければなりませんでした。父親になる私たちがあらかじめそういうことも有り得ると覚悟しておき、すぐに傷ついたママのこころに寄り添い、「よく頑張ったね」、「無事に子どもが産まれて本当によかった。ありがとう」など感謝の気持ちを伝えられるといいなと思います。



予定日が近くなると、いつどんなふうにお産が始まるのか、ひとりのときだったらどうしようなど、毎日落ち着かずそわそわしていました。

ふたり目以降のときは、私が入院中、パパや上の子どもたちがお留守番大丈夫かばかりが心配でした。子どもから離れる事が淋しくて泣いていました。



気い張んねでさつ、沐浴 やってみっぺ

赤ちゃんは新陳代謝が活発で、よく汗をかきます。生後1か月は毎日沐浴をしましょう。

ひとりではなかなか大変な作業なので、協力して行うことをおすすめします。

- (1) 沐浴前に赤ちゃんの体温を測り、体調チェックをしましょう。38℃～40℃程度のぬるめのお湯で。沐浴は体力を消耗しますし、冬はお湯も冷めやすいので5分以内が目安です。

[準備しておくもの]

- ベビーバス ○ 沐浴布 ○ 綿棒
- 温度計 ○ ガーゼハンカチ
- ベビーソープ ○ バスタオル

- (2) 服をぬがせ、沐浴布で赤ちゃんの体をくるむとお湯に入る時赤ちゃんが安心します。ゆっくりとお湯に入れます。

- (3) ガーゼハンカチとベビーソープを使い、顔や頭を先に、お尻を最後に洗います。赤ちゃんの肌は敏感。なでるように洗っていきます。あごの下、脇の下などしづの寄っているところは丁寧に洗います。

- (4) 押さえるようにして体の水分をよく拭き取ります。



びくびくしながらの作業ですが、本当にあっという間にベビーバスを卒業してしまいます。貴重な時間なのだと思うと、いとおしく思えます。

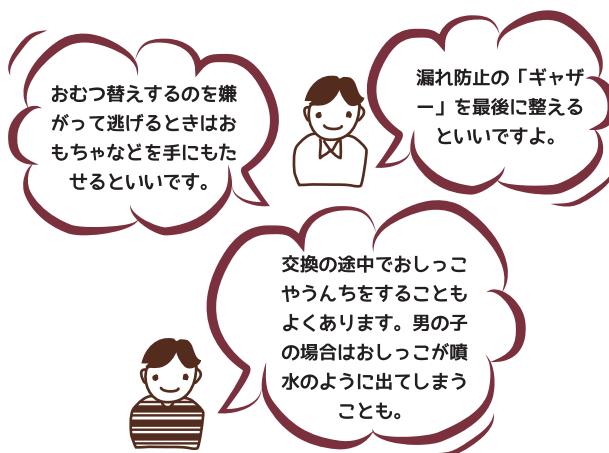


気い張んねでさっ、ミルク やってみっぺ

- (1) 必ず調乳前に石鹼で手を洗います。
- (2) メーカーの説明どおりに調乳し、人肌まで冷まして温度チェックを行います。
(熱いときには流水やボウルにためた水で冷ます。)
- (3) 赤ちゃんを抱き、母乳をあげている気持ちで、赤ちゃんの目を見ながらミルクをあげます。乳首に空気が入らないように、哺乳瓶を斜めに持ちます。
- (4) 赤ちゃんは空気も一緒に飲んでいるので、飲ませ終わったらゲップをさせないと後でミルクを吐くことがあります。赤ちゃんの胃がパパの肩のあたりにくるように縦抱きにして、背中をトントンと軽くたたいてゲップをさせます。



気い張んねでさっ、おむつ^{交換} やってみっぺ



パパは拭きかたに
気を付けて!

女の子は「前から後ろに向かって」。戸惑うパパも多いです。女の子の外陰部、男の子のおちんちんの裏側にも汚れがたまりやすく、かぶれの原因になります。「何度も」「強く」拭くのはNG。やさしく拭いても取れないときやおしりがかぶれているとき、汚れはぬるま湯で洗ってあげよう。

パパの井戸端会議

先輩 A：「備えあれば憂いなし」対策を練っておけば慌てないですよ。

B：私は「ギャザー」を立てるように、とママから何度も指摘をうけました。遠くからでもチェックの視線を感じましたよ。

C：実はうんちを取り替えるのが苦手なのですが…「うんちしてるよ」とママに教えると、ママの「私はうんち係?」と言わんばかりの目が怖い…。

D：うんちは赤ちゃんの体調のバロメーターだよ。そう思うと、臭いや色にも興味が湧いて、健康なうんちには感動すら感じてくるのさ。



気い張んねでさっ、 やってみっぺ

抱っこは遊び。抱っこは楽しい。
抱っこで赤ちゃんとつながろう。

抱っこ と おんぶ

基本の抱き方

赤ちゃん本来の抱きつく力を育てる素手抱っこ

胸と胸をつけておしりと首を支えます。

首が座っていない赤ちゃんは首(ほんのくぼ)を親指、人差し指の腹で支えます。

赤ちゃんの足がパパのウエストあたりにくるようにし、赤ちゃんが自分の力でパパに抱きつくことができるようサポートします(抱っこひもを使うときも基本と同じ)。手をこのように使うと疲れにくいです。



