

# やまが 子育て街道ブツク



## 2p. 子育て支援

- ◆ 子育て支援センター ◆ 児童館・児童センター ◆ 子育てに関する相談 ◆ 一時保育
- ◆ 病後児保育室 ◆ ファミリーサポートセンター ◆ たんぼぼ倶楽部

## 8p. 経済的支援

- ◆ 育児の経済的支援 ◆ ひとり親家庭のために

## 11p. 妊娠編

- ◆ 妊娠カレンダー ◆ 産婦人科紹介 ◆ 妊娠期のサービス・相談窓口

## 14p. 産後編

- ◆ 我が家に赤ちゃんがやってきた ◆ 難聴の早期発見のために
- ◆ 乳幼児健康診査・訪問・相談のご案内 ◆ 虐待から子どもを守ろう

# C O N T E N T S

## 18p. 赤ちゃん編

- ◆ 赤ちゃんカレンダー ◆ 赤ちゃんの病気・SOS ◆ 遊びについて

## 27p. 幼児編

- ◆ 幼児カレンダー ◆ 保育園・幼稚園・認定こども園
- ◆ おとうさんと子育て ◆ もうすぐ入学

## 36p. 小学生編

- ◆ 小学校のくらし ◆ 小中学校一覧・転出転入手続き・就学援助制度について
- ◆ 放課後児童クラブ一覧・山鹿市スポーツ少年団一覧表
- ◆ やまが総合スポーツクラブ ◆ 教育支援センター

## 40p. 中学生編

- ◆ 中学校のくらし ◆ 経済的支援 ◆ 思春期の心と体

## 43p. 山鹿市子育て公園 MAP

- ◆ 鹿北地区 ◆ 山鹿地区 ◆ 鹿央地区 ◆ 菊鹿地区 ◆ 鹿本地区

# 子育て支援センター

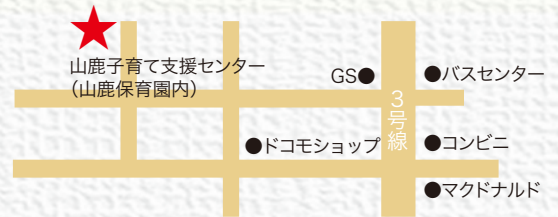
## 山鹿子育て支援センター とことこ

月～金曜日 10:00～16:00 (祝日はお休み)

TEL : 0968-43-1270 山鹿市川端町402(山鹿保育園内)



愛称は『とことこ』。いつでも親子で気軽に訪れ楽しんでいける場所を目指しています。ここには同じ子育て中の友だちを見つけたり、相談をしたり、親が子どもとどう関わりあったらよいかを学ぶヒントがたくさんあります。毎月のミニ講座もあり、いつも親子の笑顔でいっぱい。家の中に閉じこもりがちなおかあさん、一歩外に踏み出しませんか!?



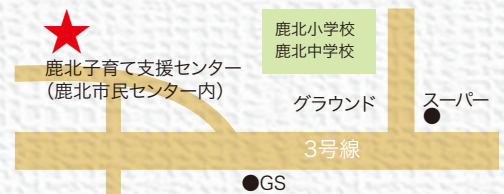
## 鹿北子育て支援センター すまいる

月・火・木・金曜日 10:00～16:00 (祝日はお休み)

TEL : 0968-32-3194 山鹿市鹿北町四丁1612(鹿北市民センター内)



緑豊かな山鹿市の北部に位置する鹿北市民センター内に開設されています。鹿北特産の「あや杉」をふんだんに使った居心地よいホールと開放感いっぱいの広いデッキが特徴です。地域の方が公民館活動や図書館の利用の際に覗いて遊んでいかれることもあり、のんびり、ゆったり、世代を超えて子育てを楽しめる応援施設です。



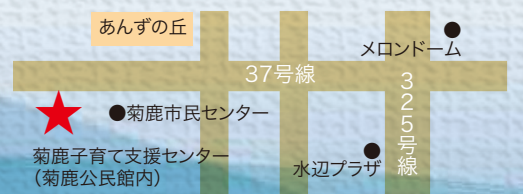
## 菊鹿子育て支援センター ひまわり

月・火・木・金曜日 10:00～16:00 (祝日はお休み)

TEL : 0968-48-4660 山鹿市菊鹿町下内田165(菊鹿公民館内)



菊鹿市民センターの横の菊鹿町公民館の中に開設されています。近くにはあんずの丘があり、一日ゆっくりと遊ぶこともできます。また四季折々の自然を楽しむことができ、親子で散策するのも楽しいですよ。そんな環境の中で、子育ての仲間を作りませんか。



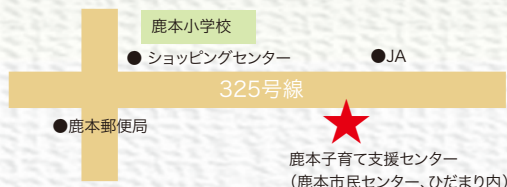
## 鹿本子育て支援センター ぽっかぽか

月～土曜日 10:00～16:00 (祝日はお休み)

TEL : 0968-46-6029 山鹿市鹿本町来民686-1(鹿本市民センター内)



図書館や鹿本市民センターと共に「ひだまり」の中に開設されています。毎日、たくさんの親子がつどい遊びながら仲間づくりをしたり、子育てについての情報交換をしたりする姿が見られます。また、保育園・幼稚園との交流や、地域の方の協力による育児講座の開催等、地域のみみなで子育てを応援しています。「ひとりではないよ。仲間がいるよ。」最初の一步を踏み出しましょう。



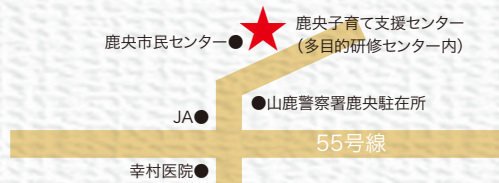
## 鹿央子育て支援センター ほのぼの

月・火・木・金曜日 10:00～16:00 (祝日はお休み)

TEL : 0968-36-2150 鹿央町合里158-1(多目的研修センター内)



山鹿市の南部に位置し、豊かな自然に囲まれた鹿央市民センター横の「多目的研修センター」内にあります。子育て真只中のお母さんお父さんに、育児やしつけ、健康、遊びのことなど幅広い情報を提供したり、相談に応じたりしています。また、地域の方々の協力で、子育てが楽しくなるような講座も開催しています。ゆっくりゆったり、安心して子育てができるよう応援しています。



## おさか童夢

水・土曜日 10:00～16:00 (祝日はお休み)

TEL : 0968-43-1155 山鹿市小坂2238 (旧小坂保育所)



旧保育所施設を利用しているので、広い室内や園庭があり天候に関係なく遊ぶことができます。季節感溢れる自然体験やクッキング等ボランティアや地域の方々の助けを頂きながら開催しています。おさか童夢は、色々な人が集まりつながり合って「ありがとう」の輪が広がって行く、そんな温かい子育て広場です。



# 児童館・児童センター

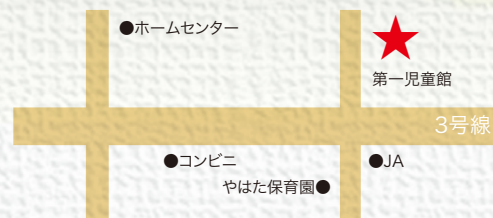
※18歳未満の子ども達が安心して遊ぶことのできる施設です。乳幼児は保護者同伴で利用することができます。  
(施設利用は無料ですが登録が必要です。)

## 第一児童館

月～土曜日 9:30～17:30 (祝日はお休み)  
TEL: 0968-43-1128 山鹿市石1085-1



団地の中にあり、小学生の子ども達がいつも気軽に遊びに来ることができる場所です。

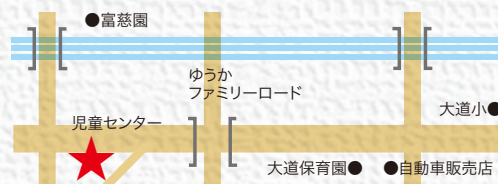


## 児童センター

月～土曜日 9:30～17:30 (祝日はお休み)  
TEL: 0968-46-4441 山鹿市藤井263-1



広がる田園の中にあり、四季折々の自然が楽しめます。近くには菊池川も流れ、お散歩も楽しめますよ！

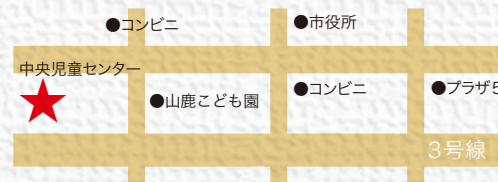


## 中央児童センター

月～土曜日 9:30～17:30 (祝日はお休み)  
TEL: 0968-44-0057 山鹿市山鹿1184-1



児童センターの前に北公園もあり、戸外での遊びも満喫できる場所です。

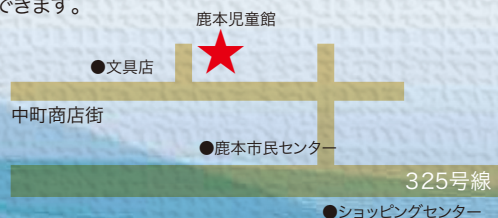


## 鹿本児童館

月～土曜日 9:30～17:30 (祝日はお休み)  
TEL: 0968-46-4455 山鹿市鹿本町来民1536-1



児童館と併設された児童遊園では、アスレチック道具や砂場もあり小さい子どもさんから遊びを楽しむことができます。



# 病後児保育室

※子どもの病気が回復してきたけれど、登園や登校させるにはまだ無理かなと思われる時、一時的にお預かりして安心して過ごせるように、子育てを応援します。

## 病後児保育 あすなる

月～土曜日 8:00～18:00 (祝日はお休み)

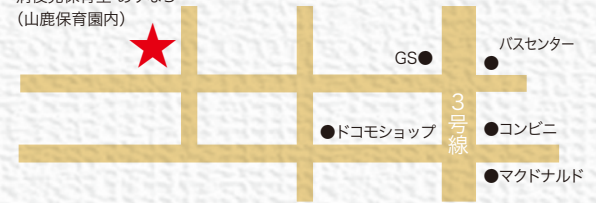
TEL : 0968-43-1281 山鹿市川端町402 (山鹿保育園内)



山鹿保育園に併設されている、病気回復期の子どもを一時的に預かる施設です。対象は、おおむね1歳から小学校6年生です。温かい家庭的な雰囲気の中で、専門の看護師を配置し、医師との連携も図っています。隣接する保育園や子育て支援センターの子どもたちの声も、病後児の子どもたちの安心感にもつながるようです。

- 事前に登録が必要です
- 利用料金 / 市内に住んでる方1,000円、市外に住んでいて勤務が市内の方2,000円。

病後児保育室 あすなる  
(山鹿保育園内)



## 病後児保育室 さくらんぼ

月～金曜日 8:00～18:00 (祝日はお休み)

TEL : 0968-41-3008 山鹿市久原2851-1 (三玉保育園内)



三玉保育園に併設されている病気回復期の子どもを預かる施設です。病気ごとに隔離できる部屋が3部屋あり、戸外でゆっくり遊ぶスペースもあります。対象は、おおむね1歳から小学校6年生です。

- 事前に登録が必要です。
- 利用料金 / 1日1500円半日(5時間以内)1000円  
延長料金 / 1時間200円(午前8時以前、18時以降)



## 病後児保育室 すずらん

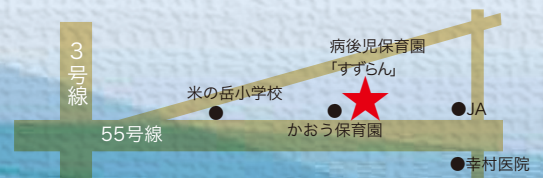
月～金曜日 8:00～18:00 (祝日はお休み)

TEL : 0968-36-2110 山鹿市鹿央町合里119-1 (かおう保育園内)



かおう保育園に併設されている施設です。病気回復期において、まだ集団生活は難しいかなと思われる場合、一時的にお子さまをお預かりし保育看護を行います。対象はおおむね1歳から小学校6年生です。

- 事前に登録が必要です。
- 利用料金 / 1日1500円、半日(5時間以内)1000円



# 子育てに関する相談

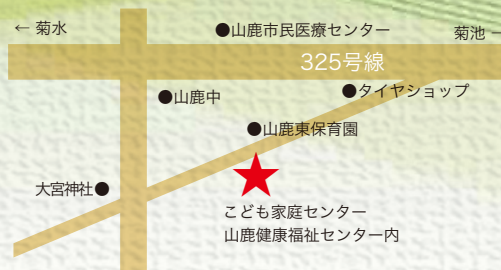
## こども家庭センター

月～金曜日 8:30～17:15（祝日を除く）

TEL : 0968-41-5532

山鹿市中578（山鹿健康福祉センター内）

妊娠前から子育て期まで、それぞれの家庭に応じた相談や支援を行います。



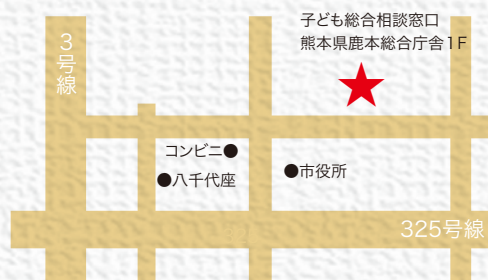
## 子ども総合相談窓口

月～金曜日 9:00～17:00（祝日を除く）

TEL : 0968-41-5878

山鹿市山鹿1026-3（地域振興局内:1F）

0歳から18歳未満のお子さんに関すること、自分自身のこと、お困りのときはどうぞ、ご相談下さい。秘密は固く守られます。



## 利用者支援事業「あかり」

妊娠・子育て中の困りごとや知りたいことなど、お気軽にご相談ください。

● 日時／月～金：9時～17時 ● 山鹿子育て支援センター／TEL 0968-43-1270

## 子ども課

保育園・幼稚園入園、一時預かり、学童クラブ入所相談、ひとり親、子ども医療、児童手当など、子育てについての全般に応じます。

● 相談方法／電話、来庁（市役所1F） ● 日時／月～金：8時30分～17時15分 ● 子ども課／TEL 0968-43-1514

## 健康増進課（山鹿健康福祉センター）

妊娠・出産・子どもさんの成長発達や健康面、予防接種等について、保健師、栄養士等が相談に応じます。また、必要に応じ専門機関への紹介を行います。

● 相談方法／電話、来所 ● 日時／月～金：8時30分～17時15分 ● 健康増進課／TEL 0968-43-0050

## 児童発達支援センター「こどもサポート広場 ぐんぐんロケット」

お子さんの発達に関する悩みや疑問に応じます。

● 相談方法／電話、来所、訪問 ● 日時／月～金：9時～17時30分 第1・3・5土：9時～12時30分 ● TEL 0968-44-2244

## 一時保育

※詳しくは、山鹿市子ども課へお問い合わせください。  
TEL 0968-43-1514

山鹿市では、保育園や幼稚園に入園していないお子様で、保護者の病気・入院・災害・事故・育児疲れの解消などの理由で、緊急・一時的にお子様をお預かりする事業を実施しています。

- 〈対象〉 おおむね6か月から就学前までの児童
- 〈利用できる日数〉 原則として、1週間に3日以内、1ヶ月12日以内
- 〈時間〉 8時30分～17時
- 〈利用料金〉 1日：1,200円～2,000円  
半日：750円～1,500円

※お子様の年齢や給食の有無などにより保育園で利用料金が異なります。  
必要なものは着替えやお昼寝用の布団など、お子様の年齢や利用時間によって違います。

### 実施施設

山鹿こども園（山鹿）	TEL 0968-44-3653
山鹿保育園（川端町）	TEL 0968-43-1153
鹿本こども園（鹿本町御宇田）	TEL 0968-46-2345
平小城保育園（平山）	TEL 0968-43-6084
三玉保育園（久原）	TEL 0968-43-6330
山鹿西保育園（志々岐）	TEL 0968-44-5582
まほろば保育園（鹿北町四丁）	TEL 0968-32-2230
かおう保育園（鹿央町合里）	TEL 0968-36-2110
かもと保育園（鹿本町下高橋）	TEL 0968-46-3439
城北アソカ保育園（菊鹿町松尾）	TEL 0968-48-2129
ゆりかご乳児保育園（下吉田）	TEL 0968-44-2961 ※0～2歳児対象
小規模保育室ひよっこ（中）	TEL 0968-31-0071 ※0～2歳児対象

※申込は直接保育園へお願いします。※既に幼稚園や保育園に入園している場合は利用できません。

※事前登録制になりますので、あらかじめ保育園へご相談ください。（利用の前日までに登録が必要）

※緊急の場合も前日に電話が必要です。

※一時保育を利用する理由によっては利用料金が幼児教育・保育の無償化の対象となる場合もあります。



## 核家族化が進み、おとうさん・おかあさんと子どもだけの家庭が増えています。

赤ちゃんの世話をするのはおかあさん一人という家庭も少なくありません。しかし、どうしても赤ちゃん連れでは行けないときもあります。そんなとき便利で力強い味方なのがファミリーサポートセンターをはじめとする保育サービスです。

地域ぐるみで子どもを育て合い

## やまがファミリー・サポート・センター

子育ての基本は家庭ですが、誰かの助けを借りることで、仕事や社会活動へ積極的に参加できるようになったり、育児からの休養をとったりすることができるようになります。やまがファミリー・サポート・センターは、育児のお手伝いをしてほしい方(依頼会員)と、育児のお手伝いをしたい方(協力会員)とを結び、より暮らしやすい地域になることを目指して活動しています。現在では、サポートの対象は子どもを持つすべての家庭に広がっています。

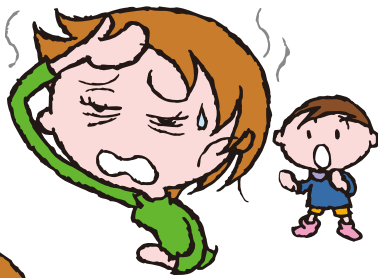
### ●こんなときに

急な仕事で保育園へのお迎え時間に間に合わない



結婚式に招待されたけど子連れでは行けない

母親の体調が悪く病院に行きたい

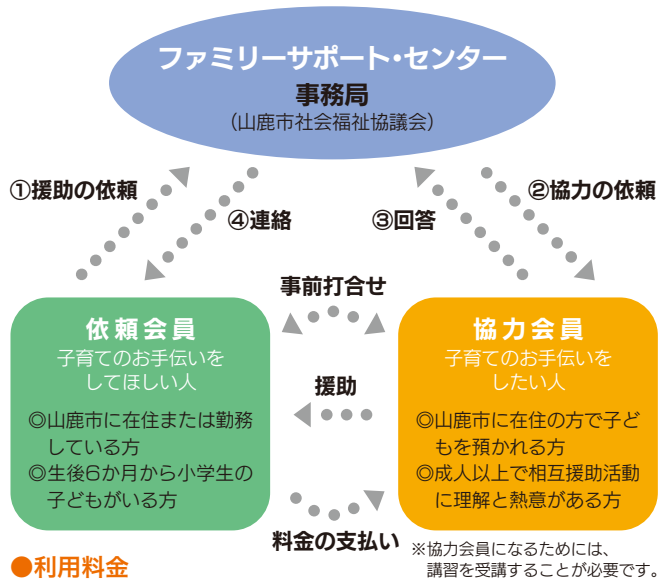


ときにはゆっくり買い物をしたい

保育施設の保育開始前や終了後、子どもを預かって欲しい  
学校の放課後または学童保育終了後、子どもを預かって欲しい  
学校の夏休みなどに子どもを預かって欲しい

### ●センターの仕組み

援助を受けたい方、援助を行いたい方は、センターに申し込むことにより会員になります。特別な資格などは必要ありません。援助を受けることと行うことの両方を希望する場合には、両方会員になることもできます。会員の方が安心して育児に関する相互援助を行えるよう、センターでは会員を対象に育児に関する知識・技術を生につけるための講習会を実施しています。



### ●利用料金

月～金曜日(7:00～20:00)／600円(1時間)  
上記時間外及び土・日祝祭日／700円(1時間)  
\*兄弟姉妹をいっしょに預ける場合、2人目以降は半額。  
\*活動中の事故に備えてセンターが一括して、補償保険に加入いたします。

※利用対象者や利用内容によっては、利用料金が減免の対象になる場合がございますので、ご相談ください。

両会員とも、事前に登録が必要です。

- 1 援助依頼は3日前までに事務局に申し込みます。
- 2 事務局は協力会員に連絡。双方OKなら、初回は事前打ち合わせをアドバイザー同席のもと行います。2回目以後は直接連絡をすることができます。
- 3 預かり終了後、会員同士その場で料金の授受をお願いします。

お申込・お問い合わせ先

やまがファミリーサポート・センター

山鹿市社会福祉協議会 山鹿市中578 TEL 0968-44-8800

### ★たんぼぼ倶楽部

家事や育児で困っている家庭をサポート者が訪問して、身の回りの世話や育児の援助を行います。(時間帯で違います)

沐浴・掃除・洗濯・買い物・調理・授乳の支援・おむつ交換など

◎利用料金／1時間600円～800円

お申し込み・お問い合わせ先／山鹿市社会福祉協議会 TEL0968-43-1134

\*ファミリーサポート・センターでは、活動に支障のない範囲内でチャイルドシート・ジュニアシートのリサイクルによる貸し出しも行っていきます。

子どもが怪我して泣いたら「アブラウケンソワンカワ、ネコハチマンダイボサツ、フッフラフットヨウナツタ」と唱えて！ **おばあちゃんの知恵袋**



## 誕生から育児までのお金の収支を考えましょう。

よく出産にはお金がかかるといわれます。かかるだけでなく、もらえるお金や補助などもあります。実際のところはどのようなのでしょうか。

## 妊娠・出産でかかるお金

## ●健診費用

数万～10万円(回数・内容によって異なる)

お産は病気ではないので、正常な妊娠・出産に関する医療費は健康保険の適用外。出産までに10数回の健診を受け、1回あたり数千円～10,000円ほど。病院や検査内容によって費用には開きがあります。基本的には妊娠の経過が順調な人ほど費用は抑えられそう。一般的な健診のタイミングは初期は2～3週に1回。赤ちゃんの心拍が確認できてから妊娠6か月までは3～4週間に1回。9か月までは2週間に1回。臨月に入ったら1週間に1回。

※母子健康手帳と一緒に健診費の補助券(妊婦健康診査受診票)が発行されます。妊娠届出週数により、交付枚数が異なりますので早めに母子健康手帳交付を受けるようにしましょう。

## ●検査内容

- ◎通常の定期検診…  
基本的な問診・内診・尿検査や血圧検査・身長・体重測定。
- ◎風疹抗体価検査…  
流産を引き起こしたり、先天性の障害が出る確率が高まるので必ず検査。
- ◎B型肝炎…  
出産時に赤ちゃんに感染することがあり、産後すぐにワクチンが必要になる。
- ◎C型肝炎…  
血液で感染するため母子感染を未然に防ぐために検査。
- ◎胎盤機能検査…  
妊娠後半期に尿検査でできる。
- ◎血液型検査…  
ABO型とRh型の両方を調べ、緊急輸血に備え赤ちゃんとの血液型不適合をチェック。
- ◎梅毒検査…  
胎児に感染したり、悪化すると流産や早産、死産の原因に。
- ◎クラミジア…  
最近急増中の性行為感染症で、出産時に感染すると赤ちゃんが肺炎になるおそれがある。
- ◎ノンストレステスト…  
妊娠10か月目に分娩監視装置をつけて、赤ちゃんの元気を測定。
- ◎B型溶連菌検査  
産道感染すると、赤ちゃんの髄膜炎や敗血症、肺炎を起こす恐れがある。

## ●分娩費用

約50万円

分娩時の入院日数は、出産日を含め5日から1週間が一般的(帝王切開の場合はさらに2～3日)で、この入院費用を含めて1回の分娩にかかる費用の相場は40万～50万円。ただし、産院の種類や施設・サービス内容によっても異なります。分娩は健康保険外ですが、保険が適用になるのは、帝王切開や切迫流産など病的な症状の治療や処置の場合のみ。個室だと室料が必要ですが、本人が快適なのはもちろん、お見舞いに来た人もリラックスできます。一方、大部屋は低料金で同室のおかあさんたちと情報交換できるメリットも。また、休日・祝日・深夜の分娩は平日料金の場合の入院費に10,000～20,000円プラスが目安です。

## 妊娠・出産に関する手当

## ●妊婦支援給付金

支給額＝妊婦給付認定後：5万円

妊娠している子どもの人数の届出後：こどもの人数×5万円

全ての妊婦・子育て世帯が安心して出産・子育てが出来るよう相談に応じる「妊娠等包括相談支援」と「妊娠支援給付金の支給」を一体的に実施します。

申請時期／1回目：母子手帳交付時

2回目：赤ちゃん訪問時(生後1か月～2か月)

## ●養育医療

身体の発育が未熟なまま生まれ入院を必要とする乳児が、指定医療機関で入院治療を受ける場合に、その治療に要する医療費の自己負担分を公費負担します。

対象となる乳児／出生時体重が2,000グラム以下であるなど、一定の症状等を有する未熟児であり、医師が入院養育を必要と認めた乳児

対象となる医療費／指定医療機関において入院治療に要する医療費の自己負担分 ※健康保険適用外のもの是对象になりません

費用負担／世帯の所得額に応じた自己負担がありますが、山鹿市では申請時に「子ども医療費助成の申請に係る委任状」を提出していただくことで、自己負担額全額を公費負担します。

お問い合わせ：山鹿市役所子ども課 児童家庭係

Tel 0968-43-1514

## ●出産手当金

支給額＝(月給)÷30日×2/3×(産休の日数)

会社員で自分が健康保険に加入している人が、健康保険から産休中にもらえない給料の補填を目的に支給されるお金で、産休中の所得保障として健康保険から手当金を受けられます。期間は、出産予定日以前の42日目(多胎妊娠98日目)から出産日の翌日以後56日目までの範囲内で会社を休んだ期間です。

受給資格／勤め先の健康保険に加入していて、産休中も継続している人。

申請時期／産休開始日の翌月から2年以内

申請元／会社または会社を管轄する社会保険事務所。

申請に必要な書類／出産手当金請求書(勤務先等で書類を受け取る)。

受給方法／申請後1～2か月後にまとめて指定口座に振り込み。

※勤務先が記入する欄もあり、また病院・助産院からの証明も必要。

## ●児童手当

子どもを養育している方に手当を支給することにより、次代の社会を担う子どもの健やかな育ちを支援することを目的としています。

支給対象／18歳の誕生日後の最初の3月31日までの間にある子どもを養育している方。

支給額／・3歳未満児：15,000円(第3子以降は30,000円)

・3歳以上高校生年代まで：10,000円(第3子以降は30,000円)

支払時期／原則として、毎年偶数月に、それぞれの前月分までを支払う。

認定請求／出生日や転入日等の翌日から15日以内に、市役所子ども課又は各市民センター(公務員の方は勤務先)に「認定請求書」の提出が必要です。※児童手当は、認定請求をした日の属する月の翌月分から、支給事由の消滅した日の属する月分まで支給されます。

**認定請求に必要な添付書類**

○請求者の被保険者情報がかかるもの○請求者名義の預金通帳又はキャッシュカード○請求者とその配偶者の個人番号通知カード又は個人番号カード(通知カードの場合本人確認書類が必要)

**現況届の提出が必要な方／**

下記に該当する方を除き、現況届の提出は不要です。

- 配偶者からの暴力等により住民票の住所地と異なる市区町村で受給している方
- 支給要件児童の戸籍がない方 ● 離婚協議中で配偶者と別居されている方 ● 法人である未成年後見人、施設などの受給者の方 ● 大学生年代の子を含めて3人以上養育している方 ● その他市町村から提出の案内があった方 ※現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当等を引き続き受ける要件(児童の監督や保護、生計同一関係など)を満たしているかどうかを確認するためのものです。

お問い合わせ:山鹿市役所子ども課 児童家庭係  
Tel 0968-43-1514

**●子ども医療費助成事業**

疾病の早期治療を促進し、その健康保持と健全な育成を図るもので、子どもが、病院等で支払う入院の自己負担金(保険適用分)について助成します。

**対象となる医療費**／18歳到達後の最初の3月31日までの間にある子どもにかかる医療費の一部負担金(高額医療費、付加給付等を除く)の全額を助成します。※健康保険適用外のものは対象になりません。

**助成方法**／医療機関の窓口で健康保険に加入している確認を受け、子ども医療費受給者証を提出することで、一部負担金の支払が不要になります。ただし、県外で受診された場合や、入院などの場合は、一旦医療機関で支払をしていただき、後日領収書を添えて申請することによって、口座振込にて助成します。助成を受けるためには認定申請が必要です。

**認定申請に必要な添付書類**

○子どもの保険情報 ○申請者名義の預金通帳又はキャッシュカード

お問い合わせ:山鹿市役所子ども課 児童家庭係  
Tel 0968-43-1514

**●山鹿市新生児等育児用品購入費助成事業**

子育て世帯の経済的負担を軽減し、安心して子供を産み育てられる環境と次世代を担う子どもの健やかな成長に役立てるため、育児用品購入費用の一部を助成するものです。

**助成対象**／山鹿市に住所を有する満1歳になるまでの児童を養育している方※養育者も山鹿市にある場合に限りです

**助成方法**／金券または電子ポイント※原則として転入の場合は金券に限りです

**助成内容**／山鹿市が指定する販売店で使用できる1枚3,000円の育児用品購入券を満1歳の誕生日までの月数に応じて交付します。

**助成対象期間**／出生:助成対象期間生まれた月の翌月から満1歳の誕生日まで。転入:支給対象児童が山鹿市に転入届けを出した月の翌月から満1歳の誕生日まで。

**山鹿市新生児等育児用品購入券で購入できるもの**／紙おむつ、布おむつ、おむつカバー、粉ミルク、液体ミルク

**申請手続きと券の交付**／出生・転入手続きと同時にを行います。※市民センターで手続きする場合は、申請後1週間以内に簡易書留にて購入券を交付します

お問い合わせ:山鹿市役所子ども課 児童家庭係  
Tel 0968-43-1514

**●育成医療**

身体に障がいのある児童、又は将来障がいを残すと認められる児童であつて、確実な治療効果が期待できる人に対し、生活能力を得るために必要な医療給付を行なっています。

**給付対象となる障がい**／①肢体不自由によるもの ②視覚障がいによるもの ③聴覚平衡機能障がいによるもの ④音声言語そしゃく機能障がいによるもの ⑤内臓障がいによるもの等

**給付対象者**／18歳未満の児童

**給付内容**／指定医療機関における入院、通院治療(主として手術等外科的治療)

**費用負担**／原則として給付を受けた児童の育成医療に要する経費のうち1割、ただし保護者の負担能力により月額負担の上限額があります。

お問い合わせ:山鹿市役所福祉課 障がい福祉係  
Tel 0968-43-0052

**●療育医療費**

骨関節結核、その他の結核にかかっている児童に対し、指定医療機関に入院させて、医療の給付を行っています。また、学習に必要な学習用品及び生活に必要な日用品費を支給します。

**給付対象者**／骨関節結核、その他の結核にかかっている児童

**給付内容**／療育指定医療機関における入院医療費(食事を含む)、学習に必要な学習用品等

お問い合わせ:県庁 子ども未来課  
Tel 096-333-2209

**●小児慢性特定疾病医療費助成**

小児慢性疾病のうち特定の疾病については、長期にわたり、医療費の負担も高額となります。児童の健全育成の観点から医療費の負担軽減を図るため、その医療費の自己負担分の一部を公費負担します。

**給付対象となる疾患**／①悪性新生物 ②慢性腎疾患(1か月以上の入院のみ) ③ぜんそく(1か月以上の入院のみ) ④慢性心疾患(1か月以上の入院のみ) ⑤内分泌疾患 ⑥膠原病(1か月以上の入院のみ・若年性関節リウマチを除く) ⑦糖尿病 ⑧先天性代謝異常 ⑨血友病等血液疾患 ⑩免疫疾患 ⑪神経・筋疾患 ⑫慢性消化器疾患 ⑬染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群 ⑭皮膚疾患 ⑮骨系統疾患 ⑯脈管系疾患

**給付対象者**／18歳未満の児童(一部の患者は、20歳まで延長可)

**治療内容**／入院(食事を含む)及び通院

お問い合わせ:山鹿保健所 Tel 0968-44-4121  
又は、県庁子ども未来課 Tel 096-333-2209

**●出産育児一時金**

**受給条件**／健康保険の被扶養者または被保険者

**申請先**／健康保険の加入先

**申請期限**／出産した翌日から2年間

**必要な物**／①出産育児一時金請求書②印鑑③振込先口座④出生を証明するもの(母子手帳の出生届出済証明等)

加入している健康保険から原則50万円給付される制度です。お父さんや他の家族の健康保険の被扶養者でも、国民健康保険にお母さんだけ加入している場合でも給付されます。(公務員の場合は共済組合)

受給方法は健康保険からお母さんが直接受給する場合と産院が受給する場合(直接支払制度)に分かれ、受け取り方によって申請方法や必要なものが異なります。

**●育児休業給付金**

**もらえるお金**＝育児休業開始から180日間は67%、181日目以降は50%

産後57日目から1歳までの育児休業中の人が雇用保険からももらえるお金で、育児休業中の所得保障と職場復帰をバックアップするために支給されます。雇用保険からの支給となり、子どもが満1歳になるまでもらうことができます。育休中は社会保険料の自己負担分も免除。

**受給資格**／1年以上勤務し雇用保険に加入。もちろんパートもOK。ただし、育児休業中も8割以上の給料が出る人はもらえません。

**申請時期**／育休期間初日から4か月を経過する日の属する月の末日まで(原則として2ヵ月ごとに申請)

**申請場所**／会社を管轄するハローワーク。

**申請に必要な書類**

雇用保険被保険者休業開始時賃金月額証明書、育児休業給付受給資格確認書、(初回)育児休業給付金支給申請書

**受給方法**／支給単位期間(育児休業開始から1ヵ月ごとの期間)について支給され、休業期間中、指定口座に振り込み。



## 母子家庭・父子家庭の経済的援助のいろいろ。

ひとり親はふたり親がいる家庭よりもさまざまな問題に直面している場合が多く、よりの確な支援が必要です。そのほとんどは収入の問題です。主に公的な補助政策を集めました。

## 母子・父子家庭の自立支援

## 高等職業訓練促進給付金

母子家庭の母または父子家庭の父が就業に結びつきやすい資格取得を目的に養成機関で一定期間のカリキュラムを受講する際、その期間中の生活の負担を軽減するために給付金を支給します。

## &lt;対象者&gt;

二十歳未満の児童を扶養する母子家庭の母又は父子家庭の父であって、次の受給要件のすべてを満たしている方。

- ①児童扶養手当の支給を受けている又は同等の所得水準にあること。
- ②就職を容易にするために必要な資格として、養成機関において一定期間のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる者であること。
- ③就業または育児と修業の両立が困難であると認められる者であること。
- ④過去にこの給付金を受けたことがないこと。

## 【対象資格】

看護師、准看護師、保育士、介護福祉士、作業療法士、理学療法士、歯科衛生士、美容師、社会福祉士、調理師、栄養士ほか

## 【支給額及び支給期間】

- 市町村民税課税世帯7万5千円/月(最長48ヶ月)
- 市町村民税非課税世帯10万円/月(最長48ヶ月)

## お問合せ先／

山鹿市役所 子ども課 児童家庭係 TEL0968-43-1514

## 自立支援教育訓練給付金

母子家庭の母または父子家庭の父の主体的な能力開発の取組を支援し、もって母子家庭及び父子家庭の自立の促進を図るための給付金を支給します。

## &lt;対象講座&gt;

- (1) 雇用保険制度の教育訓練給付の指定講座。
- (2) 就職に結びつく可能性の高い講座で国が別に定めるもの。
- (3) 前各号に掲げるものに準じ、市長が地域の実情に応じて対象とするもの。

## &lt;支給額&gt;

対象講座受講のために本人が支払った費用の60%に相当する額。ただし支給金額は20万円を限度とし、12,000円を超えない場合は支給しない。

## ひとり親家庭の経済的支援

## 母子・父子寡婦福祉資金貸付金

ひとり親家庭と寡婦の経済的自立のために、子どもの就学や住宅の新築などに必要な資金を貸付する制度です。

## &lt;資金貸し付け対象者&gt;

20歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭の父母、又はかつて児童を扶養していたことのある寡婦など。

## &lt;資金の種類&gt;

修学資金、就学支度、事業開始、事業継続、技能習得、修業、就職支度、療養、生活、住宅、転宅、結婚

## お問い合わせ／

鹿本地域振興局総務福祉課 TEL0968-48-1202

山鹿市役所 子ども課 児童家庭係 TEL0968-43-1514

## 児童扶養手当

児童扶養手当は18歳になって最初の3月31日までの間にある児童がいるひとり親家庭等に支給される手当です。

## &lt;支給対象者&gt;

日本国内に住所があり、次のいずれかに該当する児童を監護する母、または児童を監護し、かつ、生計を同じくする父に支給されます。父母がいなかったり、父母が養育しない場合には、児童を養育する養育者に支払われます。

- (1) 父母が婚姻を解消した子ども
- (2) 父または母が死亡した子ども
- (3) 父または母が一定程度の障害の状態にある子ども
- (4) 父または母の生死不明の子ども
- (5) 父または母が1年以上遺棄している子ども
- (6) 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた子ども
- (7) 父または母が1年以上拘禁されている子ども
- (8) 婚姻によらないで生まれた子ども
- (9) 棄児などで父母がいるかいないかが明らかでない子ども

## &lt;支給制限&gt;

前年の所得が一定額以上あるとき、また公的年金を受けることができるときは、手当は支給されません。

1. 支払月/年6回(1月、3月、5月、7月、9月、11月)
2. 手当額(毎年4月に改訂、令和7年4月～令和8年3月)

区分	全部支給される者	一部支給される者
児童1人のとき	46,690円	11,010円～46,680円
児童2人以上のとき 一人当たり加算額	11,030円を加算	5,520円～11,020円を加算

\*手当を受けている人および扶養義務者の前年所得が一定以上ある場合は、その年度(11月から翌年の10月まで)は手当の全部または一部が支給停止されます。  
\*手当の受給開始から5年を経過した人などは、一部支給停止とならないための届出がない場合、支給額の2分の1が支給停止となる可能性があります。

3. 現況届/毎年8月に現況届を提出していただき、支給要件の審査と、前年の所得の確認を行っています。

お問い合わせ／山鹿市役所 子ども課 児童家庭係  
TEL0968-43-1514

## ひとり親家庭等医療費の助成

ひとり親家庭等の生活と福祉の向上を目標に、医療費の全額または3分の2を助成する制度です。(ただし、所得制限があります。)

## &lt;対象となる人及び期間&gt;

母子家庭の母または父子家庭の父。その母(父)が扶養する18歳になって最初の3月31日までの間にある児童。ただし、母(父)については児童が20歳になった誕生日までです。

お問い合わせ／山鹿市役所 子ども課 児童家庭係  
TEL0968-43-1514B

## 熊本県母子家庭等就業・自立支援センター

県の機関。運営は社会福祉法人熊本県ひとり親家庭福祉協議会が行っています。ひとり親家庭の母親等への就業相談、情報提供、法律税務相談(予約制)、日曜電話相談などを実施しています。

開館時間/平日 9:00～19:00

土日 9:00～17:00 ※日曜・祝日 休館

お問い合わせ／熊本県母子家庭等就業・自立支援センター  
TEL096-331-6736



# CONCEPTION CALENDAR



あなたのおなかの中で、もうひとつの生命が育っています。

妊娠はお腹の中に小さな生命が宿ったということ、育児のはじまりです。  
これからの10か月間という時間は、おとうさん・おかあさんとして、親になる勉強をしていく大切な時間なのです。  
さあ、赤ちゃんに出会えるその日を楽しみに、がんばりましょう。

出産までの間で最も大切なのは、おかあさんになるあなたが心身ともに健康であること。  
そしてそれには家族の協力が欠かせません。家族みんなで赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