丸く抱く(首座り~)

赤ちゃんのヒザが自然と曲がるように、おしりから太もも辺りを両手で支えます。パパの前腕で赤ちゃんの胴体をしっかりと包みこむように。

パパと赤ちゃんの体を密着させたまま、リズムに合わせて左右に揺らしたり、歌を歌ったりして、赤ちゃんがリラックスして背中や腰まわり、お腹がやわらかくなるように抱っこします。



おんぶで子育てしよう!(首座り~)

赤ちゃんのときから、親と同じ視点から様々なものを見て、聞いて、人や出来事と出会い、社会参加することは赤ちゃんの社会性の発達を促します。おんぶしてまちいでかけよう!

おんぶを覚えると育児が楽になります。パパにとっても有効なトレーニングに!メタボ対策・猫背解消・足腰強化になります。



生きる
権利

育つ
権利

守られる
権利

参加する
権利

いしのまきは赤ちゃんが まんなか

子どもの権利条約をじってりかい？

1989年に国連で定められた子どもの権利を守る世界の約束！

それを基に、2009年に「子どもにとっての1番いいこと」をおとなも
子どもも一緒に考えていくうつて「石巻市子どもの権利に関する条例」
が作られたんだっしゃ！石巻は子どもを思うステキなまちなさ。



赤ちゃんは権利の主体

産まれたばかりの赤ちゃんは「守らなくてはいけない存在」であるだけでなく「一緒に今を生きる仲間」。そして、赤ちゃんは自ら育つ力を持ってんだっしゃ。泣き声もそのひとつなんだよね。生きるためにたくさんのメッセージ（意見）を発信してんだっしゃね。気持ちをくみ取りながら声に耳を傾けて、赤ちゃんの力を感じながらサポートすっと、赤ちゃんと大人のいい関係が作られていぐんださね。

愛の鞭(むち)ゼロ作戦！

赤ちゃんの性格や育ちはそれぞれだっしゃね。ぐずぐず機嫌が悪かったり、泣きやまないことや思うように寝てくれなくて困るときもあるさ。つい手や大声が出てしまいそうになつけども、しつけのための体罰は赤ちゃんの人権侵害だけでなく、法律で禁じられてんのさ。赤ちゃんの権利を守るために子育て中の親への支援は社会全体でやることだから、心配があつたら気軽に相談場所に連絡していいんだっしゃね。

● 石巻市虐待防止センター

/ 0225-23-6614 (直通) 8:30~17:00まで

● 児童相談所虐待対応ダイヤル(有料) / 0570-783-189



石巻市子どもセンター「らいつ」に行ってみっしゃ。

「らいつ」は、子どもの権利を柱に子ども参加で運営される0~18歳の子どもが「遊び」を通して育つ児童館。「子どもの権利」を聞くと難しそうだげっども、特別なものではなぐて「子どものやってみたい」や「チャレンジしたい」を見守ることなど、全部当たり前のことなんだっしゃね。一人ひとりを大切に、みんなが折り合いながら生きることを子どもと一緒に「遊び」を通して「らいつ」で感じてみっしゃ！

「子どもはお金で育つんじゃないねえ。
愛情で育つんだ！」

子育てとお金

パパとしての第一歩を踏み出したアナタ！未来への期待がふくらむと同時に、経済的な不安も抱いているはず。大丈夫！石巻で安心して子どもを産み増やし育てられるよう、サポートの一部を紹介します！



1. 妊娠・出産

●妊婦健診補助

石巻市は、安心安全な出産を応援する為、妊婦健康診査費助成を最大14回に拡充。

妊婦健診の費用がほぼ
かからないと思ってOK。
ママと子どもを守る為、
妊娠がわかったら必ずすぐ
に受診。



●出産育児一時金（42万円）

出産と子育ての経済負担を軽くする為、健康保険より一時金が支払われます。

健康保険から医療機関へ直接一時金を支払う「直接支払制度」
を利用すると、42万円を超えた分を支払うだけでOK。
かなり助かりました。

実際の出産費用は
45万～60万円前後。
初産か経産か、出産
日時、入院日数など
によって異なります。

●育児休業給付金

育児休暇を取得した際、雇用保険から通常1年間給付。



2. 子育て

●児童手当 (所得制限を超える場合、0歳～中学生：月額 5,000円)

3歳未満	：月額 15,000円
3歳以上小学校修了前(第1子・第2子)：月額 10,000円	
3歳以上小学校修了前(第3子以降)：月額 15,000円	
中学生	：月額 10,000円

赤ちゃんの紙おむつ
と粉ミルク約1ヶ月分
が購入できる！3人兄
弟で、現在月3.5万円
を受給。子育て応援を
実感中！



子育ての中で一番お金がかかるのが大学進学。学費だけで4年間で500万円～800万円といわれています（日本政策金融公庫統計より）。18年後の我が子のために、学資保険などに児童手当を活かすのも良いでしょう。

●子ども医療費助成制度

子どもが医療機関を受診した際、自己負担分を助成してくれる制度。

石巻市では平成30年4月より所得制限を撤廃。

- ・入院/通院 0歳から中学3年生(15歳)

我が子はよく病院にかかりますが、無料なので助かります。入院・手術をした時もほぼ費用がかからず、本当に感謝。



●幼稚園・こども園・保育園

～幼児教育・保育の無償化～

子どもたちに対し、人格形成の基礎を培う幼児教育・保育の機会を保障。

子育て世代の経済的な負担を軽くる制度。

- ・3歳から5歳までの子ども
- ・0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どものうち、「保育の必要性の認定」を受けた子どもが対象。無償化の対象については市役所までお問合せ。

仕事に就こうかとても悩む人もいます。この時期、子どもの育ちについて、夫婦で話す機会が多くなりました。



どうでしょう、少しは気持ちが楽になりましたか？家族が増えるというビッグイベントは、「お金」について見直すいい機会です。「飲みに行く回数を減らそうかな」「子どもと遊べる庭付きの家がほしい」など々、これからあなたと家族のことを考えてみましょう。子育てにはお金が必要ですが、子どもは産まれながらにしてそれ以上の「価値」を与えてくれています。「将来のために何か始めたほうがいいのかな？」もし、お金のことで悩んだら、1人で抱え込みます、まずはパートナーに。先輩パパやファイナンシャルプランナーに相談するのも良いですよ。



参考：HP「石巻市子育てタウン」

先輩ママに聞きました。

産後ママのSOS

母乳・ミルク

- 母乳があまり出なくて、悩みました。
- 母乳は出るけど直接飲んでくれず、搾乳をして飲ませる日々。肩こりや寝不足でしんどかった！
- 母乳とミルクの混合でミルクの量がわからなくて悩んでいた。
- 母乳が出すぎて乳腺炎になり病院通いに。
- 哺乳瓶でミルクを飲むのを嫌がるので、誰かに少し預けることもできなかった。
- 母乳で育てていて体重の増えが悪くなりあちこちに相談しました。
- 「夜中のミルク作り」や「夜泣きの抱っこ」「寝ていいよ」は少しでもありがたい。
- 「哺乳瓶を洗ってくれる」とすごく助かる！（キレイに洗ってね）
- 「大丈夫だよ」「ママ頑張っているね」のママの味方になってくれる言葉が嬉しい。

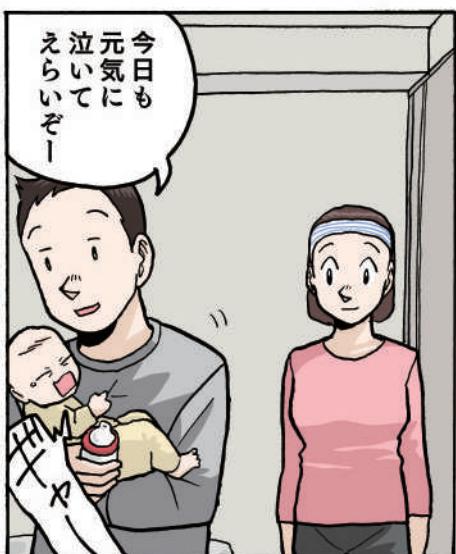
アレルギー

- 離乳食前に卵アレルギーと診断があり、いつまで気を付けなくてはいけないのか先が見えない不安。。インフルエンザの予防接種が出来ない。。。
- 「真剣に相談に乗って欲しい」
- 「お医者さんからのアドバイスと一緒に取り組んでくれる」と嬉しい。
- 「自分から伝えにくいパパの親戚などに勝手に食べ物を食べさせないように言ってくれる」と助かる

その他

- パパの自覚。子どもを中心とした生活をして欲しい。
- 同居しているので子どもとの外出の際に心配されるので気を遣う。パパからフォローがあると嬉しい。「そろそろ日中は外出した方が生活リズム整うらしいよー」など。
- 見せないようにしているけど精神的にギリギリのところまで追い込まれことがある。
- 手伝ってと言えない性格。何度も1人で泣いた。。。