妊娠1か月 0~3週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 受精卵は細胞分裂を活発に繰り返し、妊娠8週めまでは「胎芽」と呼ばれます。	<b>ONE POINT ADVICE</b> ◎ タバコ・お酒は控えるようしましょう。 ◎ レントゲン、薬の服用は医師に相談を。 ◎ 激しい運動はしないで。
妊娠2か月 4~7週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 赤ちゃんが入っている袋(胎嚢の確認) 赤ちゃんの心臓の動きがわかる(胎児心拍) 脳や脊髄の神経細胞の約80%がつくられる	<b>ONE POINT ADVICE</b> 茶褐色のおりもの・出血・下腹部痛などの症状がある時は産婦人科へ連絡をし、指示を受けて下さい。
妊娠3か月 8~11週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 赤ちゃんの乳歯の芽ができます。 胎盤のもとである絨毛組織が根をはってきます(胎盤は未完成)	<b>ONE POINT ADVICE</b> つわりのない人、食べなければ気分が悪くなる「食べづわり」の人は体重増加に注意を!
妊娠4か月 12~15週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 赤ちゃんの脳が動きはじめます(ママのストレス等が赤ちゃんに影響)。後半には胎盤が完成。羊水の中で活発に体を動かす	<b>ONE POINT ADVICE</b> 勤務先の産休・育児休暇、給付金などの制度を確認しましょう。
妊娠5か月 16~19週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 指しゃぶりができます。 赤ちゃんの永久歯の元ができます。	<b>ONE POINT ADVICE</b> 骨盤ベルト腹巻でお腹をサポートしましょう。 つわりがおさまったら歯科検診を受けましょう。
妊娠6か月 20~23週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 体が一回転するくらいよく動きます	<b>ONE POINT ADVICE</b> 塩分・水分の取りすぎに注意。 食生活の見直しで便秘&痔の予防。
妊娠7か月 24~27週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 睡眠と覚醒のリズムを繰り返す。かなり敏感に光の明暗を感じます。聴覚がさらに発達。味覚・嗅覚も発達。	<b>ONE POINT ADVICE</b> 美容院や歯科に行くならこの時期までに! 母親・両親学級に参加し出産に向けた準備をしましょう。
妊娠8か月 28~31週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 内臓の形、機能はほぼ大人なみに。	<b>ONE POINT ADVICE</b> 足の静脈瘤やむくみが気になる時は足を高くして寝ると楽に! 出産のための呼吸法の練習。赤ちゃん用品・入院用品の準備。
妊娠9か月 32~35週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 頭を下にした姿勢に落ち着きます。	<b>ONE POINT ADVICE</b> 緊急事態に備え連絡先などを控え持ち歩きましょう。 出産の兆候を見逃さないようにしましょう。
妊娠10か月 36~39週		<b>●赤ちゃんのようす</b> 出産が近づくと頭が骨盤の中に移動するため、あまり動かなくなります。37週以降を「正産期」といい、もういつ生まれても大丈夫。	<b>ONE POINT ADVICE</b> 出産に向けて睡眠をよくとり、体力をつけるために体を動かしましょう。

# 妊娠編

結婚後の妊娠や育児は、ファミリーの幸せ度をアップさせるための、夫婦にとっての大切な共同作業。出産はコウノトリまかせ…ではなく、妊娠・出産の基礎知識を、きちんと頭に入れておきましょう。

## 産婦人科紹介

妊娠編

◎産婦人科紹介

大切な赤ちゃんの誕生に向け、まずは産婦人科へ。

妊娠・出産は女性にとって、赤ちゃんにとっても大きな仕事です。受診までの交通手段や所要時間、既往などを考えて自分にあった病院を選びましょう。

### 山鹿市及び近郊の産婦人科

※出産を取り扱わない病院もありますので、詳細は直接お問い合わせください。

山鹿市民医療センター	TEL 0968-44-2185	山鹿市山鹿511
清田産婦人科医院	TEL 096-273-4111	熊本市北区植木町一木178-4
And坂本女性クリニック	TEL 0968-74-2045	玉名市高瀬38
下川産婦人科医院	TEL 0968-73-3527	玉名市中1806-1
米田産婦人科医院	TEL 0968-25-2589	菊池市隈府497-1
斎藤産婦人科医院(代)	TEL 0968-24-1177	菊池市片角294-2

### 出産直後から必要となるベビー用品は揃えておきましょう。

通気性・吸湿性が高く、肌触りがいい、赤ちゃんの動きを妨げないものを選びましょう。

- 布オムツ20~30枚(ぬれたらマメに交換して) ● オムツカバー3枚
- 紙オムツ ● おしり拭き ● ベビー用の寝具・シーツ・カバー
- おくるみ(アフガン) ● 短肌着3~4枚
- 長肌着orコンビ肌着2枚 ● 哺乳ビン1つ
- ツーウェイorカバーオール2~3枚
- ガーゼハンカチ10枚 ● ベビーバス



山鹿市では、母子健康手帳と一緒に健診費の補助券(妊婦健診受診票)を発行します。

※詳細はP8を参照してください

## DIY COLUMN

### 早産になる原因を知っていますか？



#### 絨毛膜羊膜炎が早産の原因になっています！

絨毛膜羊膜炎は子宮の“卵膜”や“羊水”の感染症です。

熊本県では、妊娠中期における早産が多く、特に22~24週の超早期産の占める割合が高い状況にあります。早産に至った胎盤を調べるとかなりの頻度で卵膜が炎症(絨毛膜羊膜炎)を起こしていることがわかってきました。

絨毛膜羊膜炎は早産の主要な原因であるばかりでなく、感染が子宮内に及べば赤ちゃんが危険な状態に陥ることがあります。前回の妊娠のときに早く陣痛が始まって早産になった方は今回の妊娠でも繰り返す危険があります。

#### ◆絨毛膜羊膜炎の症状

子宮の痛み、破水、発熱などがみられますが、初期にはおなか張る、帯下(おりもの)が増える、といった症状のみであったり、無症状のことも少なくありません。

#### 妊娠中のセックス(性行為)は、コンドームを使用しましょう！

妊娠中のコンドームを使用しないセックスは、膣炎・子宮頸管炎の原因となり、また絨毛膜羊膜炎を助長することになる可能性が指摘されています。担当の先生から、妊娠中のセックスを避ける、あるいはコンドームを使用するよう指導があった場合は、それに従ってください。

★妊娠中の異常を早期に発見するためにも、定期的に妊婦健康診査を受けましょう。

#### 喫煙も、早産の原因となります！

たばこを吸っている妊婦は、吸わない妊婦より、1.5倍ほど自然流産しやすくなり、1.4~1.5倍ほど早産しやすくなります。吸う本数が増えるほど、早産しやすくなるばかりでなく、赤ちゃんの体重も軽くなってしまいます。

#### 歯周病も早産の危険となります！

歯周病も早産の原因の1つであるという研究報告があり、歯周病が進んでいる妊婦は普通の妊婦に比べて早産の危険率が高いといわれています。また、おかあさんの口の中にむし歯菌が多かったりすると、出産後にお子さんに口移し等でむし歯菌を感染させ、むし歯になりやすい子どもになってしまうこともわかってきています。妊娠したら、歯科医院で歯の健診を受け、むし歯や歯周病があったら、治療や指導を受けるようにしましょう。



## そして、出産・・・

### ●こんなとき、入院しましょう。

**陣痛**／いつもと違うおなかのはりを感じ、定期的に10分間隔ではり、だんだんと強くなるようなら陣痛なので、すぐに入院しましょう。  
**破水**／生温かい水がさっと流れるように出るのは破水です。陣痛のあるなしにかかわらず、入院してください。破水かどうかわかりにくい時もすぐに受診を。  
**出血**／茶褐色の血性のおりものは、「おしるし」といって陣痛がそろそろ始まるというサインです。心と身体の準備をしましょう。

#### 分娩第1期

規則的陣痛開始から子宮口全開大(10cm)まで (初産婦 10～12時間・経産婦 4～6時間)

子宮口が3～4cm開き、約10分間隔の陣痛。だんだん陣痛の間隔が狭まり、陣痛の強さが増してきます。楽な姿勢で陣痛の初めと終わりに深呼吸するなど、呼吸法で体の緊張をとりましょう。

#### 分娩第2期

赤ちゃん誕生まで (初産婦 2～3時間・経産婦 1～1.5時間)

子宮口が全開。2～3分間隔の陣痛で、収縮のない陣痛間欠時にも赤ちゃんの頭が見えたままになります。分娩室に入室して医師や助産師の指示にしたがっていきむ。いきむとき以外は肩の力を抜いて体の緊張をとりましょう。赤ちゃん誕生。

#### 分娩第3期

胎盤がでるまで (5～10分)

分娩後軽い陣痛(後陣痛)が起こり、胎盤が出ます。大きかった子宮は小さくなり、おへその下にメロンくらい大きさに収縮して硬くなります。赤ちゃんはへその緒の処理後、体をきれいにして、身体測定その他、全身チェック。おかあさんは、会陰切開をした場合は局所麻酔をして縫合して、赤ちゃんを抱っこ。その日は十分な休養をとります。

## 妊娠期のサービス・相談窓口

# 02

私たちが妊娠中のおかあさんや家族の強い味方になってください。

おかあさんや家族のバックアップをする機関・サービスがいろいろありますので、上手に利用して快適な妊娠生活を送ってください。

### 山鹿市健康増進課で「母子健康手帳」をもらいましょう。

医療機関で発行した妊娠証明書を持って、できるだけ妊娠11週までの間に、「母子健康手帳」をもらいましょう。

保健師や栄養士から妊娠中の過ごし方などについてアドバイスを受けられます。

※母子手帳の交付は予約制となっております

期日	場所	受付時間	お問い合わせ先
毎週金曜日	山鹿市健康増進課(山鹿健康福祉センター)	9:30～11:00	TEL 43-0050 山鹿市健康増進課

\*母子健康手帳交付日に来所が困難な場合は、個別対応しますので、山鹿市健康増進課(保健師)までご連絡下さい。

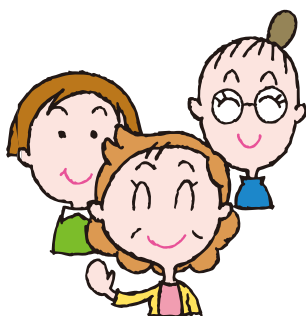
### 悩みや困ったことがあったら 気軽に相談をしましょう。

山鹿市健康増進課・子育て支援センターでは、妊娠・出産についてのさまざまなご相談に応じています。また、妊娠中に保健師が必要に応じて家庭訪問を行い、子育て中に利用できるサービスをご紹介します。

産後は、すべての赤ちゃんとおかあさんのところに保健師等が伺います。

#### 妊婦さんの家庭訪問

妊娠中の食生活・日常生活や、出産の準備等について、地区担当の保健師・栄養士が訪問して相談に応じます。



妊娠や出産に伴う女性のこころとからだに関する様々な悩みについて  
ご相談を受けています。

- ◆産もうか、どうしようかなやんでいる。
- ◆妊娠中の夫婦生活は大丈夫なのかな。
- ◆産後の体調がおもわしくない・・・
- ◆更年期? どこを受診したらいいのかな。など

※相談は無料です。

※相談に関する秘密は守られますので、一人で悩まずに、  
まずはお気軽に下記までご相談ください。

**TEL 096-381-4340** (専用)

熊本市東区長嶺南2丁目3-3 熊本県福祉総合相談所  
熊本県女性相談センター

「妊娠とこころの相談」



# 産後編



妊娠・出産は女性にとって人生の一大事です。10か月間いっしょに、片時も離れずにいた赤ちゃんが外の世界に生まれ出ていきました。おかあさんは体型・体調の大きな変化も重なり、非常に大きなストレスを抱えています。パートナーをはじめ、周囲の温かい思いやりが大切な時期です。協力して生まれ出てきた赤ちゃんを育てましょう。

## 我が家に赤ちゃんがやってきた

# 01

### 出産後、環境の変化にとまどいはありませんか？

出産後はホルモンのバランスや体型の激変により、体調も心も不安定になりがちです。周囲の理解と協力を得ながら、赤ちゃんとの新しい生活にゆっくりと慣れて行きましょう。

## 家族計画

### ◎次の子どもの計画

「家族計画」とは、カップルが自分たちの生活設計に基づいて子どもを産み育てることをいいます。いつ、何人の子どもを持つかは各自の自由な判断ですが、次の子どもを考えるとときには、自分たちの年齢、経済状態、健康、住宅事情など、さまざまな要素を考慮して計画する必要があります。

カップルのためにも、生まれてくる赤ちゃんのためにも、できる限り理想的な環境の中での妊娠が望ましいことは言うまでもありません。だからこそ、子どもを望まない時期には、確実に避妊をすることが大切です。

### 出産の間際

次の子どもの計画では、第一に母体の健康の回復を考慮しなければなりません。母親が健康な場合には、産後2か月くらいで以前の妊娠・出産の疲労から回復します。しかし、育児という大切な仕事があるので、前の出産に近すぎる妊娠ではいろいろな問題が出てくるでしょう。

妊娠高血圧症候群があった場合や、心臓病、腎臓病、高血圧症、糖尿病などで母親の健康状態に問題がある場合は、次の妊娠の時期について医師とよく相談して決める必要があります。

### 母親の年齢

月経は初経(10～13歳頃)から閉経(50歳前後)まで続きます。流産、難産、死産などの率を考慮すると、出産は母子の健康から見て20歳から30歳代半ばまでが、望ましい時期といえます。

近年は女性の就労率が高くなったことに伴い、出産年齢も高くなっていますが、高齢出産の場合はいっそうの健康管理が必要です。

### ◎産後の避妊

産後しばらくは休養を取る必要がありますが、それを過ぎれば性生活を始めても構いません。しかし、月経がくるまでは避妊しなくても大丈夫と思い込んでいると、妊娠してしまうこともあります。

育児に追われるので、次の出産まではある程度間隔を開けることが望ましく、避妊の必要があります。

## 《こんにちは 赤ちゃん事業》

山鹿市では、出産後すべてのご家庭へ赤ちゃん訪問に伺っています。こちらの方から訪問のご連絡をしますが、ご希望があれば早めに家庭訪問します。子育てはおかあさん1人でするものではなく周りの協力と温かい見守りが必要なのはいうまでもありません。自分の気持ちを周囲の人に理解してもらうことは、とても大切なことです。

お問い合わせ・ご相談は

山鹿市健康増進課 TEL0968-43-0050

### ●●●●● 産後ケア事業 ●●●●●

産後心身が不安定になりやすい期間のお母さんと赤ちゃんを対象とした事業です。医療機関や助産所などにおいて、十分な休息と食事の提供や、助産師などによる乳房のケア、授乳指導などを行い、少しでも安心して子育てができるように支援を行います。母子健康手帳交付時に「山鹿市産後ケア事業利用チケット」の配布を行っています。

### 産後ケアの内容

#### 専門職による下記のケアや指導

心身のケア、心理的ケア、適切な授乳方法の指導、保健指導、栄養指導、赤ちゃんの発育及び発達確認、育児手技の指導の及び相談、生活の相談及び支援

### 産後ケアの種類

#### 宿泊型

日帰り型(6時間・5時間・4時間・3時間・2時間コース)

訪問型(2時間以内)

※コースごとに利用料金が異なります。

利用についての詳細はご希望の施設にお問い合わせください。

お問い合わせは

山鹿市健康増進課 TEL0968-43-0050



難聴の子どもは、軽い症状を含めると1,000人に1人くらいいると言われています。

軽い難聴は、なかなか早期発見ができず2〜3歳になって言葉の遅れから発見される事も少なくありません。

発見が遅くなると、言葉だけでなく社会性などの発達が遅れて取り戻す事が難しくなります。

しかし、重い難聴があっても1歳になる前に発見し、補聴器をつけたり、特別の訓練をすると、普通の子どものと同じ発達も可能になります。

## 家庭でできる早期発見(舌打ちテスト)

生まれて10日以上たってから行います。

**方法**・・・赤ちゃんが、眠くなって目を閉じてすぐの寝入りばな(2〜3秒後)に耳元から50cmくらい離れて、舌をチッチッチ...と2〜3秒間(8〜12回くらい)鳴らします。耳が聞こえていると目がゆっくり開くか、まれには閉じている目を更に強く閉じます(深く眠っている時には反応しないので注意して下さい)。

※この方法は、左右別々にもできます。

※1回だけでは、はっきりわからないこともありますので何度かやって下さい。

※この舌打ちテストで、中等度及び重度の難聴の発見ができることがあります。

◆「舌打ちテスト」及び「質問項目」の結果については、3、4ヶ月健診の時にお尋ねします。

## 家庭での音に対する反応

### 使い方

◎日常生活におけるいろいろな音に対して、子どもがどのように反応するかを、3日間折にふれて、下の表のチェック項目に観察する。

◎その結果、確実に反応を認めた項目については、その項目を○で囲む。(これら以外でも特に気づいた反応があれば余白に記入して下さい) 表中の月齢は大体の目安ですので、必ずしもこれにこだわる必要はありませんが、気になる時には、早めに保健師までご連絡下さい。

2 か月見	◎眠っていて、急にすどい音がすると、ビクッと手足を動かしたりまばたきをする。 ◎眠っていて、子供の騒ぐ声やクシャミ、時計の音(時報)、掃除機の音に目をさます。 ◎話しかけると、アーとかウーと声を出して喜ぶ。(または、ニコニコと微笑む)	
3 か月見	◎眠っていて、突然音がすると目をビクッとさせたり、指などを動かすが全身がビクッとすることはほとんどない。 ◎ラジオの音、テレビのスイッチの音、コマーシャルなどに顔または目を向けることがある。 ◎怒った声や、優しい声、歌、音楽などに、不安そうな表情をしたり、喜んだり、または、いやがったりする。	
4 か月見	◎日常のいろいろな音(おもちゃ、テレビの音、楽器音、戸の開閉等)に関心をしめす。 ◎名前を呼ぶとゆっくりではあるが振り向く。 ◎人の声(特に聞き慣れた母の声)に振り向く。 ◎不意の音や聞き慣れない音、珍しい音に、はっきり顔を向ける。	
5 か月見	◎耳元に目覚まし時計を近づけると、コチコチという音に振り向く。 ◎突然の大きな声にびっくりして、しがみついたり、泣き出したりする。	
6 か月見	◎話しかけたり歌を歌ってやると、じっと顔を見ている。 ◎声をかけると、意図的にサッと振り向く。 ◎テレビやラジオの音に敏感に振り向く。	
7 か月見	◎隣の部屋の物音や、外の動物の鳴き声などに振り向く。 ◎話しかけたり、歌を歌ってやると、じっと口元をみつめ、時に声を出して答える。 ◎テレビのコマーシャルや、番組のテーマ音楽の変わり目にハッと向く。 ◎叱った声(めっ!こらっ!など)や、近くで鳴る突然の音に驚く(または泣き出す)	
8 か月見	◎動物の鳴き声をまねるとキャッキヤと言って喜ぶ。 ◎機嫌良く声を出している時、まねてやると、またそれをまねて声を出す。 ◎ダメッ! コラッ! などという、手を引っ込めたり、泣き出したりする。 ◎耳元に小さな音(時計のコチコチ音など)を近づけると振り向く。	
9 か月見	◎外のいろいろな音(車の音、雨の音、飛行機の音など)に関心を示す(音の方に這っていく、または見まわす) ◎「おいで!」「バイバイ」などの人の言葉(身振りを入れずに言葉だけで命じて)に応じて行動する。 ◎隣の部屋で物音をたてたり、遠くから名を呼ぶと這ってくる。 ◎音楽や歌を歌ってやると、手足を動かして喜ぶ。 ◎ちょっとした物音や、ちょっとでも代わった音がするとハッと振り向く。	
10 か月見	◎「ママ」「マンマ」または「ネンネ」などの人の言葉をまねていう。 ◎気づかれぬようにして、そっと近付いて、ささやき声で名前を呼ぶと振り向く。	
11 か月見	◎音楽のリズムに合わせて体を動かす。 ◎「...ちょうだい」と言うと、その物を手渡す。 ◎「...どこ?」と聞くと、そちらを見る。	
12~15 か月見	◎隣の部屋で物音がすると、不思議がって、耳を傾けたりあるいは合図して教える。 ◎簡単な言葉によるいつけや、要求に応じて行動する。 ◎目、耳、口、その他の身体部位を尋ねると指を差す。	