出産後手続きチェックリスト

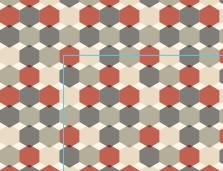
赤ちゃんが生まれたら、必要な手続きも短い期間にたくさんあります。忘れないようにチェックしておきましょう。

手続きの一部を載せています。詳細等、それぞれの条件によって異なる場合もありますので、必要に応じて市役所へ直接ご確認ください。

石巻市役所
0225-95-1111

手続き内容	<input type="checkbox"/> 出生届 <ul style="list-style-type: none">・市民課・各支所・各総合支所市民生活課	<input type="checkbox"/> 児童手当 <ul style="list-style-type: none">・子育て支援課・各支所・各総合支所保健福祉課 <p>(申請が遅れると、受給できない月が発生することがありますのでご注意ください)</p>
期限	生まれた日を含め 14 日以内	生まれた日の翌日から 15 日以内
我が家のお目安	月 日まで	月 日まで
必要なもの	<input type="checkbox"/> 出生届書（※1） <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 届出入（保護者）の印鑑	<input type="checkbox"/> 印鑑（認印で可） <input type="checkbox"/> 請求者の健康保険証 <input type="checkbox"/> 請求者名義の通帳またはキャッシュカード <input type="checkbox"/> 請求者・配偶者の個人番号（通知）カード <input type="checkbox"/> 請求者の顔写真つきの身分証明書

（※1）病院の先生から出生証明書をもらい、書類の左側の出生届出書に「お子さんの名前」「住所など」を記入したもの。



赤ちゃんの出生日

年 月 日

<input type="checkbox"/> 国民年金保険料	<input type="checkbox"/> 子ども医療費助成	<input type="checkbox"/> 出生連絡票
<ul style="list-style-type: none">・産前産後機関免除 (国民年金第1号被保険者)・保険年金課・各支所・各総合支所市民生活課・年金事務所	<ul style="list-style-type: none">・保険年金課・各支所・各総合支所市民生活課	<ul style="list-style-type: none">・健康推進課・各支所・各総合支所保健福祉課
出産予定日の6か月前から届け出ができます。	出生後、保険証を受け取ったら早めに手続き	
※出産後に手続きする場合は出産日を確認できる書類は必要ありませんが、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類が必要です。	※早めに健康保険証の加入も行いましょう。	
<input type="checkbox"/> 印鑑 (認印で可) <input type="checkbox"/> 年金手帳など基礎年金番号がわかるもの <input type="checkbox"/> 出産前に手続きする場合は母子健康手帳など出産予定日がわかるもの	<input type="checkbox"/> 印鑑 (認印で可) <input type="checkbox"/> 住民税(非)課税証明書等: 本年1月2日以降 (1~9月に申請する場合は前年1月2日以降)に他の市町村から石巻市に転入してきた方のみ (コピー可) <input type="checkbox"/> お子様の健康保険証	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳別冊 に入っているハガキ ※もう既に提出されている場合はお持ちいただかなくても結構です



パパとママなかよしの秘訣!

ママが嬉しいことば・嬉しかったこと

- ★「いつもありがとう」ありがとうが一番うれしい!
- ★頑張ったね、良くやったね。「さすがママ」と褒めてくれる。
- ★休みの日にご飯を作ってくれたこと。
- ★疲れたときのマッサージ。
- ★私が体調を崩した時に家事をやっておくので休んでいていいよと言ってくれた。
- ★たま～に買ってくるスイーツ。
- ★片付けないで寝てしまった時、食器を洗ってくれた。
- ★気分転換に買い物行っておいで、と子どもたちを見ていってくれること。
- ★記念日などにパパとふたりきりで外食。
- ★授乳、泣き、だっこで、一日何もできなかった時、帰って来て「大変だったね」と声をかけてくれた。
- ★パパひとりで子どもを連れだして私ひとりの時間を作ってくれた。
- ★お疲れさま。
- ★共働きになってから家事も育児も一緒にやって応援してくれる。

パパが嬉しいことば・嬉しかったこと

- ★素直に、「パパありがとう。」が一番うれしい。何回言われてもうれしい。
- ★さすがパパ。パパすごい!
- ★パパがいてくれると助かる～って言われたこと。
- ★抱っこ上手だね。パパがあやすとすぐ泣きやむね。
- ★「お疲れさま」、仕事が忙しいときは「大丈夫?」など仕事や体調を気づかってくれる。
- ★パパを大事にしてくれること。
- ★子どもの前でパパを立ててくれること。
- ★たまに、いい酒が用意されていたとき。
- ★パパとしてではなく男として相手してくれるとき。
- ★常に子ども中心になっているママがパパの方を向いてくれたとき。