# 乳幼児健康診査・訪問・相談のご案内

# 03

山鹿市ではお子さんが健康ですこやかに成長していくために、乳幼児健康診査・訪問を実施しています。お子さんのからだところの育ちを一緒に見守っていきましょう。

名称	対象児	内容	持ち物	実施場所
赤ちゃん訪問 (保健師)	生後 1～2か月	赤ちゃんとおかあさんの健康状態の確認、健診・予防接種の受け方 等		自宅への訪問
4か月児 健康診査	4か月児	①身体計測 ②内科診察 ③発達の観察 ④栄養・保健相談 等	子どもノート、母子健康手帳、問診票、バスタオル、オムツ等	山鹿健康福祉センター
8か月児 健康診査	8か月児	①身体計測 ②内科診察 ③発達の観察 ④栄養・歯科・保健相談 等	子どもノート、母子健康手帳、問診票、バスタオル、オムツ等	
すくすく学級 (10か月児相談)	10～11か月児 と保護者	①身体計測 ②栄養・保健相談等 (発達確認等を行います)	子どもノート、母子健康手帳、問診票、バスタオル、オムツ等	
1歳6か月児 健康診査	1歳8か月児	①身体計測 ②尿検査 ③内科・歯科診察 ④栄養・歯科・保健相談 等	子どもノート、母子健康手帳、問診票、アンケート、バスタオル、尿、オムツ等	中村眼科または、はとの眼科クリニック
3歳児 健康診査	3歳4か月児	①身体計測 ②尿検査 ③内科・歯科診察 ④栄養・歯科・保健相談 等  ⑤眼科健診(委託医療機関にて)	問診票、受診票等	
就学前健診	就学前の お子さん	実施前に通知が届きます		

☆当日提出する「問診票」はお子さんの心身の発達を知るうえで大切なものです。よく読んで記入して下さい。

☆健康診査当日に受けられない場合は山鹿市健康増進課(43-0050)にご連絡下さい。

☆歯科診察のある時は昼食後歯磨きをして飲食はしないで下さい。

☆健診会場での飲食は原則として禁止です。(母乳・ミルク・水・麦茶のぞく)お菓子の持ち込みはやめましょう。

事情のある場合は申し出てください。

☆身長・体重の伸びについて、離乳食のことなど不安やご相談があらわれる場合は保健師・栄養士等が相談に応じますので、山鹿市健康増進課(43-0050)までご連絡下さい。

## 虐待はなぜ起こるのでしょうか。

家族間のストレス？ 子育て中に生じる不安や寂しさ？

しかし、どのような理由があっても、子どもへの虐待は決して許されることではありません。

子どもたちが安心して笑い・暮らせるように、さまざまな機関・地域・人が協力し子どもやその保護者を支えていくことが大切です。

## 虐待ってどんなこと？

児童虐待に該当するものとして、大きく分けて4つがあげられています。

### ①身体的虐待

なぐる、ける、やけどを負わせる、溺れさせるなど…子どもの身体を傷つけたり、またはそのおそれのある暴行を加えること。

### ②性的虐待

性器や性交を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど…子どもにわいせつな行為をしたり、見せたり、させたりすること。

### ③ネグレクト(養育の放棄)

家に閉じ込める、食事を与えない、風呂に入れない、オムツを替えないなどひどく不潔にする、車の中に放置するなど…子どもの心身の正常な発達に必要な衣食住などの世話をしなかったり、長時間子どもだけで放置したりすること。同居人による虐待を放置すること。

### ④心理的虐待

言葉による脅しや、「おまえなんか死んでしまえ」と言った乱暴な言葉を浴びせたり、無視したり、兄弟間の差別的扱いなどで子どもの心を傷つけること。子どもの前でドメスティック・バイオレンス(DV・家庭内暴力)を行うこと。

## 子どもを虐待から守る5か条 (厚生労働省提唱)

### 1 「おかしい」と感じたら迷わず連絡(通告)

通報は義務=権利

### 2 「しつけのつもり…」は言い訳

子どもの立場で判断

### 3 ひとりでは抱え込まない

あなたにできることから即実行

### 4 親の立場より子どもの立場

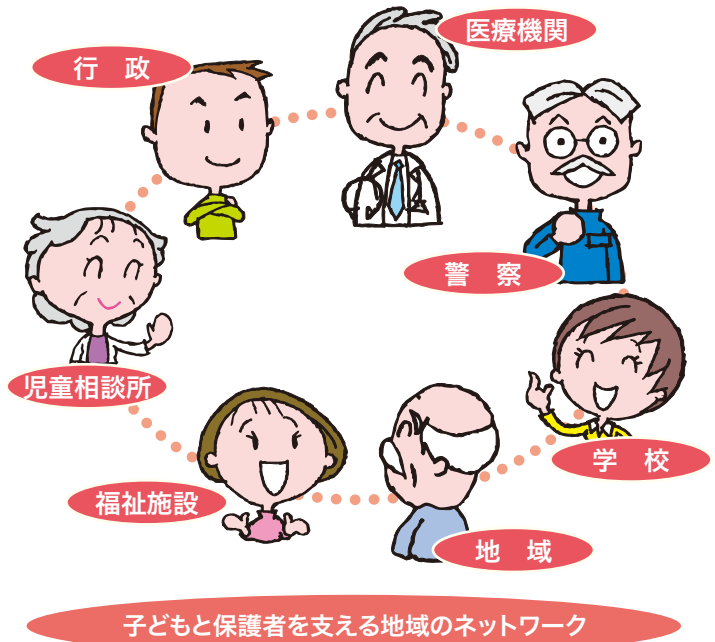
子どもの命が最優先

### 5 虐待はあなたの周りでも起こりうる

特別なことではない

## 虐待を予防・防止するには

虐待を予防・防止するには、子どもと保護者への支援が必要です。保護者と子どもがよい関係を持つことが、何よりも子どもの幸せな成長に必要なからです。福祉課・健康増進課・子ども課を中心に児童相談所、子育て支援センター、児童館、保育園、幼稚園、認定こども園、学校、主任児童委員、医療機関、警察などが、互いに連絡しながら支援を行っています。



虐待かもしれない、心配だなと感じたら勇気を出してご連絡ください。緊急・深刻な場合は児童相談所、警察(110番)へただちに連絡を。



**通告などの秘密は守られます**

**連絡・相談通報先**

こども家庭センター TEL0968-41-5532  
 緊急・深刻な場合は  
 児童相談所、警察(110番)へただちに連絡を。

子ども総合相談窓口 TEL0968-41-5878  
 ●受付時間  
 月～金 8:30～17:00(祝日、年末年始を除く)

熊本県中央児童相談所 TEL096-381-4451  
 山鹿警察署 TEL0968-44-0110

**児童相談所全国共通ダイヤル**

虐待かもと思ったら ▶ **189**番へ

# 赤ちゃん編

おかあさんのお腹の中にいた小さな生命が10か月の時を経て外に生まれ出てきました。  
ここからの育児が本当の育児です。  
おとうさん・おかあさん、赤ちゃんはあなたがいなければ、育っていきません。  
さあ、赤ちゃんとの毎日が楽しいものになるよう、  
新しい家族の成長をみんなで見守っていきましょう。

## 赤ちゃんカレンダー

# 01

赤ちゃんの成長は、おかあさんとおとうさんの成長でもあります。

赤ちゃんが生まれてからの毎日は、不慣れなおかあさん・おとうさんにとっては大変の連続にちがいません。でも、その大変を乗り切って家族として成長していくのです。あなたのおとうさん・おかあさんのように、さあ、育児を楽しみましょう。赤ちゃんがいなければ、こんな経験はできないのですから。

生後

0 (新生児) か月

赤ちゃんの大きさ<目安>

- 男の子：身長約 50～57cm / 体重約 3,000～4,900g
- 女の子：身長約 50～56cm / 体重約 3,000～4,600g

ご機嫌がいいですか？

赤ちゃんの体温は36.5℃～37.0℃、脈拍心拍数は1分間に120～140回、呼吸は1分間に40回くらいです。

お乳をしっかり飲みますか？  
体重が1日に約30g～40g増えています。

皮膚に湿疹やただれはありませんか？  
皮膚のトラブルの予防は清潔が第一です。  
オムツ交換時には、ぬれタオルでお尻を拭きましょう。

手足を活発に動かして元気に泣きますか？

うちは、いつもの色・回数・柔らかさですか？

生まれてすぐは、胎便(黒緑色)が出ます。お乳を飲んでいるうちに淡黄色に変わります。便尿の回数は多いです。(1日に10回以上)

「乳幼児突然死症候群(SIDS)」を予防しましょう！

SIDS(sudden infant death syndrome)=乳幼児突然死症候群とはそれまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因は、まだわかっていません。日本では、およそ6,000～7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2か月から6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

「揺さぶられっ症候群」に気をつけましょう！

新生児や生後6か月以下の赤ちゃんを強く揺さぶると未発達の脳に出血を生じさせたり、眼底出血を起こしてしまう危険があります。ひざの上に座らせて、体を上下させたり「タカイタカイ」等の日常の行為は問題ありません。

SIDSから赤ちゃんを守るための3つのポイント

- ①うつぶせ寝は避ける
- ②たばこはやめる
- ③できるだけ母乳で育てる

Point



赤ちゃんの大きさ(2か月) <目安>

- 男の子：身長約 57～63cm / 体重約 5,200～7,000g
- 女の子：身長約 55～62cm / 体重約 4,700～6,400g

昼間起きている時間が少しずつ長くなって、生活のリズムができてきます。満2か月を過ぎるころには昼夜の区別がついてきて、朝までぐっすり眠ってしまう赤ちゃんもいますが、ときには昼と夜と反対になってしまう赤ちゃんもいます。おかあさんの声に反応するかのように「アー」「ウー」といった声を出すようになります。赤や青などはっきりした色に目を向けるようになります。手足の動きはさらに活発になり、ふとんを蹴ってはがしたりします。自分の手をじっと見つめたり、手を口に運んでさかんに指しゃぶりを始める赤ちゃんも多くなります。

ワンポイントアドバイス

- 生後2ヶ月からロタ・小児用肺炎球菌・五種混合・B型肝炎などの予防接種がスタートします。
- おもちゃの音に敏感に反応するので、オルゴールをかけたり、ガラガラをふって遊んであげて。
- おかあさん・おとうさんはたくさん抱っこして、話しかけて、愛情を示しましょう。
- ゆるゆるうんちの連続で、おしりがかぶれることも。オムツ交換はまめにして。

★赤ちゃんの成長に適した姿勢は…

赤ちゃんは手足を曲げて縮めた格好をしています。オムツ交換の時は、足首を持って引っ張らないでお尻を持ち上げて交換しましょう。股を開いた姿勢で生活するよう心がけて、股関節の発育を促しましょう。

★「抱っこ」「声かけ」を積極的にしましょう。

赤ちゃんはスキンシップや人の顔が大好きです。赤ちゃんの目と、お父さんやお母さんの目が30cmくらいの所がよく見えます。抱っこして、顔を見合わせて話しかけることで「自分が大切にされている」「自分のことをお母さんが喜んでくれている」と感じて赤ちゃんの体と心が発達していきます。

★「泣き」は赤ちゃんからの信号です。

赤ちゃんが泣くのは、甘えたい時や不安な気持ちやさびしい気持ちを表しているサインです。「お腹がすいた」「オムツがぬれた」「汗かいたよ」等、生理的な欲求が満たされない時は、泣いてお母さんに知らせます。もし、泣いていても長い間放っておかれると赤ちゃんは不安になり、不満を感じてますます泣いたり、または、逆にあきらめて泣かなくなってしまいます。長い間無視されると、情緒の発達をゆがめてしまいます。

赤ちゃんにうつぶせ(うつぶせ寝とは異なり、うつぶせ姿勢で遊ぶこと)の練習をさせましょう！  
なぜ「うつぶせ」が必要なのでしょう。

動物を見てみるとあおむけで「動く」動物はほとんどおらず、発達運動学の立場からおむけは非生理学的姿勢とされています。特に「うつぶせ」をさせなくてもやがて赤ちゃんは発育・発達し寝返り→四つ這い→つかまり立ち→歩くことができるようになります。しかし「うつぶせ」をさせることは寝返り・四つ這いの発達を促進させます。

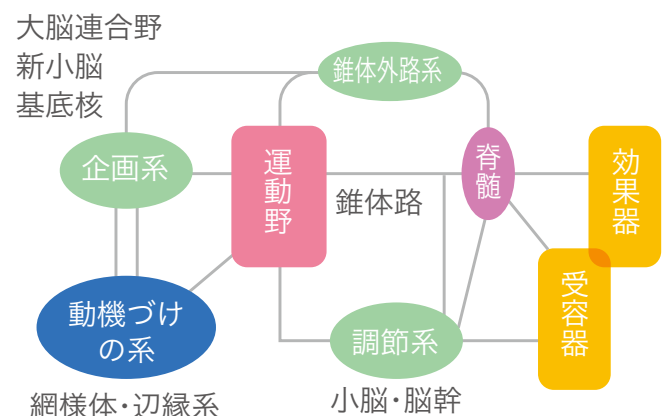
右図に示したように、何かをしたいと思う気持ちが起こる部分(動機づけの系)とどのようにしてそれを実現するかを考える部分(企画系)から、手足の筋肉をどのように組み合わせて使うかを決めて動かすように命令する部分(運動野)に命令が行って初めて手足が動きます。ところが、動機づけの系や企画系は日常生活経験が豊かでないと働きません。

おもちゃを欲しいと思った時に、自分で取れば赤ちゃんの喜びは大きく、意欲的になりやすいものです。赤ちゃんが何かをしたいと思う気持ちと、それを実現できる運動機能が調和のとれた状態で発達していることが大切で、そのことが赤ちゃんの性格形成にも影響をあたえていると言われています。

「うつぶせ」や「寝返り」の練習をさせることにより、赤ちゃんが「あそこに行きたい」と思った時、ハイハイして取りに行ける運動機能を「うつぶせ」や「寝返り練習」で促してあげることは赤ちゃんの性格形成にも役立つわけです。

また、しっかり「ハイハイ」させると、両上下肢の5指に刺激が加わり脳の活動を活発にします。さらに、5指の指先でしっかり地面を蹴るという動きにより指先まで神経が発達し、転びにくい、足の速い子どもにもなります。

「うつぶせ」は絶対にしなくてはならない事ではありませんが、「うつぶせ」をすることにより、赤ちゃんの心身両面のよりよい発育・発達を促すことができるというわけです。



## 寝かせ方の例(うつぶせ)

(いずれもフワフワしない所で行うこと)

### 【満2～3ヶ月】

肘が脇より前に出ていますか？  
両肩と両肘で体重を支え頭をあげます。  
まだ、左右を見る余裕はありません。



### 【満3～4ヶ月】

指は時々開きますか？やや左右を見始めます。  
体重を少し右か左へ移しています。

### 【満4～6ヶ月】

体重を一側へ移し反対側の手を少しあげることができます。

### 【満6～7ヶ月】

寝返りができたら、ほどなくお腹を軸にして右か左へ回る様になります。そしてまもなく前か後ろへ進むようになります。(ハイハイ)  
回る方の下肢がまがります。

## 寝返りの練習(頭や上半身のコントロールをおぼえるために)

### 【満2ヶ月からやってもかまいません】

下になる手は、あらかじめ上にあげておきます。  
赤ちゃんが頭を持ち上げたらすぐに腹ばいにさせず、何秒間か保持します。

### 注意点

- ①やわらかいもの(マットレス、ふとん等)の上でおこなわないこと。  
うつぶせの効果をなくすばかりか窒息の危険があります。
- ②お乳を飲ませた直後に行わないこと。  
せっかく飲んだミルクを吐いてしまいます。飲んでから30分以上経過した方がよいでしょう。
- ③健康状態が悪い時(かぜ、熱等)無理に行わないこと。
- ④誰か常に見ているところで話しかけながら行うこと。  
事故防止のためだけでなく、励ましたり、あやしたりすることが赤ちゃんの発達を促します。



生後

3→4 か月

### 赤ちゃんの大きさ(4か月) <目安>

- 男の子：身長約 62～68cm / 体重約 6,300～8,400g
- 女の子：身長約 60～66cm / 体重約 5,800～7,800g

3か月を過ぎると、体重は出生時の約2倍になり、首がしっかりすわってきて、うつぶせにすると首を持ち上げます。たて抱きやおんぶをしてももう大丈夫。首がすわり周囲が見渡せるようになると、赤ちゃんの好奇心は旺盛になり、目に入ったものをつかもうとしたり、つかんだものを口に入れようとします。うれしい、甘えたいなどの感情を表現するようになり、甘え泣き、ぐずり泣き、など、泣き方にも変化が現れます。おかあさんと他の人との区別もつくようになるため、他の人が抱っこしたりあやすと泣く場面も出てきます。



### ワンポイントアドバイス

- ベビーカーに乗せて外出する機会も増えるが、外気に適した衣類を着せ、直射日光や人ごみは避けて、かぜなどの感染には十分に注意を。
- 首がすわり視界が開けると、興味のあるものには手を出して、口に持っていきこうとする。タバコ、ボタン、ボタン電池、ビーズ、ピーナッツなど、口に入れると中毒を起こして危険なものや、誤飲のおそれのある小さなものは、赤ちゃんの近くに置かないこと。
- まだ寝返りはうてなくても、すでに自力で動こうとする意欲はあるので、ベッドなどからの転落に注意。
- 離乳食の進め方や与え方などで不安なことがあれば、小児科医や栄養士・保健師に相談しておくこと。

### 早寝早起きをしましょう —眠りの中で子どもは育つ—

#### ●規則正しい生活リズムが子どもを育てる!

人間のからだの中にある「生体時計」は1日25時間に仕組みられています。しかし、地球時間は1日24時間です。生体時計を地球時計に合わせないと、からだの時計と地球の時計がずれてしまい体調が崩れます。

身体面…食欲がない(体重が増えにくい)・だるい・頭痛等  
精神面…不安・集中力が低下

#### 生体時計は

- ◎新生児→まだ動いていません
- ◎1～2か月児→動き始めていますが、生体時計を地球時間に合わせる作業ができません。
- ◎3～4か月児→生体時計を地球時計に合わせる作業ができるようになります。

子どもが3～4ヶ月になったら、毎日の規則正しい生活リズムで、生体時計を地球時計に合わせていきましょう。毎日同じ時間に同じ生活をする事で、昼間は活発にからだを動かし、夜中はしっかり脳を休めて、丈夫な体と心を作る生体リズムが確立します。

生体リズムを確立するためには…

- 朝の光をあびましょう…朝の光で生体時計を24時間にリセットしましょう。
- 生活環境を整えましょう…起床6時、就寝20時で



○早寝早起きをしましょう。昼寝・遊び・入浴等は毎日同じ時間に！昼間は明るくにぎやかに！夜中は暗く静かに！

○食事はきちんと摂りましょう…授乳はできるだけ時間を決めるようにしていきましょう！

### ●眠りは体と心の栄養です

2種類の眠りが、体を成長させ脳を発達させています。睡眠中に体や心の成長・発達に必要な成長ホルモンやメラトニンが分泌されます。

#### レム睡眠(浅い眠り=身体疲労の回復)

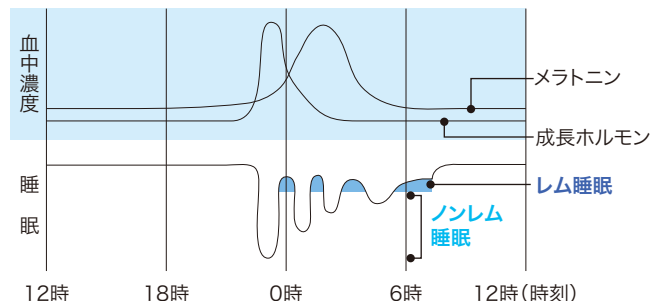
- 命を守る眠り(体の点検をする)
- 記憶を育てる眠り(昼間の体験を脳に記憶させる)
- 体を眠りから目覚めへと橋渡しする  
→体を動かす・寝言・泣く・目玉が動く