- 「あと何分で終わるの」
- 「しようがない」「しゃうねーべや」
(大変なことを分かつてほしいのに)
- 「今日は鍋でいいよ」(鍋だって大変)
- 「別にいいんじゃないの」「みんなそうでしょ」
- 「（相談しているときに）言わると考えてくれていらないよ
うで嫌な気持ちになる」
- 「ママに似て」…と遠回しに言う
- 「1日家にいたのに何もしてないの？」
- 「早くごはん作って」
- 「もつと部屋をきれいにしなさい」
- 「うちのおかんがこうしていたから、こうした方がいいよ」
- 「時間なんて沢山あるじやん」
- 「疲れているの？」(当たり前でじょって感じる)
- 「まだ終わってないの？」「まだやつてないの？」
- 「頼んだときには「え～」とか「めんどくさい」と言う
- 「俺に自由はない」(私にもないんですけど)
- 「1日何しているの？」(ママしていたの？)今日何してたの？
- 「主婦は時間が沢山あるからいいよね」
- 「（産後まもなく）ママなんだからしつかりしな
いから目線の発言」「～してあげた」
- 「今日も寝てたの？」
- 「（産後まもなく）ママなんだからいいよね」



- 「疲れた」、「疲れた」言つてばかりいる(私も疲
れてるー)
- 「子どもはいろいろな理由で泣いているのにすぐ
に「おっぱいじゃない？」と言う
- 「何でもいい」
- 「子どもが泣いていても助けてくれず、テレビを
見ていたられると悲しい
- 「家事より育児優先なのに成果を求められる。
やつた過程を評価してほしい
- 「ひとりで外出したい時、気持ち良くな
せて欲しい
- 「お願いすればお手伝いしてくれるけれど、一つ
終わると自分の時間に戻ってしまうところ
- 「具合が悪い時、もう少し家事をしてほ
しい」
- 「掃除をするのに子どもを抱っこやおんぶしな
がらは大変と伝えたら、『足腰鍛えられるか
らいいじやん』」
- 「子どもの体調が悪い時、(共働きなので)夫に
受診を頼んだら行くのをしぶり
- 「そんなに言うなら自分が連れていつたら
」

NGワード1



NGワード2



NGワード3



NGワード4



0~1か月
ころ
(新生児)

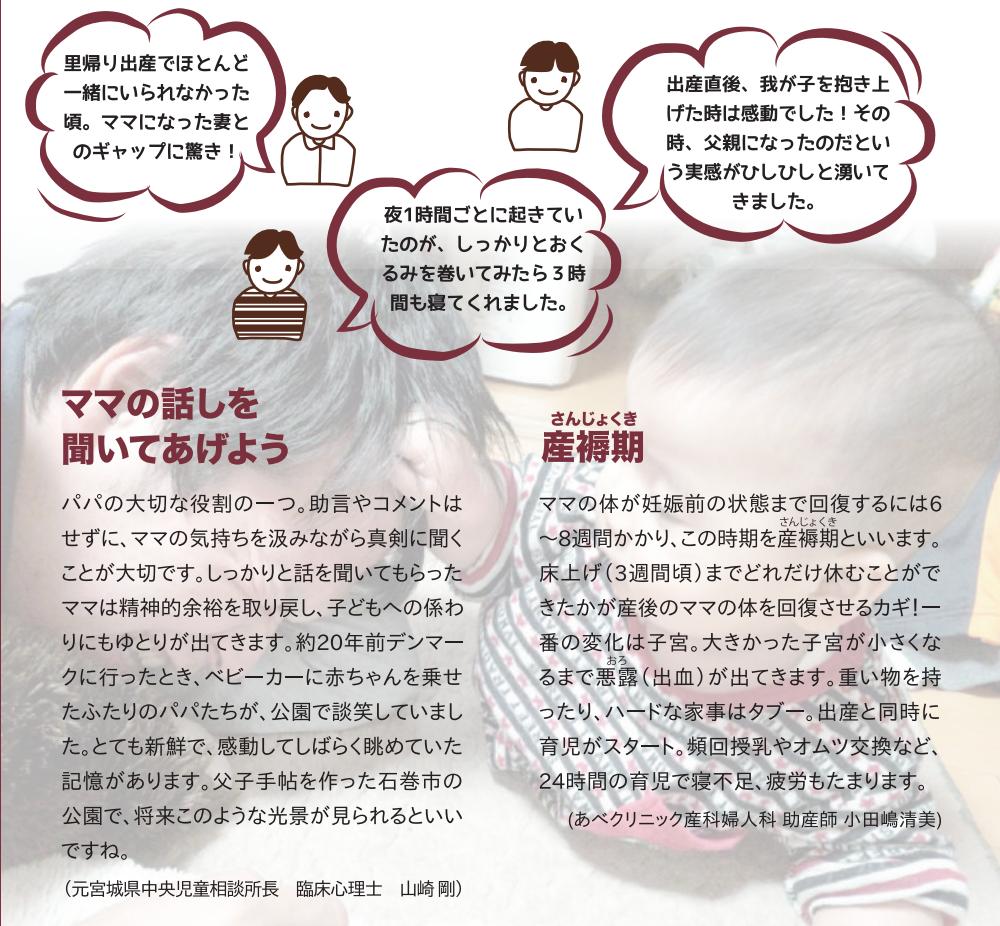
赤ちゃんの1日は、「寝る」、「飲む」、「泣く」の繰り返しです。おしっこは1日に15~20回、うんちは2~6回します。時々緑色のうんちをする事がありますが、これは胆汁に含まれる色素によるものなので、心配いりません。赤ちゃんはウイルス等に対する抵抗力が弱いので、触れるときは石けんで手を洗ってから。