#### ノンレム睡眠(深い眠り=精神疲労の回復)

- 体を育てる眠り(骨を伸ばし筋肉を増やす)
- 大脳を休ませて回復させる眠り(体温低下、血圧低下、呼吸数や心拍数を減少)

### ●よい眠りをとるためには…

- ①早起き(6時)して、朝の光をあびて生体時計をリセットしましょう
- ②日中は外で遊びたっぷり太陽の光をあびて、からだを動かしましょう
- ③昼寝は午後3時頃までに切り上げましょう
- ④入浴後はすぐに寝床へ入りましょう
- ⑤寝室は真暗にして静かな環境にしましょう
- ⑥親がそばにいて安心して寝られるようにしましょう



生後 **5・8** か月

### 赤ちゃんの大きさ(6か月) <目安>

- 男の子：身長約 65～71cm / 体重約 7,000～9,000g
- 女の子：身長約 63～69cm / 体重約 6,500～8,600g

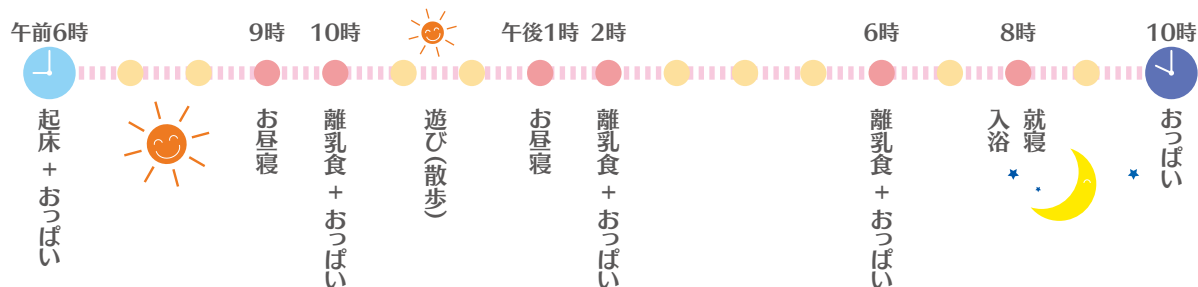


### ワンポイントアドバイス

- 両手でものをつかむようになるので、赤ちゃんの行動範囲には、タバコ、ボタン電池、ビーズ、ピーナッツなど、危険なものは置かないように注意。直径1cm以下のものには特に注意。
- 気候のよい日と時間を選んで、散歩にでかけて気分転換すると、夜、ぐっすり眠ってくれます。
- よだれがたくさん出て、大人が食べている様子をじっと見るようになったら、本格的に離乳食をスタートさせましょう。
- 外出の機会も増え、かぜ、突発性発疹などの感染症にかかりやすくなります。かかりやすい病気の症状をよく覚えておいて、すみやかに受診するように。
- すでに乳歯が生えている赤ちゃんも多い。離乳食やミルクのあとは、ガーゼで歯をしごくように拭いて、湯冷ましを飲ませ、口の中を清潔に。
- ハイハイが上手にでき行動範囲が広がるので、危険なものにも注意して。
- 夜泣きをする赤ちゃんもいるが、これも知恵や感情が発達してきたため。昼間、赤ちゃんが昼寝をしている時に一緒に寝るなど、うまく体を休めておきましょう。

### 1日の生活リズムを習慣化しましょう

記憶ができると、毎日同じリズムの繰り返しで次の予測をすることができます。基本的な日常生活動作(着替え・食事・排泄・入浴等)の自立への始まりです。



赤ちゃんの大きさ(1歳) <目安>

- 男の子：身長約 70~77cm / 体重約 7,800~10,6kg
- 女の子：身長約 73~76cm / 体重約 7,300~10kg

ワンポイントアドバイス

- ゆるゆるうんちの連続で、おしりがかぶれることも。オムツ交換はまめに。
- 8~9か月頃になると遊び食べが始まります。食べたり食べなかったりですが、無理強いしないで。
- 危険な場所には柵やカギをつけ、コンセントにも感電防止カバーをつけて。浴槽のお湯は、転落防止のため、ためっぱなしにしない。
- 親が夜更かしだと、子どもも夜更かしに。親子で早寝、早起きの習慣を。
- 10か月頃になると上下に4本の乳歯が生えてくる赤ちゃんもいます。1歳頃からは歯ブラシにも慣れさせましょう。

ハイハイする子、しない子、しないままつかまり立ちをする子といろいろですが、運動機能も赤ちゃんの個性、どんなスタイルでも行きたいところに行けるのだからよしともいえます。11か月頃から伝い歩きが得意になり、いたずらも活発に。言葉も理解しはじめ、大人の笑った顔やほめ言葉に喜び、「ダメ」などの禁止の言葉に泣き出すなど、喜怒哀楽もはっきりし、「おとなしい」「活発」など性格の特徴も現れてきます。「マンマ」「ワンワン」など、意味のある言葉も言えるように。この頃から少しずつスマートな幼児体形に。誕生日の頃には、体重は生まれた時の3倍、身長は1.5倍ぐらいに成長。やせ型、太り型など、体型の個人差も出てきます。

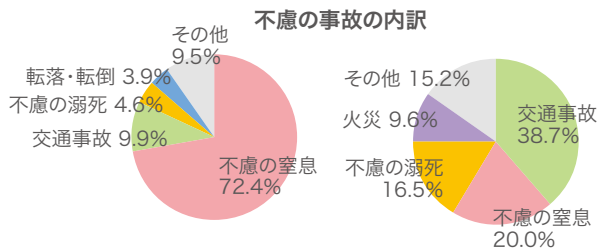
★子どもとしっかり向き合って遊びましょう(ものまね遊び)

ことばの理解が進むと大人のことばで楽しみながら、見通しをもった行動を始めます。



★油断禁物!! 子どもの事故は防げます!

子どもが自分の意志で自由に動けるようになると、不慮の事故が多くなります。子どもの不慮の事故は、大人が予防することで未然に防止できることがたくさんあります。



★夜泣きをしたら...

なぜ「夜泣き」をするのか原因は明らかではありません。記憶の能力が影響していると考えられています。7か月~9か月が最も多い一時的なものです。

夜泣きをするときには

- 空腹やオムツの汚れはありませんか?
- 暑い、寒い、騒がしい、明るすぎることはないですか?
- 寝る前に遊びすぎて興奮していませんか?
- 家族の生活が夜型になっていませんか?
- おかあさん、悩みをかかえていませんか?

夜泣きの予防には

- 昼間たっぷり遊んであげましょう
- 昼間は戸外で太陽の光をあびましょう
- 入浴は早い時間にぬるめのお湯でゆっくりと入りましょう
- おかあさんの悩みは信頼できる人に相談しましょう
- 日中の離乳食やおっぱいは基準量をとりましょう

泣きやまないときは…

布団の上から軽くトントンと叩いたり、しばらく抱いてあげましょう。  
おかあさんがそばにいるだけで赤ちゃんは安心します。



★ハイハイをたくさんしましょう！

ハイハイは体と心を育てます

全身の筋肉・骨の発達

筋肉や骨は体を動かすことで発達します

自分の力で立ち上がり歩くための力をつけます

歩き始めに、転ばないように体を支え、また、転んだ時にも体を支える大切な力をつけます。  
多くの筋肉がお互いに協力しながら、左右交互に動かす練習をします。

感情をおさえるセロトニン神経系の発達

セロトニン神経系は、イライラ、ムカつく、キレるなどの感情をおさえています。

セロトニン神経系が働く条件は？

- 早寝早起き！
- お乳と離乳食は時間を決めて！
- 運動！

神経系が成長中の今の時期から「ハイハイ」をすることは、セロトニン神経系がよりよく働くために大切です。

脳の発達

脳細胞は、外からの刺激を受けて枝のようにたくさんの突起を出して成長していきます。  
昼間「ハイハイ」で、活発に動いてたくさんの刺激を受けると脳細胞の枝が盛んに成長します。  
(3歳までが一番成長が盛ん！)

情緒の安定

好きなおもちゃやおかあさんなど、自分の要求に向かって移動運動ができます。

「欲求の達成感」が得られます。

★上手なハイハイをしましょう

ハイハイは体と心を育てます

1 首がしっかりおきて前方を見ている

2 手指が伸びて、手のひらがしっかり開いています

3 足の親指で床をしっかりと蹴っています

4 手足の交差パターンが成立しています

あそびうた PART 1

私たちが日常何気なくしていた遊び・動作を改めて見つめ直してみると、いかにことば・リズムが密接に結びついているかがわかります。

おて～らの  
お～しょうさんが

た～ねまいて

た～ねまいて

め～がで～て

ふくらんで

は～なが

さいて

じゃんけんぽん



赤ちゃんは、いろいろな病気をして、抵抗力をつけながら成長します。  
いざという時にあわてないためにも、かかりやすい病気の知識と手当て方法を覚えておきましょう。

## 赤ちゃんの健康チェックをしましょう。

赤ちゃんの様子を毎日観察することが、健康な生活の第一歩です。



### 皮膚

皮膚にハリや艶がなく、発疹などがあつたら、直ちに受診を。

### 顔色

顔色は健康のパロメーター。唇や爪の色が悪いときは、熱や呼吸の状態も併せてチェックを。

### 泣き声

泣き方が激しすぎて眠れない状態のときは、赤ちゃんのSOSです。

### 体温

泣いた後や運動、食事、入浴の後などは体温が高くなりがちです。37.5度ぐらいまでは平熱と考えてもOK。顔が青い、呼吸が苦しそうなど、いつもと違う点があつたら受診を。

### 呼吸

呼吸数は大人の2倍以上ですので、呼吸数より、そのリズムに乱れがあつたりゼーゼーするときは病院へ。

### 脈拍

正常値は1分間に100～140回。規則正しいか、脈が弱くないかがチェックポイント。

### 便・尿の状態

母乳の赤ちゃんの便は黄色か緑色、ミルクの場合はやや固めで白いツブツブが混じっているときも。便は1日1～6回ぐらい、尿は1日20回以上が目安ですが、個人差がありますので普段の状態を知っておくと良いでしょう。色や回数、においが普段と違つたら注意。激しい下痢などのときは迷わず病院へ。

### 吐く

赤ちゃんはおっぱいを吐くことが良くあります。機嫌がよければ、まず大丈夫。

かかりつけの医師を  
みつけましょう。  
赤ちゃんの健康について相談できるかかりつけの医師は、家族の強い味方です。できれば小児科医で、何かあつたときにはすぐに大きな病院を紹介してくれる医師を選びましょう。



### 山鹿市の病院の情報は・・・

鹿本医師会 〒861-0501 山鹿市山鹿332-1 TEL:44-2086 FAX:44-3835 [http:// www.kamoto-med.or.jp](http://www.kamoto-med.or.jp)

## 気管支炎・上気道炎

いわゆる「かぜ」。ほとんどがウイルス感染によるもので、せきやくしゃみなどの飛沫感染でうつります。発熱、せき、鼻水が主な症状で、ウイルスの種類によっては下痢や嘔吐を伴うことも。ウイルスに効く薬はないので、炎症を抑える薬や咳を止める薬などの対症療法で、症状が悪くならないように治療を行ないます。家庭では、十分に休養をとり、水分補給をすることが大切。脱水状態にならないように注意をしましょう。

## インフルエンザ

毎年初冬から春先に流行。インフルエンザウイルスは感染力が強く、普通の風邪よりも症状が激しく、発熱、鼻水、せき、のどの痛み、関節痛などが主症状だが、40度前後の高熱が3日以上続き、赤ちゃんや子どもは肺炎や脳炎などを併発することもある恐ろしい病気です。必ず病院へ。48時間以内に投与すると効果の高い「インフルエンザ治療薬」もあるので、とにかく受診することがいちばん。予防接種も効果が高い。

## ヘルパンギーナ

夏風邪の一種で「コクサッキーウイルスA群」の感染により発症。初夏から夏にかけて流行します。発症の90%以上が5歳以下の子どもで、熱が高く、口の中に水疱ができ、のどが痛いため、水分や食事がとれなくなってしまう。熱は2～3日で下がり、潰瘍も治り、1週間で治ります。治療も対処療法による自然治癒を待ちます。脱水症状に注意を。

## 急性扁桃炎

のどの奥にある「扁桃腺」が、ウイルスや細菌に感染して炎症を起こす病気。ウイルス性のは心配ないが、細菌性のは、抗生物質による治療が必要で注意が必要。38度前後の熱が出て、のどが腫れて痛みがあります。溶連菌や肺炎球菌などの細菌が感染源の場合は、扁桃が白い膿で覆われ、抗生物質による治療が必要になります。この場合、菌がなくなるまできちんと薬を飲むことが必要です。





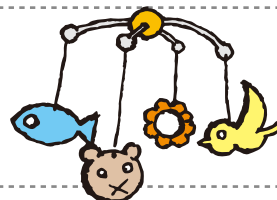
## 感性や自立心を磨くために自由に遊べる工夫を。

赤ちゃんは探検が大好きです。あんよも上手になり、自由に動き回れるようになってくると、赤ちゃんの心の中で「自分でやりたい」という気持ちがふくらんできます。赤ちゃんの手の届くところの安全を確認したら、あとは赤ちゃんのやりたいようにさせてあげましょう。自立心が伸びていきます。外でも、安全を確認したら自由に遊ばせましょう。石ころや棒切れを拾ったり、テコポコの壁をさわったり、葉っぱをちぎったり。好奇心いっぱいの子どもは、見たりさわったり、いろいろな経験を重ねながら、感性を磨いています。お散歩で、たくさんの刺激に出会うようにしましょう。おかあさんもいっしょに遊みましょう。お散歩が楽しいひとときになります。

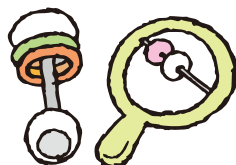
### おもちゃは発達に合わせて選びましょう。

#### 0ヶ月

「生後3か月ぐらいまでの赤ちゃんは白色と黒色に視線を集中する」という研究結果もあるように白黒の単純な色のモビールなどがおすすめ。



#### 1ヶ月



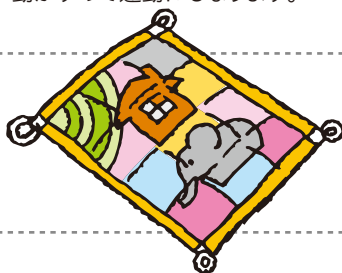
あやしグッズとして、やさしい音色のガラガラを選びましょう。おかあさんが赤ちゃんに語りかける声くらいの大きさの音が、赤ちゃんには心地いい。

#### 3ヶ月

足つきバーに音がなるおもちゃや鏡などが吊り下がっていて、それをさわって遊ぶベビージムがおすすめ。五感を刺激するとともに、さわるときに手足を動かすので運動にもなります。



#### 5ヶ月



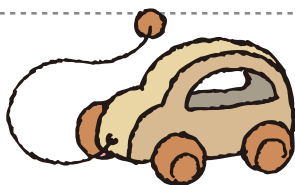
手ざわりがよく、口に入れても安心なものを選びましょう。赤ちゃんがその上で寝そべったり座ったりして遊ぶクッション入りのマットで、押すと音が鳴ったり、感触の違う素材がついているものがおすすめ。

#### 6ヶ月

おすわりの姿勢が安定してくると、両手を使って遊べるように。持った物を持ち替えるなど、手の動きがますます発達するので、いじって遊べるものが楽しいでしょう。



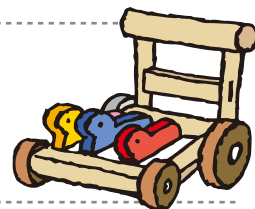
#### 8ヶ月



「ハイハイで活発に動く子どもが多いので、布製のボールや動くおもちゃがぴったり。また、投げたり、落としたり、ひっくり返したりが楽しい時期なので、体に当たっても痛くない素材、形を選んで。初めての絵本は、引っぱってもなめても大丈夫な布絵本がおすすめ。

#### 1歳半

「ちょうだい」「どうぞ」のやりとりを楽しむようになるので、ごっこ遊びが楽しめるものを。また、大人と一緒に絵本を見たり音楽に合わせて体を動かすことも喜び。絵本やCDは成長に合わせて選んで。よちよち歩きを楽しむウオーカーも、この時期おすすめ。



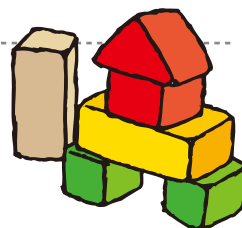
#### 2歳



追いかっこやおにごっこなど体を動かす遊びを楽しむと同時に、指先もだいぶ器用に使って遊べるようになります。ごっこ遊びもより具体的になってくるので、用途のはっきりしたものも加えて。

#### 3歳

ふだんの生活を再現して遊ぶおもちゃは、楽しみながら自立にもつながるのでおすすめです。ブロックや積み木も、壊すことより「作る」ことが楽しめるようになります。扱いやすいサイズのものを選んで。



小さかった寝てるだけだった小さな生命は、  
やがて一人で歩き出しました。赤ちゃんから、幼児へ。  
一人で歩くことの楽しさを覚えた子どもは、自我も大きく育ってきます。  
最初の反抗期が来るのもこの頃。  
なんでも自分でやろうとする自主性を大切に見守っていきましょう。

## 幼児カレンダー

体も心も成長著しいこの時期だから、一瞬一瞬を見逃さないで。

なにもできなかった赤ちゃんが、言葉を喋り、歩き、走り回り。3年経つ頃には立派な人間として生活しているから、生命は神秘的といわれるのかもしれませんが。しかしまだ未熟な年齢、おかあさんやおとうさんの手助けは必要不可欠。心身ともに大きく成長するこの時期、積極的に子育てに関わってください。

1.5  
歳児

の幼児の成長

赤ちゃんの大きさ(1.5歳) <目安>

- 男の子：身長約 75.6～85.9cm / 体重約 8.7～12.5kg
- 女の子：身長約 73.9～84.2cm / 体重約 8.1～11.8kg

1歳半頃までにほとんどの子どもが歩けるようになります。はじめはよちよち歩きで何度も転んだりしますが、だんだん上達してきます。自我も強くなり、「イヤ!」の連発になるのもこの頃。まだ、自分の思いや感情を言葉でうまく伝えられないために、思いがかなわないと泣き叫んだり、かんしゃくを起こしたりします。いいことと悪いことの区別だけははっきり伝え、やりたいことはできるだけ自分でやらせてあげて。性格・個性・能力にあわせ、子どものペースにあわせて、食事・排泄・衣類の着脱など生活習慣のしつけをはじめましょう。

### 自我の芽生え

好きな遊びをもっとしたい、お兄ちゃんのおもちゃが欲しい…大泣きしたり、ダダをこねたり。自分の欲求や要求を通そうとする「自我」が芽生え始めましたね。お母さんも叱ることがおおくなったり、イライラしたり、つい根負けしそうな時と大変な時期です。これは、「自分もひとりの人間」「自分を認めて」という『心の成長のあかし』です。大切なのは「子どもの気持ちを受け止めながらも言いなりにならずとうまく導いていく」ことです。4才を過ぎるころには自己主張も自己抑制も上手にできるようになり、お友だちと仲良く過ごせるようになります。心を大きくして、気長につき合っていきましょう!

### ほめることが大切!…叱る時は、上手に叱りましょう

命にかかわる危険なことや人に迷惑をかけることは、きちんと禁止できる親になりましょう。

- ☆たたく・つねる・閉じ込めるなどの体罰は絶対しない
- ☆大声で脅したり恐怖心をあおるような言葉は使わない
- ☆いつまでもガミガミ叱らない
- ☆子どものわかる言葉で短く叱る
- ☆目と目を合わせ恐れ顔をして感情を示す
- ☆途中で妥協したり物を与えてごまかさない

### ワンポイントアドバイス

- トイレトレーニングは、失敗しても叱ったりしないで、できたら誉めてあげながら、あせらないですすめること。
- 外遊びが大好きな時期です。安全な場所で体をおもいきり動かして遊ぶ時間を作りましょう。
- 浴室、台所、玄関、トイレなどなど、「ちょっと目を離したすきに…」の事故を防ぐように細心の注意を。
- ひとりで食べたい欲求が強くなり、こぼしながらの食事が続きます。スタイをして、床にビニールシートや新聞紙を敷くなどの工夫を。
- 食後は口の周囲を拭かせ、歯磨きも習慣づけて。
- 靴は、履きやすくて子どもの足の形にあったものを選んで。

自己主張が少なく  
いい子過ぎる場合は?



- ★子どもが要求する前に何でも先回りしてやってあげていませんか?
- ★頭ごなしに何でも「いけません!」「ダメ!」と禁止していませんか?



# テレビ、ゲーム時間を少なく、外遊びをたくさんしましょう。

いけないとは分かっているけど、テレビ、ゲームやスマホに子守をさせてはいませんか？

## テレビやゲームの時間を少なくしましょう 1

### テレビやビデオ(ゲーム)を長時間見ると、 なぜいけないの？

①脳(前頭葉・右脳)の発達に問題が…

テレビを見ていると、一見集中力は発揮されているように見えますが、運動(遊び)やコミュニケーション(親や友達とのやりとり)に比べ脳の働きが乏しくなってしまう、

**人間らしい脳の発達が不十分**になることが分かっています。

**前頭葉**(理性・注意・創造・意欲・判断・情動) **をつかさどる**  
**右脳**(創造性・人間関係・喜怒哀楽(感情))

②視力にも影響が…

1才でも視力はまだ0.2、3才でようやく0.6~1.0になります。この時期、様々な遠くの物を見ることが視力を発達させます。一定の距離で見続けることはレンズの調整筋肉の疲労をおこし視力の発達によくありません。

### テレビやゲームとのつきあい方

- ①だらだら見せず、時間を決めて見せましょう。
- ②歌ったり踊ったりする子ども向けの番組を選び、親子で楽しみましょう。
- ③子どもがテレビを見ていないときは消し、遊びに集中させましょう。

## 外遊びをたくさんしましょう 2

運動領域(随意運動の働きをつかさどる)の脳細胞の発育は、3才で生まれた時の約1.5倍になり、その後は増大しないといわれています。神経系の発達のからみ合いも2才ごろまでに急速に発達し5・6才でほぼ完成するとみられています。運動機能の発達に「外遊び」はとても重要です。



# 2 歳児

## の幼児の成長

### 赤ちゃんの大きさ(2歳) <目安>

- 男の子：身長約 80~88cm / 体重約 10.5kg~13.7kg
- 女の子：身長約 80~88cm / 体重約 10kg~13kg

### ワンポイントアドバイス

- テレビやビデオを見せる時は、1時間程度に時間を決めて。親も一緒に見て「クマさんだね」「ワンワンだね」と、コミュニケーションを取ることが大切です。
- 外遊びの時は、泥んこになってもいいスモックなどがおすすめ。
- 昨日は食べたのに、今日は食べないことも多いが、食べないからと無理強いしたり、好きな食べ物だけを与えないように注意して。
- 散歩のときの事故に気をつけて。歩道を歩くときや道を渡るときは必ず手をつないで、具体的に注意することを教えてください。

走ったり跳んだりしながら全身を使って運動するようになります。少しもじっとすることがなく、おかあさんは追いつけるのが大変。両親を「ママ、パパ」、祖父母を「ジージ、バアバ」などとはっきり言い、車を見て「ブーブーだ」「ワンワンいた」など、二つの単語をつなげた2語文が話せるようになります。公園などではお友だちとも遊ぶようになり、おもちゃの取り合いも盛んです。借りるときは「カシテ」、かしてもらったら「アリガトウ」というように教えるなど、少しずつ社会性も身につけていくようにしましょう。

## ねむらせ唄 おろろんばい

おろろんばい、おろろんばい。ねこねこねんねこねんねこばい。  
ねんねこせんもおあかめが子。ねったもんにや饅頭ばい買うちやるばい。  
ねえらんもんにや吸いがら虫のしいつくばい。

### 子どもの大きさ(3歳) <目安>

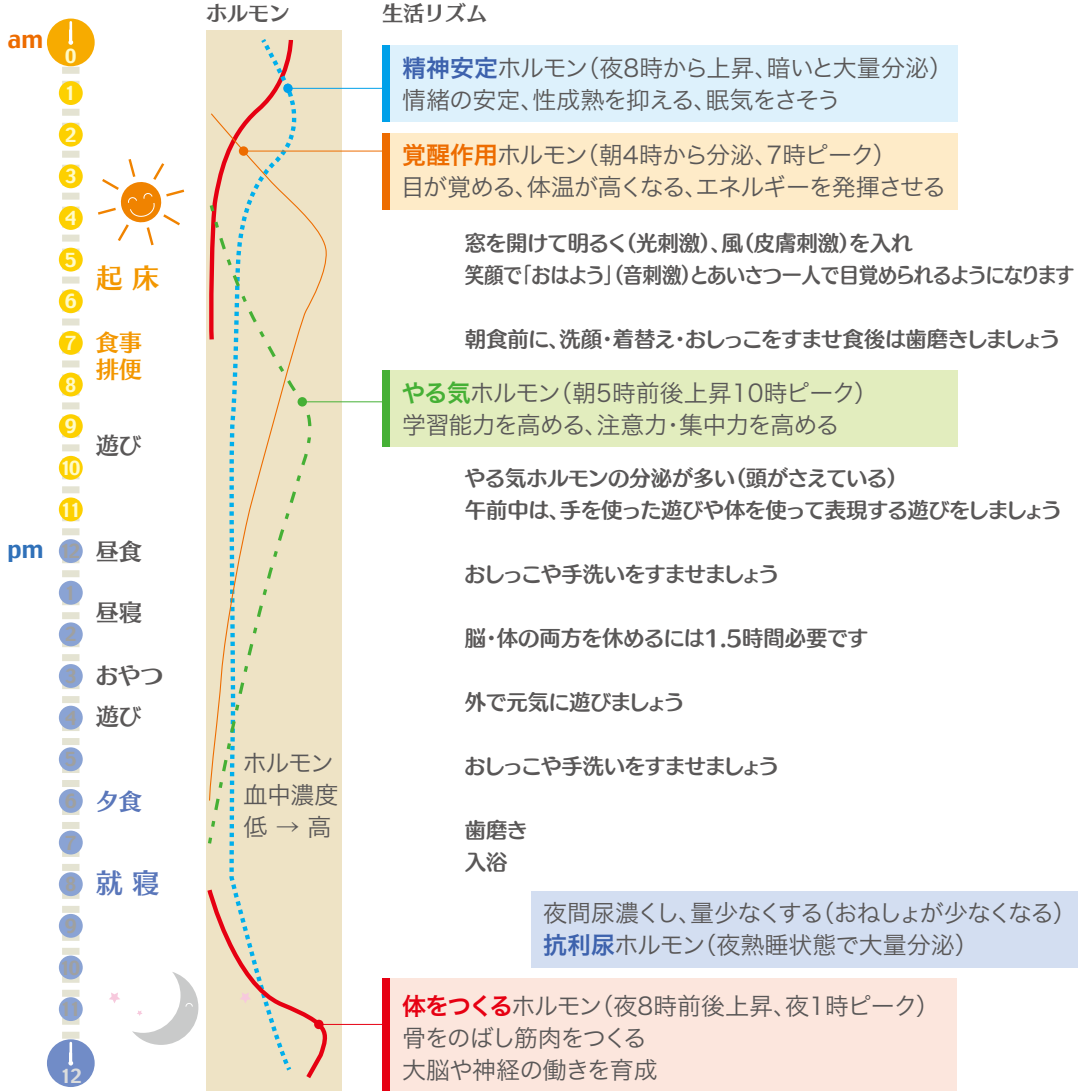
- 男の子：身長約 93~99cm / 体重約 13kg ~15kg
- 女の子：身長約 92~99cm / 体重約 13kg ~15kg

幼児体形も板につき「子ども」の印象が強くなる。2歳半ぐらいになると、歯が上下10本ずつはえ揃う。いつのまにかひとりで三輪車を乗り回すなど、器具を使った遊びもできるようになり、めざましい成長に驚くことも。2歳前後から排泄のコントロールができるようになり、昼間のオムツが外れる子どもが出てくるが、まだ夜のおしっこはほとんど失敗。この頃は感情や情緒の動きも激しく、反抗したり、わがままになったり、急に甘えたり、気持ちがコロコロ変わる時期。「第一次反抗期」でもあり、思い通りにいかないと、かんしゃくを起こし、座り込んでテコでも動かなかったり、ひっくりかえって泣きわめいたりして、親を困らせる場面も出てくる。これは自我が芽生え、自己主張が強くなり自立心が育ってきているため。頭ごなしに叱らないで、抱っこしながら、何が嫌なのかをやさしく聞いてあげて、気持ちが落ち着いた頃に、なぜいけないことなのかを教えてあげること。

### ワンポイントアドバイス

- 夜、オムツを外すときは、寝る前におしっこをさせる習慣をつけて、はじめのうちはおねしょシートなどを利用するとよい。失敗したら、手早く片付けてあげるように。
- 3歳になると、保育園や幼稚園に通う子どもも増えてくる。初登園のときは、環境の変化により体調を崩すこともあるので、よく観察して、はじめのうちは、あまり無理をさせないこと。
- 衣服の着脱は、できないところだけを手助けしてあげて。シャツやパンツ、ズボンなどは、前側にアププリケなどをつけてあげると、前と後ろがわかりやすく着やすい。

### ★ 一日の生活リズムをつくりましょう



## オムツはずしは、その子のペースでゆっくりと時間をかけて。

### オムツはずしのはなし

1歳の誕生日を過ぎて歩き始めるようになると、「オムツはずれ」が気になってきます。「まだ先かな」と思っている、近所の人や自分たちの親から「そろそろとれる時期ね」などと言われると、そういうものかと思ってしまいがちです。

でも「早くはずさなくては…」と思えば思うほど、気持ち

ばかりが空回りしてうまくいかないものです。オムツは訓練してはずすものではありません。子どものからだの機能ができあがってくれば、オムツは自然にはずれるものです。お子さんのオムツはずれの準備ができるまで、じっくり見守ってあげませんか。

### オムツはずしの目安

次の3つがOKなら、子どもの体の方も準備OKのサインです。

#### 1. ひとりで歩ける

歩けるというのは大脳皮質が発達した証拠。また、足腰がしっかりしておまるやトイレに座っておしっこができる準備が整っているということ。

#### 2. 言葉を理解し、少し話せる

大人の「チー出る？」を理解し、「出る」という意思表示をするためにも、ある程度言葉の理解ができるようになっているほうがスムーズ。

#### 3. おしっこの間隔があくようになった

これがいちばん大事。目安としておしっこの間隔が2時間くらいあくようになれば、膀胱にためられるようになった証拠。

### トレーニングの進め方

#### ①おまるやトイレに誘ってみる

オムツを替えてから2時間くらい経ち、まだオムツがぬれていなかったら、「チー出るかな？」とおまるやトイレに座らせてみる。そして、偶然でもおしっこが出たら、「チー出たね」と言い喜びを誉めて。おまるやトイレに座らせるのはせいぜい2～3分。

#### ②おまるやトイレでのおしっこの回数を増やす

一度でもおまるやトイレでおしっこができれば、1日の回数を増やしてみましょう。時間を見ながら、おしっこがたまっていそうなタイミングのたびに声をかけて。

#### ③パンツにする

おまるやトイレでうまくいく割合が50%くらいになったら、日中オムツをはずしてパンツに。ただ、パンツにした途端、失敗ばかりというのはよくあるケース。トレーニングパンツより普通の綿パンツのほうが、足を伝って流れ出たりするので、「おしっこが出る感覚」をつかみやすくなるのでおすすめです。

#### ④「おしっこ」と言うのを待つ

誘えばほぼ成功するようになったら、誘うタイミングを少し遅くしてみて。膀胱がパンパンになったり、間に合わずに失敗という経験を何度か繰り返すうちに自分から言えるようになります。

#### ⑤あとしまつを教える

自分でトイレに行けるようになったら、少しずつ後始末のしかたも教えて。1回に使うトイレトペーパーの量やちぎり方、おしりのふき方などを繰り返し教えて。

\*男の子が立っておしっこしたがるようになったらおとうさんの出番。おちんちんの持ち方や最後に振っておしっこを切る方法などを教えてあげて。



# 4

歳児

## 4歳の成長

### 子どもの大きさ(4歳) <目安>

- 男の子：身長約 90~105cm / 体重約 13kg ~18kg
- 女の子：身長約 90~105cm / 体重約 13kg ~18kg

片足ケンケンやジグザグ走りなど自分の体を自由にコントロールできるようになります。言葉の量もぐーんと増え、同時に汚い言葉を面白がって使いたがる時期。成長過程のひとつと考え、あまり神経質にならないように。感情も豊かになり、人形と話したり絵本の中の登場人物と同化することも。友だちの「心」にも気づいて、友だちを大切にしたいという気持ちが生じてくるが、その反面、けんかも多くなります。「なぜ?」「どうして?」の質問が多くなりますが、面倒くさがらず、わかる範囲で答えるように。答えられないことについても「どうしてだろうね?」と一緒に考える姿勢で対応して。

### ワンポイントアドバイス

- 2年保育の場合、この時期から園生活が始まる。入園当初は、新しい環境に戸惑い精神的に不安定になることも。甘えてきたら突き放さず、抱っこするなどしっかりと受け止めてあげて。
- 自分でやろうとしているところを、せかしたり、待ちきれずにやってあげたりすると、しだいにやらなくなってしまいますので、子どものペースにあわせて待つことも大切です。
- 歯磨きやうがい、手洗いは、ひとりのできるようになってくるものの、十分ではないので、仕上げ磨きを。

# 5

歳児

## 5歳の成長

### 子どもの大きさ(5歳) <目安>

- 男の子：身長約 100~115cm / 体重約 16kg ~21kg
- 女の子：身長約 100~115cm / 体重約 16kg ~21kg

スマート体形に。食事、着替えなど身の回りのことはほぼひとりでできるようになります。ブランコを高くこいだり、高いところから飛び下りたりなど運動機能もますます発達し、友だちとも協調性を持って遊べるようになります。また、理解力も育ち、自分で考えられるようになるので、物事のきまりやしくみをきちんと説明することが大切です。納得できれば嫌なことでも少しは我慢します。文字への興味も出てくるので、しりとりをしたり手紙をかいいたり、遊びに結びつけながら力を伸ばして。がんばる姿を誉めて励ますことで、ますますやる気が出てきます。

### ワンポイントアドバイス

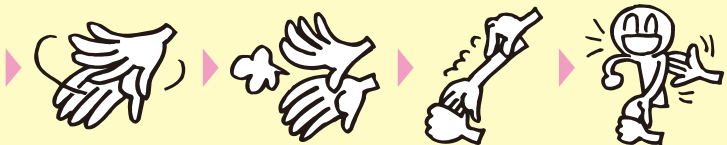
- テレビを見ながらの食事は、家族とのコミュニケーション、食事のマナー・姿勢、栄養や食への関心など、すべてにおいて弊害が大きい。食事はテレビを消して。
- 片付けの習慣を。ときには手伝いながら、「おもちゃは出したら片づける」を習慣づけて。また、おもちゃの数を減らす、片付けやすい収納を工夫するなど、子どもと一緒に考えても。
- 早寝早起きの習慣を。遅寝遅起きが習慣づいてしまっている場合は、就学に向け、少しずつ時間をかけて改善して。起きる時間を決め、早く起こすことから始めて。

### あそびうた PART②

に〜ほんば〜し こ〜ちよこちよ ばんそ〜こ〜はって つ〜ねって



な〜でて ぼん かいだんのぼって こ〜ちよこちよ



## 山鹿市内保育園等施設一覧

施設名	住所	TEL	定員	一時保育
<b>公立保育園</b>				
山鹿保育園	山鹿市川端町 402	0968-43-1153	110	有
富慈園	山鹿市鹿本町中川 1130-19	0968-46-2578	60	
<b>私立保育園</b>				
やはた保育園	山鹿市熊入町 117	0968-43-1157	90	
大道保育園	山鹿市方保田 534	0968-46-2328	80	
ゆりかご乳児保育園	山鹿市下吉田 478-2	0968-44-2961	70	有
平小城保育園	山鹿市平山 5460	0968-43-6084	100	有
三岳保育園	山鹿市寺島 1358	0968-43-3874	30	
三玉保育園	山鹿市久原 2851-1	0968-43-6330	110	有
山鹿若葉保育園	山鹿市鹿校通 1-22-28	0968-43-7187	70	
山鹿西保育園	山鹿市志々岐 1731-2	0968-44-5582	50	有
八玉保育園	山鹿市久原 3987	0968-43-5181	60	
まほろば保育園	山鹿市鹿北町四丁 1597-4	0968-32-2230	40	有
城北アソカ保育園	山鹿市菊鹿町松尾 666-3	0968-48-2129	40	有
栗の実保育園	山鹿市菊鹿町長 1222	0968-48-2134	35	
つぼみ保育園	山鹿市菊鹿町上永野 512	0968-48-2198	50	
稲光園	山鹿市鹿本町高橋 646	0968-46-5030	80	
<b>公立幼稚園</b>				
山鹿幼稚園	山鹿市山鹿 922	0968-43-1154	1号 60	
<b>認定こども園</b>				
公立 鹿本こども園	山鹿市鹿本町御宇田 202-5	0968-46-2345	1号30/2・3号80	有
私立 山鹿こども園	山鹿市山鹿 1080	0968-44-3653	1号15/2・3号90	有
私立 霊泉こども園	山鹿市山鹿 225	0968-44-3120	1号12/2・3号33	
私立 山鹿東保育園	山鹿市鹿校通 2-5-55	0968-44-6253	1号15/2・3号95	
私立 かもと保育園	山鹿市鹿本町下高橋 4-1	0968-46-3439	1号5/2・3号40	有
私立 かおう保育園	山鹿市鹿央町合里 119-1	0968-36-2110	1号5/2・3号80	有
<b>地域型保育</b>				
小規模保育室ひよっこ	山鹿市中 639-3	0968-31-0071	3号 9	有
小規模保育事業所 A 型 ことかぜ保育園	山鹿市山鹿 1 温泉プラザ山鹿 2F	0968-43-3050	3号 9	有
認可外保育施設 杉の子保育園	山鹿市杉 756-1	0968-43-7571	施設にお尋ねください	

※ 一時保育については、上記以外にも施設独自で実施されている場合もあります。  
上記以外で希望される方は各施設にお問い合わせください。

お問い合わせ先／教育委員会 子ども課 TEL 0968-43-1514



# おとうさんと子育て

おとうさんは、急に「おとうさん」になります。  
 自分は何も変わらないから実感として感じるのが難しいのです。  
 そして赤ちゃんが生まれても、仕事の都合などで、おかあさんに比べて一般的に子どもとふれあう時間が短いのです。  
 しかし、子どもが思春期になったら、おとうさんの出番です。  
 子育てに悩むおかあさんを支えながら、父親としてのアドバイスを子どもにしてください。

## 親としての役割分担を話し合しましょう。

「子どもをどういうふう育てていくか」、「子どもの世話をどうするか」、「こんなケースでは、パパに注意してほしい」などという話を夫婦ですることとはとても大切なことです。お互いに意見交換をして、自分たちらしい子育てを実践するには、常に夫婦で話し合う必要があります。

## 子どもはおとうさんを必要としています。

子どもにとって、おとうさんは残念ながらおかあさんほど近い存在とはいえません。「おとうさん」として、どのように子どもと接するかはそれぞれの考え方によりますが、おかあさんにできることは別に、おとうさんにしかできないことがたくさんあります。かけっこでも、キャッチボールでも、子どもたちには「おとうさんと遊ぶ」という経験が必要だし、悪いことをしたら「おとうさんに叱られる」ことも必要だと思います。

## おかあさんもおとうさんの助けが必要です。

育児に対するおかあさんの役割はとても大きいです。また、家事もおかあさんだけの仕事となっている家も多く、おかあさんは育児に家事に(仕事も)、とても疲れています。赤ちゃんが生まれたら、おとうさんもおかあさんの家事や育児を分担して、少しでもおかあさんの負担を減らしてあげる努力が必要です。子どもを風呂に入れる、遊んであげる、ゴミだしをする、茶碗を洗うなど、無理せずまずはできるところから始めましょう。



## ミニ COLUMN

### パパに家事を分担してもらおう

いちばんの手抜きは、パパに家事の一翼を分担してもらうことです。慣れると当然のように家事をしてくれますので、長期的に見てもおすすめです。無理のないところから始めてもらいましょう。

#### パパに家事をやってもらう方法

- ☆パパがやる気になっている時はぜったい手出ししない。文句を言わない。
- ☆手伝ってくれたら御礼を忘れず、なおかつ誉めましょう。感謝の気持ちを忘れない事は重要です。



# もうすぐ入学!!

4月からいよいよ1年生!