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、あお向けて寝かせましょう。

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いるようにしましょう。



パパのほうがスケジュール管理が得意といううわさ？！

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とっておいた方がいいです。市役所より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？

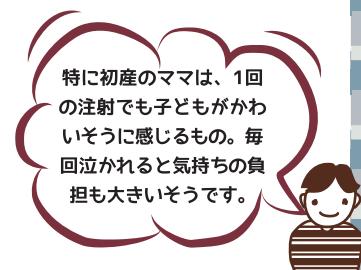
予防接種で防げる病気につかって重い後遺症が残ったり、命を落としてしまったりすることを防ぐために行います。かつて日本でポリオが大流行した事がありました。その時、母親たちは子どもたちを守ろうとデモを行い、国にワクチンを緊急輸入させ、劇的にポリオの流行を終息させました。現在ポリオワクチンは四種混合ワクチンとして定期接種となっています。

予防接種は何回受ければいいの？

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ないと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、同時接種がおすすめです。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？

一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います。ワクチンの種類が増え、1種類ずつ接種していくは期間もかかり、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に接種する（4回の注射+1回の内服）事も行われています。



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、回々など。

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年度より3年間、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、予防接種を予定しています。

☎ 健康推進課（内線2413）

※県でも条件に応じて実施しています。



子どもの育ちを楽しもうじゃないか!

2~4か月
ころ

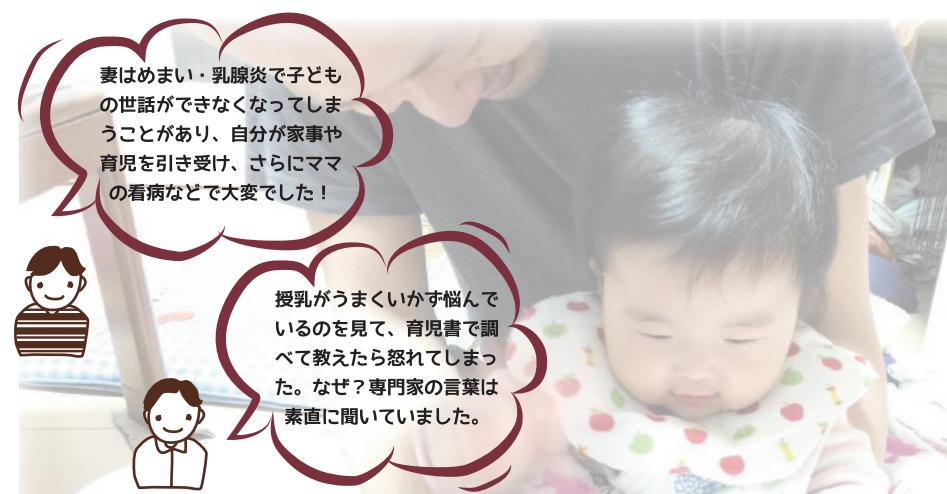
少しづつ赤ちゃんの表情が豊かになります。快、不快によって泣いたり、笑ってあやすと、それに反応して泣き止んだり、笑ったりします。パパやママの顔を認識し、動くものを目で追いかけたりもします。①じっと見つめて、②ほほ笑んで、③頭をなでて、④話しかけて、⑤ほめてやりましょう。これらは「セロトニン5」と呼ばれています。セロトニンは「幸せホルモン」です。0歳~3歳までの間に、パパやママからたっぷりと愛情を感じると、心が安定すると言われています。

① 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
の
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「ママのことでも大事にしたい」ことを伝えよう!



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よい刺激を与えます。

～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大好き。肌に触れることも脳への刺激になります。

乳幼児健診に一緒に来るパパが増えています！

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、対処法もわかります。

生活習慣の改善

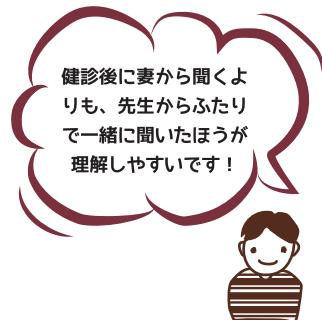
なかなか寝てくれない、離乳食がうまくいかないなどひとりで悩む事はありません。健診で相談をして悩みを解消。子どもの成長と共に生じる、発達、行動の悩みの解決へのはじめの一歩になると信じます。

(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、みんなと一緒にがいいね。

(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 伊藤仟佐子)



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

石巻市ファミリーサポートセンター事務局
石巻市ぞの野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ならなあ…」
「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…」



「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保育施設や幼稚園等へ送迎

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



※援助活動に宿泊をともなう支援・病児保育は含まれません。

歯のおはなし

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歳半頃と言われています。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とよいです。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。



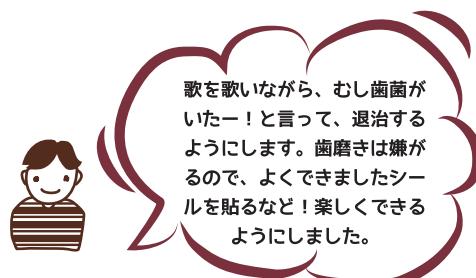
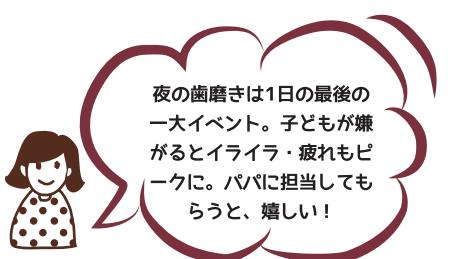
【離乳食期はとても大切!】

~正しい飲み込み方を覚える時期です~
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、まだよくかめないの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で)気を付けよう!】

子どもの機嫌をとるため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やすく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)



気い張んねでさつ、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
あげると雰囲気がかわり、食べるようになります。

✓ 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poon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、もぐもぐっくん!など)
- スpoonは奥まで入れない。スpoonを下唇の上にのせると、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poonを持たせて食べたいという意欲を大切にしてあげてください。

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。

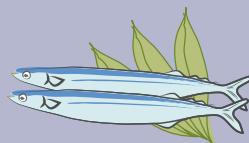
●ハチミツに注意!

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～



子どもの育ちを楽しもうじゃないか!

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。

なんご

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。



**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く、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の感情を抱くようになったためで、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持つまんだり、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ので、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。



**子どもと遊ぼう！
パパはおだづもっこ！**

「ぎっこんばったん」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。

気い張んねでさつ

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かったのですが、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

我が子は我が子

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

どう接していくか

妻は、息子の発達のことで悩んでいて、色々と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、どう接していくか悩みましたが、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なと思いました。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ーと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。



～お子さんのこと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！～

石巻市健康部健康推進課 ☎0225-95-1111(代表) 内線2422

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。

WOW!!

ひやつとした瞬間

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





子供の音楽を楽しもうじゃなれか!

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
の
ケア

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!

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、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」とほっこします。子どものわがままもパパと一緒になら笑って楽しめるから不思議です。



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! パパありがとうございます~!



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

どこの家庭にでもあるティッシュが、遊び道具に大変身! 1枚とっても上からひらひら♪ 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。アイディア次第で、遊びはまだまだ広がります。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。

(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ことを感じるからこそ、安心して、絵本の世界に浸ることができるのでしょうか。子どもにどう接したらよいか分からぬといふパパも、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?」と自分で選ばせ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ができるようになり、親が近くにいなくとも構わずに入り組んで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を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のがはどんどんさせる」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事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】にしちゃってください。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」ですね~

(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! BOUSAI OUTDOOR

〈命を守る防災とアウトドア〉

もしものとき、大切な家族や子どもを守るのは、パパの役目。
日常を頑張るパパもカッコイイけれど、非常時こそ活躍したい。
命を守ることは甘くはない。

石巻には2011.3.11東日本大震災を体験した先輩パパたちがいる。
子どもたちへ生きる知恵を伝えていこう。

乳幼児をもつ家庭の「備え」

ミルクやオムツなどは、必ず余分に買い置きを。飲み水は国産の「軟水」が調乳におすすめ。空いたボトルは水くみや、簡易湯たんぽなどにも使えます。ミルクやオムツは手に入らず、断水もしました。ガソリンも不足。お湯を沸かすには石油ストーブ・灯油、またはカセットコンロが必要でした。

避難に対する「備え」

避難所にはたくさんの人が集まってきた。備蓄も十分ではありません。妊婦や乳幼児を抱えた家庭にとって避難所での生活は大変。実際に、早々に親戚の家などに移った方多かったです。自宅や職場から、一番近い避難所や高い建物をチェックしておきましょう。子どもとの散歩や遊びついでに、そこに着くまでの時間も把握しておくとGOOD!同じ目的地でも、いろいろな道を通ってみると楽しいし、新たな発見があるかも。

危険に対する「備え」

家の中の環境を見直し、危険因子を取り除くことも大切です。子どもが小さなうちは、シンプルな暮らしを心がけること。思わぬ事故の防止にもつながり、家の中も片付いてママもニコニコ。火災時の避難経路の確保にもなります。家族みんながわかる場所に防災グッズを置き、日頃からの点検もパパの仕事。

防災会議を開いてみましょう!