入学の日をどんなに楽しみにされていたことでしょう。  
当日までの日々を次のようなことに気をつけて過ごしましょう。

## 入学に備えて規則正しい生活習慣を身につけさせよう

### 1 早寝・早起き・朝ごはん

●毎朝6時頃には起きるようにしましょう。

人間の脳の働きがもっともよいのは、起きてから2~3時間といわれています。学校の時間割の、1・2校時が考える教科になっているのは、脳の働きのよい時間帯に合わせるようにしているからです。



●寝る時刻を決めましょう。

○子どもにとって必要な睡眠時間は、小学校低学年で10~11時間です。毎朝6時に起きるとすると睡眠時間を10時間とるためには、就寝時間は午後8時になります。この生活を繰り返すことにより、生活のリズムとなり、体の働きと脳の働きが一致して、早寝・早起きの良い習慣がつけます。

年齢	必要な睡眠時間
7~9歳	10~11時間
10~12歳	9~10時間
13~15歳	8~9時間
大人	8時間



●朝ごはんを食べましょう。

朝ご飯を食べることで、脳と体にエネルギーを提供して活動のスイッチを入れ、集中力や学習効果を高め、1日を元気にスタートさせます。

### 2 朝の排便

○起床後、朝のうちに排便をすることは、ぜひとも学校生活で身につけてほしい習慣の一つです。快食と同様、「快便」も健康のパロメーターです。その快便がいつかという、朝の習慣としていただきたいのです。



### 3 洗顔



○洗顔は今日の生活への出発点であり、生活への態度です。毎朝必ず行いましょう。  
○洗顔を行うためには、朝の時間的余裕が必要です。起床時間が遅いと、洗顔の時間的余裕がないことになります。

### 4 歯磨き

○食事の後に、歯を磨く習慣をつけましょう。



### 5 うがい・手洗い

●外から帰ったとき、うがい・手洗いは必ずしましょう。

○体を大切にするために、自分でできることを考えてみましょう。習慣づけることが大切です。



### 6 あいさつ

●元気にあいさつできますか?

- おはよう
- いただきます
- 行ってきます
- ただいま
- おやすみ

etc.



# 小学生編



あつというまに小学生。ランドセルの方が大きいのも一瞬のこと。  
足取りもどンドンしっかりした力強いものに。  
学業の悩み、友達の悩みなど、悩みの数も増えていくけど、  
それはそれだけ成長した証だと喜ぶたいものです。  
過干渉にならず、突き放さず、上手な距離で付き合っていきたいですね。

## 小学校の暮らし

### 小学校は小さな社会。楽しいことも悲しいこともいっぱい経験します。

子どもに徐々に手がかからなくなり、やがてなんでも上手にできるようになり、嬉しいような寂しいような気持ちになるこの時期。  
子どもは小学校でさまざまな人々に出会い、さまざまな出来事を経験し心身ともに大きく成長していきます。

## 小学校の一日

おとうさんやおかあさんにとっては“遠い日の良い思い出”になってしまった小学時代。覚えていないことも多いし、変わってしまったことも多いので、ここで一度小学校生活を紹介します。

### ●小学生の朝

小学校の始業時間は午前8時15分～20分。よほど学校の近所に住んでない限り、幼稚園時代より出発時間は早くなるはず。しかも歩いたり、スクールバスで登校しなくてはなりません。起きる時間もさらに早く、幼児時代に遅く起きていた子どもたちは要注意、がんばって早起きできるよう早寝を習慣付けましょう。小学校低学年では10～11時間の睡眠が必要とも言われます。まだまだ睡眠が重要な育ち盛りの世代なので、睡眠時間も大切に早起きを心掛けましょう。

### ●集団登校

集団登校の場合は、居住場所によって登校班が決められています。集合場所(公園の一角や誰かの家の前)に一旦集まって、メンバーが全員揃って、時間になれば、班内の最上級生(5～6年)が班長さんとしてみんなを連れて行ってくれます。

### ●授業時間は45分

小学校の授業は45分間。午前8時40分頃から1時間目が始まり、午前中は4時間目まであります。12時すぎには、4時間目が終了し、給食タイムになります。  
また、給食の後は通常「昼休み」の時間が設けられています。

### ●給食のメニューは?

基本的には、主食はパンかご飯。米飯なら白ごはんだけでなく、ピラフや炊き込みご飯という日もあります。おかずは、主菜に、副菜は1～2品。副菜のうち1品がデザートという日もあり、牛乳がつきます。

### ●下校は集団?個別?

集団登校を取り入れている学校でも、下校時は、学年やクラスによって、下校時刻がずれますが、「一人では帰らないように!」と学校から指導されているので、家と同じ方向の仲間どうし、待ち合わせをして帰ります。近所に同じクラス(学年)の人が少なく、途中で一人になってしまうという家の子なら、親がその付近まで出迎えに行ってもいいでしょう。最近では、下校の時刻に合わせて散歩をするなど地域での見守り活動も行われています。

### ●プリント

学校は、「明日、〇〇を持たせてください」ということがあるので、面倒でも、帰宅後すぐに確認しておいたほうがベターです。

### ●宿題

「宿題は、学校で勉強したことを定着させるために出します」という先生が多いようです。プリントが渡されたり、副教材のドリルから出されることが多いようで、漢字(1年生はひらがなも)や計算、音読が一般的です。中には、「家の人の仕事を取材しよう」や「春見つけをしよう」という宿題、学年があがれば図鑑や辞書(ネット)で調べる宿題などもあり、土日の前や行事の後には、日記風の作文というものもあります。

### ●宿題はいつする?

最初から「宿題は帰宅後すぐにやる」としつけておくと、宿題をするクセは付きやすいと一般的に言われています。ただ定着するまでは、親が宿題を早目にする習慣づけの努力が必要だと思います。宿題が多いときや、冬のように暗くなるのが早い時期は、「早く遊びに行きたい」思いで仕上がりが雑になってしまうこともあるし、友だちが誘いに来たりすると、断るのがつらいものです。でも、最初にきちんと宿題だけは仕上げておくと、遊びもTVもゲームも、お小言なく満喫できるのは事実。子どももおとうさんおかあさんもゆったりした夜を過ごせます。



# 山鹿市内小中学校一覧

学校名	住所	TEL	学校名	住所	TEL
<b>小学校</b>			<b>中学校</b>		
山鹿小学校	山鹿市山鹿 351	0968-43-1171	山鹿中学校	山鹿市山鹿 446	0968-43-1185
八幡小学校	山鹿市熊入町 300	0968-43-1178	鹿北中学校	山鹿市鹿北町四丁 1464	0968-32-2019
三玉小学校	山鹿市久原 2935	0968-43-1177	菊鹿中学校	山鹿市菊鹿町下内田 485	0968-48-2034
大道小学校	山鹿市方保田 1874	0968-46-2168	鹿本中学校	山鹿市鹿本町来民 1267-1	0968-46-2076
鹿北小学校	山鹿市鹿北町四丁 1469-1	0968-32-3334	米野岳中学校	山鹿市鹿央町岩原 1350	0968-36-3151
菊鹿小学校	山鹿市菊鹿町下永野 841	0968-48-2016			
鹿本小学校	山鹿市鹿本町御宇田 258	0968-46-2067			
めのだけ小学校	山鹿市南島 1125	0968-43-1179			

## 転出・転入手続き

住所が変更になった場合、市への届出とともに学校への届出も必要になります。

### 児童・生徒の保護者に行っていただく手続き

#### 1 市外へ転出する場合

- ・在籍校へ転出することを連絡してください。
- ・市役所(市民課・各市民センター市民係)で転出手続き(転入学通知書の交付)を行ってください。
- ・市の教育委員会 学校教育課または各市民センター市民係へ転学通知書を提出してください。
- ・在籍校へ行き、学校は必要な書類を作成し、保護者へお渡します。(その後、新住所地の役所(場)と学校へ転入の手続きをしてください。)

#### 2 市外から転入する場合

- ・市役所(市民課・各市民センター市民係)で転入手続き(転入学通知書の交付)をしてください。
- ・市の教育委員会 学校教育課または各市民センター市民係へ転入学通知書を提出してください。
- ・転入する学校へ転入学通知書と転出した学校から渡された書類を提出してください。

#### 3 市内転居

##### (1) 学校区が変わらない場合

- ・市役所(市民課・各市民センター市民係)で転居手続きをしてください。
- ・学校へ転居したことを連絡してください。

##### (2) 学校区が変わる場合

- ・在籍校に他校区へ転居することを連絡してください。(学校は必要な書類を作成し、保護者へお渡します。)
- ・市役所(市民課・各市民センター市民係)で転出手続き(転入学通知書の交付)をしてください。
- ・市の教育委員会 学校教育課または各市民センター市民係へ転入学通知書を提出してください。
- ・転入する学校へ転入学通知書と転出した学校から渡された書類を提出してください。

## 就学援助制度について

山鹿市では、経済的な理由などで小中学校の就学に困っている世帯を対象に、給食費や学用品費等の一部を援助しています。

### ○就学援助の対象となる方

- ①前年度又は本年度に生活保護の停止・廃止を受けた
- ②同居又は生計を一にする家族全員の市県民税が非課税・減税、または固定資産税の減免を受けている
- ③同居又は生計を一にする家族全員の国民年金保険料の1/2以上免除を受けている
- ④同居又は生計を一にする家族全員の国民年金保険料の減免、又は徴収の猶予を受けている
- ⑤児童扶養手当の支給を受けている
- ⑥生活福祉資金による貸付けを受けている
- ⑦現在、世帯の主たる収入者が職業安定所登録日雇労働をしている
- ⑧その他経済的に困窮し、学用品等の購入、又は学校納付金の支払いに困っている

### ○申請方法

受給を希望される方は、先ずお子様が通われている学校にご相談ください。

お問い合わせ先／

教育委員会 学校教育課

TEL 0968-43-1638

## 放課後児童クラブ一覽 令和7年4月1日現在

番号	放課後児童クラブ名	対象小学校	所在地	電話番号
1	遊友クラブ	山鹿小学校	山鹿市山鹿370番地7	0968-44-1120
2	にじいろクラブ	山鹿小学校	山鹿市山鹿370番地7	0968-44-1122
3	かしの木クラブ	山鹿小学校	山鹿市山鹿370番地7	0968-43-0858
4	にこにこクラブ	山鹿小学校	山鹿市山鹿370番地7	
5	さくらクラブ	山鹿小学校	山鹿市山鹿1番地(温泉プラザ内)	0968-41-8190
6	クラブかわべつ子	山鹿小学校	山鹿市保多田1551番地(川辺コミュニティセンター内)	090-6897-5801
7	なのはなクラブ	山鹿小学校	山鹿市平山5387番地1	0968-41-8087
8	ひまわりクラブ	山鹿小学校	山鹿市寺島1331番地	0968-43-9277
9	カンガルーくらぶ	八幡小学校	山鹿市熊入町300番地(旧八幡幼稚園)	0968-44-6002
10	なかよしくらぶ	八幡小学校	山鹿市熊入町300番地(旧八幡幼稚園)	0968-44-6002
11	タンポポクラブ	三玉小学校	山鹿市久原5439番地1(旧JA三玉支所)	0968-43-8085
12	らっこクラブ	大道小学校	山鹿市方保田63番地	0968-46-4460
13	こあらクラブ	大道小学校	山鹿市方保田63番地	0968-46-4460
14	放課後児童クラブまほろば	鹿北小学校	山鹿市鹿北町四丁1597番地4(まほろば保育園敷地内)	0968-41-8811
15	あんずっ子クラブ1組	菊鹿小学校	山鹿市菊鹿町下内田733番地(特産工芸村交流館)	0968-48-2205
16	あんずっ子クラブ2組	菊鹿小学校	山鹿市菊鹿町下内田733番地(特産工芸村交流館)	0968-48-2205
17	鹿本っ子児童クラブ・ポケット1組	鹿本小学校	山鹿市鹿本町御宇田225番地(旧幼慈園)	0968-41-8718
18	鹿本っ子児童クラブ・ポケット2組	鹿本小学校	山鹿市鹿本町御宇田225番地(旧幼慈園)	0968-41-8718
19	鹿本っ子児童クラブ・ポケット3組	鹿本小学校	山鹿市鹿本町御宇田225番地(旧幼慈園)	0968-41-8718
20	鹿本っ子児童クラブ・ポケット4組	鹿本小学校	山鹿市鹿本町御宇田225番地(旧幼慈園)	0968-41-8718
21	かおう児童クラブ	めのだけ小学校	山鹿市鹿央町合里158番地1(鹿央多目的研修センター内)	090-2396-6399
22	つくしクラブ	めのだけ小学校	山鹿市南島1125番地(めのだけ小学校敷地内)	0968-43-7630
23	放課後児童クラブ根っこ	山鹿市内全域	山鹿市鹿本町来民1019番地3	090-3451-0560
24	杉の子クラブ	山鹿市内全域	山鹿市杉756番地1(杉の子保育園敷地内)	0968-43-7571

## 山鹿市スポーツ少年団加入団体一覽表 令和7年11月1日現在

番号	種目	団体名(対象者)	連絡先	練習曜日	主な練習場所
1	軟式野球	山鹿少年野球	0968-43-6037(中原)	水・木・土・日	鹿本グラウンド
2	軟式野球	鹿北少年野球クラブ	090-9564-9590(米島)	水・金・土/火・金・土(隔週)	鹿北グラウンド
3	軟式野球	鹿本少年野球クラブ	090-7477-2052(広瀬)	火・木・土・日	鹿本グラウンド
4	軟式野球	レッドフェニックス山鹿	090-1927-3973(中山)	火・木・金・土・日	山鹿小学校
5	軟式野球	山鹿ホワイトスター	090-3611-3567(本並)	火・金・土・日	鹿本グラウンド・鹿北グラウンド
6	軟式野球	菊鹿少年野球クラブ	080-1787-3993(俣山)	月・水・土・日	菊鹿多目的運動公園
7	バレーボール	菊鹿女子VBC	090-9484-3041(田中)	火・木・土	菊鹿多目的研修集会施設
8	バレーボール	山鹿ジュニアバレーボールクラブ	090-6428-7049(茨木)	月・水・金	大道小学校
9	バレーボール	菊鹿クラブ	0968-48-9544(富田)	水・木・土	菊鹿多目的研修集会施設
10	サッカー	FCドミンコ鹿央	090-4588-7228(中嶋)	①水(年長・年中) ②水・金(小学1~6年生)	鹿央運動公園
11	サッカー	山鹿フットボールアカデミー	090-2719-4643(迎田)	火・木	鹿央運動公園
12	サッカー	CIKERS KUMAMOTO	090-6777-8319(重松)	月・水	(月)山鹿小学校 (水)山鹿中学校
13	バスケットボール	山鹿 Jr.バスケットボールクラブ	090-4987-0591(熊野)	水	山鹿小学校体育館
14	陸上	菊鹿陸上クラブ	090-8913-8961(佐々木)	火・木	菊鹿小学校
15	空手道	二法館空手道	090-2583-5114(阪梨)	月・水・金	(月)山鹿市総合体育館(水・金)二法館空手道場
16	空手道	菊鹿町空手道	0968-48-2373(角田)	月・水・金	城北体育館
17	空手道	正道館空手道	0968-36-2823(竹下)	月・水	鹿央町体育館
18	空手道	鹿本空手道	080-1723-0035(坂本)	火・木	鹿本小学校・鹿本中学校・グリーンパレス
19	剣道	不動剣友会	0968-44-2940(今村)	月・水・金	山鹿中学校
20	剣道	稲田少年剣道クラブ	090-4358-4095(佐藤)	月・水・土	鹿本小学校
21	剣道	鹿北少年剣道クラブ	090-7986-5664(小笠原)	水・金	鹿北中学校
22	柔道	柔真館藤本道場	090-7988-0079(藤本)	月・水・金	米野岳中学校
23	柔道	鹿本武道館	080-4310-6082(中川)	月・水・木・金	鹿本中学校

やけどはすぐ冷やすこと!軽いやけどは、その後梅酢を付けたり、すりおろしたじゃがいもを貼るとよかばい。

おばあちゃんの知恵袋



種目	対象者	会場	練習曜日	練習時間
バドミントン	小学生～一般	山鹿市総合体育館(第2アリーナ)	毎週木曜日	19:00～21:00
	中学生～一般		毎週月曜日	
バレーボール	初級コース	山鹿中学校体育館	毎週金曜日	20:00～22:00
	キッズ(小学3年生まで)		毎週土曜日	19:30～20:30
バスケットボール	小学生～一般	山鹿小学校体育館	毎週土曜日	18:00～20:00
	中学生～一般	米野岳中学校体育館	毎週日曜日	19:00～21:00
ハンドボール	小学生	鹿央体育館	毎週水曜日	18:00～20:00
卓球	小学生～一般	山鹿市総合体育館(第1アリーナ)	毎週月・水曜日	9:30～11:30
陸上	幼児～一般	カルチャースポーツセンター 第一グラウンド	毎週月曜日	18:00～19:10
			毎週土曜日	9:00～10:30
空手道	幼児～一般	山鹿市総合体育館(第1アリーナ)	毎週月曜日	19:00～20:30
バウンドテニス	小学生～一般	鹿本体育館	毎週月・木曜日	20:00～22:00
太極拳	幼児～一般	山鹿市総合体育館(第1アリーナ)	毎週金曜日	19:00～21:00
剣道	小学生	三玉小学校体育館	毎週月・水・金曜日	19:00～20:00
	中学生～一般		毎週月曜日	20:00～22:00
太極柔力球	小学生～一般	山鹿市総合体育館(第1アリーナ)	毎週月曜日	19:00～21:00
居合道	幼児～一般	米田地区公民館	毎週火曜日	19:00～21:00

連絡先

やまが総合スポーツクラブ (山鹿市総合体育館内:毎週火曜日休館)  
TEL:0968-43-0093 FAX:0968-43-0091 ホームページアドレス <http://www.yamaga-sports.com>

## 山鹿市が取り組んでいる「インクルーシブ教育システム」とは

※1

現在、市内の園・学校では、平成25年9月より3か年の文部科学省指定「インクルーシブ教育システム構築モデル事業」の指定を受けたことを契機として、障害のあるなしに関わらず、全ての子どもにとってより学習や生活がしやすい環境づくりに向けた取組を進めています。山鹿市では、合理的配慮協力員を配置し、市内の園・学校を訪問し直接指導を行っています。

各中学校区内の学校等が連携し、次のような共通実践をしています。

- ・クラスの全ての子どもたちが学習に集中できるよう教室前面を整理しています。
- ・掲示物も必要がないときは見えないようにしたりするなど工夫をしています。
- ・はっきりとした「めあて」を提示し授業をわかりやすくしています。
- ・必要に応じて一人一人への支援の工夫を行っています。
- ・授業の終末には、1時間で何を学んだかがしっかりわかるように「まとめ」の時間を設定しています。
- ・特別な支援が必要とされる子どものために、それぞれの園・学校内で心理士等、関係機関の方と一緒にケース会議を開いて、安心して生活できるよう支援体制や環境づくりなどについての合理的配慮の提供について取組を深めています。

(注1)インクルーシブ教育システムとは、人間の多様性を尊重し、障がい者が、その持てる力を最大限度まで発達させ、社会に効果的に参加することを可能にする目的のもと、障がいのあるものとないものが共に学ぶ仕組のことです。

(注2)合理的配慮とは、障がいのある子どもが、他の子どもと平等に「教育を受ける権利」を享有・行使することを確保するために、必要かつ適切な変更・調整を行うことです。



# 教育支援センター

「学校に行きたくてもいけない」といった悩みや不安をもつ子どもたち、そのご家族の方をサポートしています。

## 目的

各学校と協力しながら、不登校の子どもたちへの段階的対応をはかり、  
学習・スポーツ・創作活動や体験活動を通して、  
「できる限り学校へ、そして教室へ」と促すことを目的としています。

山鹿市の小・中学校生を対象に、不登校の子どもたちに対する学習指導や体験活動、および不登校に悩んでいる保護者への相談活動などを行なっています。

◎個別相談 ◎学習相談 ◎体験活動 ◎教育相談 ◎関係機関の紹介 等

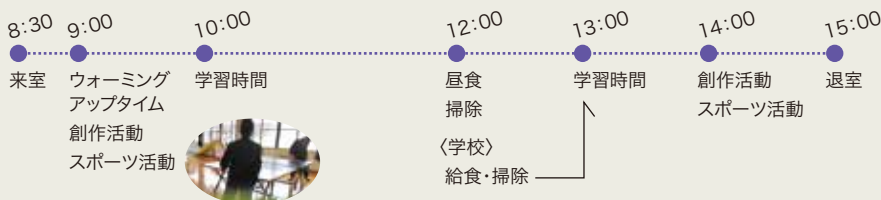


## 活動

〈山鹿教室(オアシス)〉〈鹿本教室(ゆめほたる)〉〈鹿北教室(せせらぎ)〉  
月～金曜日 8:30～15:00

※活動時間をご相談ください。 ※各学校の行事に対応する場合は、時間変更もあります。  
※利用の生徒は、原則として保護者の送迎となっております。ご理解下さい。

### 1日の流れ(例)



### 学校との協力

学校行事はできるだけ参加し、クラスの友人や先生方と関わる貴重な時間を過ごせるようにしています。直接スタッフが学校を訪問し、情報交換を行ないながら、より良い体制で学校と子どもたちがつながるように、活動していきたいと考えています。

## 体験活動

### スマイルキャンプ

年3回程度、菊池少年自然の家で行っています。  
季節の行事や子ども同士の親睦が深まり、大きな喜びと感動が、自信や心の支えにつながります。

7月 沢登り、川遊び、ニジマスつかみ

10月 草スキー、火起こし体験、飯盒炊飯

12月 クリスマスリース作り、門松作り など

### 芸術体験

創作する楽しさや喜びを感じるとともに、自己を見つめるきっかけとなっています。

例) 木版画  
陶芸  
水墨画など



### その他

- 農業体験
- みかん狩り
- 調理実習 等

### Q きまりなどがありますか?

基本的に服装や持ち物等は学校のルールと同じです。ただし、児童生徒の状況に応じて配慮が必要な場合は、相談をして対応致します。

### Q 学習指導はどのようにしていますか?

自学自習を基本に、個人のペースを見守る最低限のサポートをします。定期テスト等は、学校から配慮いただいた場合には、教育支援センターで受けることができます。

### Q 学校へ行けますか?

教育支援センターの目的は、学校への復帰です。いつでも学校へ行けますし、そのために必要なチャレンジをしていきます。

## 山鹿市教育委員会 教育支援センター

〈山鹿教室〉山鹿市中央児童センター内 TEL:0968-43-0877 〈鹿本教室〉鹿本町水辺の学習館ゆめほたる TEL:0968-46-4351  
〈鹿北教室〉鹿北市民センター敷地内 連絡先:学校教育指導室 TEL:0968-43-1391



専修学校(高等課程・専門課程)に在学する学生及び生徒を対象とし、学校長の推薦を受けた申込者について選考のうえ採否を決定します。選考は人物・健康・学力・家計について基準に照らして行い、予算の範囲内で採用します。

お問い合わせ:独立行政法人 日本学生支援機構  
TEL 0570-03-7240(ナビダイヤル)  
<http://www.jasso.go.jp/>

### ◎ 熊本県育英資金

高等学校、高等専門学校、専修学校及び大学に在学する生徒又は学生で、経済的理由により就学が困難な人に対し、奨学金の貸付を行っています。

条件/①申請者と生計を一にする主たる維持者が熊本県内に居住していること ②経済的理由により就学が困難であると認められること ③勉学に意欲があること。大学に在学する者は学力にすぐれていること ④日本学生支援機構その他法人等から現に育英資金に相当する学費の貸与を受けていないこと

お問い合わせ:熊本県教育庁高校教育課就学支援係  
TEL 096-333-2682 TEL 096-384-1563

### ◎ 山鹿市奨学資金

高等学校、高等専門学校、専修学校及び大学に在学する生徒又は学生で、経済的理由により就学が困難な人に対し、奨学資金の貸付を行っています。

条件/①山鹿市に居住する方の被扶養者であること ②経済的理由により就学が困難であると認められること ③学業成績が優秀であること、又は、学校長の推薦があること ④日本学生支援機構奨学金その他奨学金の貸与、又は給付を受けていないこと

金額/高校等:公立 2万円以内 私立 3万円以内  
大学等:5万円以内  
入学支度金:40万円以内

お問い合わせ:山鹿市教育総務課  
TEL 0968-43-1396

## 思春期の心と体

中学生から高校生のころは思春期といわれます。

いわゆる大人でもない子どもでもない時期に当たり、女子では初潮が始まり、男女差が顕著に現れてきます。自分らしさを探し、親への依存心と干渉を受けるのは嫌という自立心との葛藤が生じます。

### 子どもとのコミュニケーション

会話はもちろん、子どものしぐさ、表情、雰囲気など声にならない声を傾聴し十分に受け止めることで、思春期には豊かな会話が生まれます。

#### 会話の内容

小学生の頃は、家に帰ると学校であったことを盛んに話した子どもでも、中学生になると無口になってきます。

話すことといたら、「勉強しなさい」「勉強はやってるか?」「学校はどうだ?」なんてことをワンパターンに口にします。子どもにとっては楽しい話題とはいえません。

#### ☆親と話したいことは?

思春期に入ると、子どもは親なんかと話をしたくなくなるものだという人もいますが、そうではありません。問題は、会話の内容なのです。子どもが考える「親と話したい話題」は、さまざまなアンケートによると、「学校のこと」、「友だちのこと」、「ファッションや音楽、映画、スポーツなど趣味の話題」、「テレビの番組」などです。子どもは親との会話を慎重に選ぶようになります。子どもに話をさせようと思えば、子どもが話しているときに「先回りしない」、「批判しない」、「口を

挟まない」こと。そして、子どもの友達の悪口を言わないということも重要なポイントになります。

会話とは、子どもから親への報告ではなく、一方通行では成り立たないものです。その基盤は『共感』です。

#### ☆親に話して欲しいことは?

「冗談や実際にあったおもしろおかしい話」や「親が自分の年ごろだったときのこと」、「ファッションや音楽、スポーツなど趣味の話題」。そこには、同じ思いを親子で共有したいという願いが感じられます。

親がユーモアのセンスを発揮して、子ども時代のことや実際にあった愉快な話などを楽しく話してくれることを子どもは望んでいます。まずは、お子さんと一緒に話して笑いましょう。笑いは『共感』を誘います。伝染します。子どもの一言に親が大笑いすれば、子どもの心も徐々になごんできます。



笑いに包まれた家庭は温かく、心からのやすらぎをもたらし、たとえ外でいやなことがあっても心の傷を癒してくれる場所となります。笑いは、子どもの心に温かきをもたらし、緊張感を緩めます。また同時に自分自身が他人を楽しませることができたという幸福感や充実感をもたらします。これは存在の肯定感につながり、対人関係にも自信を与えます。自分に自信があれば、他人に対していやなことはいやとはっきり自己主張ができ、自分の考えを伝えることができるようになるのです。

## 思春期のコンプレックスとストレス

思春期はホルモンが活発に分泌され、心身ともにアンバランスで不安定な時期で劣等感を感じやすい年頃でもあります。思春期は「自我」が目覚め、自分と他人との差異を感じ取るようになります。自分は他人と違う、他人より劣っているなどと考え始めると、ありとあらゆることがコンプレックスの材料になってしまいます。なかでも「容姿」と「成績」、これは劣等感を感じやすい要素です。

### 「容姿」のコンプレックス

中学生は身体も急速に成長します。男の子は声変わりし、柔らかな幼児体型を抜け出して筋肉質になり、ヒゲやスネ毛などが濃くなってきました。女の子は体の線がふくよかになり、大人の女性の体型に近づきます。中学生の頃は変化に個人差があり、まだ子どもの体型の子もいれば、体型だけはほとんど大人のような子もいます。子どもは戸惑い、時に自分に起きる成長の変化を受け入れたくないと感じてしまいます。脇毛やすね毛が気になり、ピチピチのスイミングパンツを穿くのはものすごく嫌、という声も耳にします。女の子も胸の膨らみが目につくピタリした体操着を嫌うことがあります。

### 「成績」のコンプレックス

子どものコンプレックスは親や周囲の価値観の反映でもあります。学校の成績で子どもの人格のすべてを評価することはできません。普段はそんなことはわかっている、つい言葉の端々に言ってしまうがちです。成績がすべてではないということを親も改めて理解しましょう。思春期は「自分はみんなと違ってダメだ」と思いこみやすい年頃です。まだ世界が狭く常識も不足しているので、友だちと比較して少しでも違ったことがあると、「自分だけ」と考えやすいのです。

では親はどうしたらよいでしょうか。さりげなく、体験談を子どもに話してあげましょう。「おかあさんの若いころ、こんなことで悩んでしまったことがあるの」「今から思えば笑っちゃうけど、おとうさんはこんなことで深刻に考え込んだぞ」などと事例を話してください。聞いた話でも読んだ話でも何でも結構です。要は「誰でもつまらないことにコンプレックスを感じたり悩んだりするものであり、そうして大人になっていくものだ」ということを子どもに伝えるのです。コンプレックスを抱いている子もそうでない子も、おもしろそうに話を聞き、安心して一つ大人への階段を昇ります。

## 子どものストレス

子どももストレスを感じながら生活しています。家庭でのストレスの最大要因は「親の不和」。夫婦喧嘩が絶えない家庭は子どもにとって居心地最低の場所となります。親の不仲は、想像以上に子どもの心を傷つけます。夫婦が冷戦状態にあっても、子どもは無言のメッセージを感じ取ります。そんなとき子どもは自分の存在が諸悪の根源のように思え、罪悪感すら感じます。親の関係だけでなく、親と祖父母との関係、兄弟の問題なども、やはり自分にその原因があると子どもが苦しんでいる場合もあります。お子さんの心をいろいろな方角から優しく思いやってください。「受験」や「将来」についての漠然とした不安感やプレッシャーもストレスとなって現れます。イライラの捌け口に暴力をふるったり陰湿ないじめをしたりします。人間関係に疲れ、イライラし、学校に行くことに嫌気がさしたり、ヤケになつたりしますが、家でもやはり学校と同じ「勉強しろ」、「友だちと仲良く」と言われ続け、溜まったガスを発散させる場がありません。

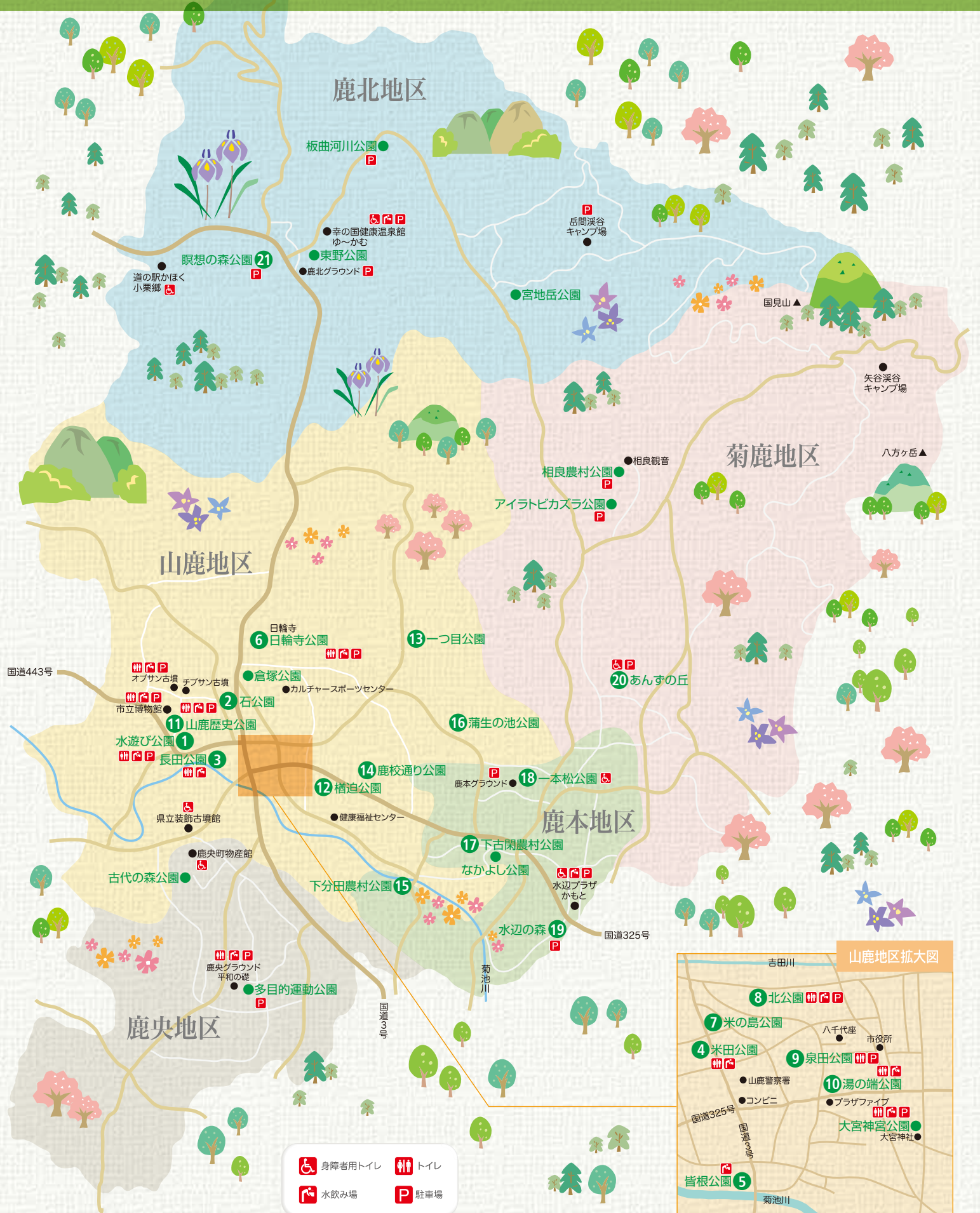
### 子どもと向き合って

わが子のことは何でも知っている、というのは親の思いこみかもしれません。わが子といえども理解していないことはたくさんあります。親が手助けできることは、子どもの苦悩に心を開いて耳を傾けてあげることです。言葉にして表現することができにくい状態なのです。まずは話しかけられる環境や雰囲気を作ることが大切です。つまり親は、子どものいかなる態度にも引きずられずに落ち着いているということです。できれば、にこやかでありたいものです。そして子どもが感情をぶつけてきたら、あくまでも冷静に受け止めます。溜まったものを吐き出しさえすれば、子どもは親の真意を改めて悟ります。今だって半ばわかっているのです。



# 山鹿子育て公園マップ

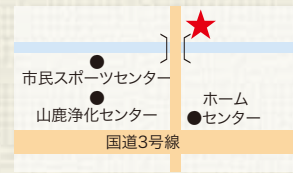
YAMAGA KOSODATE PARK MAP



## 1 水遊び公園



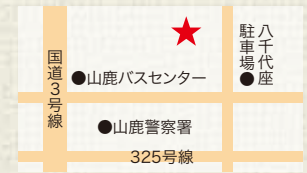
夏場、小さい子から大きな子まで遊べます。浅いので3歳児くらいから、水着でなくてもOKです。



## 7 米の島公園



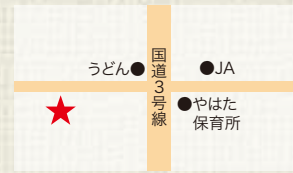
ブランコがあります。広場があり、のびのび広々と遊べます。



## 2 石公園



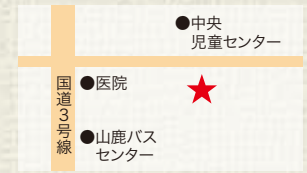
長めのすべり台、ブランコ、回る遊具など、遊具が充実している広めの公園です。3、4歳児くらいからがおすすめです。駐車場あります。



## 8 北公園



遊具は5、6歳児用が多く、小さい子には動物の乗り物をおすすめします。道をはさんで反対側の児童センターの駐車場をご利用下さい。



## 3 長田公園



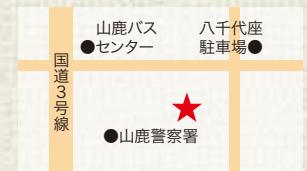
すべり台、ブランコがあり、ボール遊びもしやすい、広めの公園です。



## 9 泉田公園



親と一緒になら、1歳児から楽しめます。小さいけれど、きれいな公園で、トイレも完備しています。すべり台、動物の乗り物があります。



## 4 米田公園



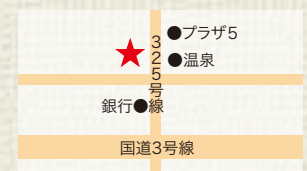
幼児向けのすべり台もあり、小さい子どもでも楽しめます。



## 10 湯の端公園



遊具等はありませんが、足湯をたのしめます。



## 5 皆根公園



アスレチック付すべり台、広場もあります。4歳児からおすすめします。春の桜の時期がおすすめです。



## 11 山鹿歴史公園



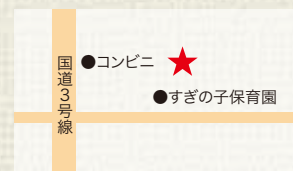
山鹿市立博物館に隣接する公園です。滑り台などの遊具があります。



## 6 日輪寺公園



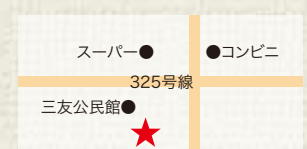
桜、つつじで有名です。すべり台、ブランコがある公園が駐車場から登ったところにあります。急な坂道を登るので2歳児から。駐車場あります。



## 12 楢迫公園



三友公民館の奥にあります。すべり台、ブランコがあり、1歳児から楽しめます。虫除けスプレー持参で。公民館の駐車場を利用可能。秋には、イチョウのじゅうたんが楽しめます。



### 13 一つ目公園



水源地。5月のほとるがきれいなスポットです。



### 18 一本松公園



公園には、1.5tの羽が自然の風で回るなんとも不思議なモニュメント「石の風車」や子どもに大人気のローラー滑り台などがあります。



### 14 鹿校通り公園



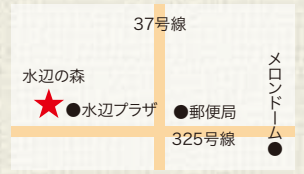
アスレチック、ブランコなどがあります。いつも人気の公園です。トイレも完備しています。



### 19 水辺の森



水辺プラザかもとに隣接する大型遊具がある公園です。スプリング遊具やシーソーなどの小型遊具も充実しています。水遊びができる浅瀬の小川もあります。



### 15 下分田農村公園



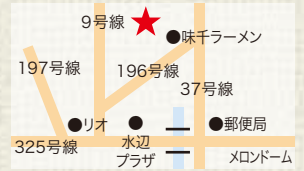
すべり台、アスレチック、他にも遊具があり、駐車場も広く車をたくさん駐車できます。



### 20 あんずの丘



大型遊具の滑り台やアスレチックなどのたくさんの遊具があります。広場の他にも食事処や陶芸ができる施設もあり、大人でも一日楽しむことができます。



### 16 蒲生の池公園



グラウンドと散歩道があります。桜がきれいな公園です。



### 21 瞑想の森公園



岩の川沿いにある緑と花に囲まれた公園で、散歩を楽しむことができます。ブランコなどの遊具もあります。



### 17 下古閑農村公園



広くてきれいに整備されています。すべり台・砂場があります。