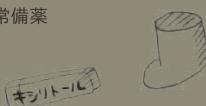
パパの声がけで、いざというときのために家族で話し合う機会を作ってみてください!緊急時の集合場所や連絡方法などは事前に決めておくと安心です。携帯電話など連絡手段も途絶え、普段から話し合っていたことだけが頼りでした。今日どこにいくか伝えるなど日常会話も大切です。

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

- 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)
- 飲料水(一人当たり1日 2.5~3L)
- 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)
- マッチ or ライター、ろうそく
- 雨具&防寒具
- 常備薬



- ウエットティッシュ、ティッシュ
- 貴重品(現金、身分証、通帳、印鑑など)
- 車手、長靴(足場が悪いとき、靴は大事です)
- ピニール袋(何にでも使える)、ピニールシート
- マウスウォッシュ or キシリトールガム
- メガネ、コンタクトセット
-
-



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来たら、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をコースに入れて、荷物を背負って歩きながら危険箇所を確認したり、お弁当の代わりに非常食を食べてみたりしましょう。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。

庭でディキャンプをしてみよう！

いつもの昼食を外で作って食べたり、日常の何気ないひとときを子どもと一緒に外で過ごしてみましょう。少し慣れてきたら家庭ではあまり作らないものにもチャレンジしてみましょう。アルミ缶を使ってご飯を炊いたり、手作りの段ボールオーブンでピザやスマートを作ったりするのもいいです。子どもと一緒に作ることで「食」に興味が出てきて、好き嫌いが克服できるかも！

防災キャンプをやってみよう！

災害時には水道、電気、ガスなどのライフラインが絶たれてしまいます。そんなとき、ライフラインのない状況で一夜を過ごすキャンプ経験は必ず役に立つはずです。ちょっと不便な暮らしには、子どもたちがお手伝いができる場面がたくさんあります。水を汲みに行く、マッチで火を付ける、家族全員の食器を用意するなど、子ども自身にやりたいことを聞いてみて、出来ることから始めましょう。子どもを連れてキャンプをするのが少し不安な場合は自宅の庭でも十分。家族で助け合いながら楽しくキャンプをしてみましょう。道具の使い方を親から子へ伝えたり、家族の役割分担を決めたり、非日常空間で親子の絆も深まるはずです。



石巻市内のキャンプ場 (石巻市 HP より)

- ・牧山市民の森
石巻市湊字中座峰山
- ・マンガアイランド
石巻市田代浜字敷島 24
- ・おしか家族旅行村オートキャンプ場
石巻市鮎川浜駒ヶ峯1-1
- ・旭山コロボックルハウス
石巻市北村字蛇ヶ沢 37-1

(p34地図に掲載)



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・・・



- 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。眠くなるとどうしても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た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人くらいいる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。ゲータラ最高！

- 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





- 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。ここで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いっふいで、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

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。小さいうちは気付にくいかもしませんが、**子どもはあつ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、しっかりとした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？と自分もそう信じて今育児をしています。**一緒にがんばりましょう！**



- 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スタートを押してくれる。(夜)お皿洗い。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、スーパーで買い物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。

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愛気分が感じられなくなってきた。
- 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。
- ほっへにちゅ～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!」なんて思っていないですか?でも、時には楽しみがあってもいいですよね。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、「休日に子どもといっしょに洗車!」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作ってきて下さいね(^^♪

(NPO法人子育て応援団ゆうわ
理事長 斎藤 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。

- ・ 子どもの救急 <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)



休日当番医
石巻市の小児科

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るても、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分間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「子どもの救急」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。

「ありがとう」は 魔法のことば

石巻市父子手帖

発行・連絡先 石巻市健康部健康推進課（石巻市穀町14-1）
TEL 0225-95-1111（代表）

企画・編集 NPO法人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 石巻市福祉部子育て支援課 / 石巻市社会福祉協議会 / あべクリニック産科婦人科 院長 阿部洋一
坂井おとなこども歯科 院長 坂井清隆 / 阿部こどもクリニック 院長 阿部淳一郎 / パパサークル I.K.O

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、2021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。