パートナーとの育児

PaPa（パパ）ノート

令和６年度　改訂版

子ども＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

パ パ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

稲沢市
子育て支援センター

はじめに

稲沢市では、「人にやさしく」の視点にたって、まちづくりを進めています。「子育て・教育は稲沢で！」と宣言し、子育て支援施策の拡大、充実に取り組んでいます。将来を担う子どもたちが、健全に育つためには、家族の力は何ものにも代えがたいものがあり、子どもが育つ核となります。

子どもは、日々成長していきます。親子が濃密に関われる時期は短く、お子さんはいつかは親の手を離れ、自分の世界を作って巣立っていきます。今だからできる、パパだからできる子育てを十分に楽しんでください。

子育てを通して夫婦のきずなを深めよう！

パパとママが協力して子育てをすることで、お互いへの思いやりが深まります。昔から“子はかすがい”とも言われるように、お子さんは、夫婦をつなぐ役割を果たします。両親が良い関係でいることが子どもにとって一番嬉しいことであり、健やかな育ちにつながります。

すくすく いなざわ子育て応援アプリ いなッピー

子育て支援情報・イベント情報・施設マップなど、子育てに関する情報・ヒントをお届けします。

Android版　iOS版

稲沢市子育て支援センター
公式インスタグラム

アカウント　inappy_kosodate

INAPPY_KOSODATE

支援センターで行われている事業や
たより等について掲載中！

目　　次

はじめに

（ページ）

1～2　赤ちゃんカレンダー　誕生～3か月

3～4　赤ちゃんカレンダー　4か月～6か月

5～6　赤ちゃんカレンダー　7か月～1歳

7～8　赤ちゃんカレンダー　1歳1か月～1歳6か月

9～10　赤ちゃんカレンダー　1歳7か月～2歳

11～12　来所記念　市内のイクメン会紹介

13～14　mimiより情報Ⅰ　遊べる場所

15　mimiより情報Ⅱ　はぐみんカードってなーに？

15～16　イクメンへの歩み

PaPaノートの使い方

このノートは、お子さんの成長や思い出を書き込んだり、写真を貼ったり、市内での子育てイベント、講座等に参加した記録もできるようになっています。また、遊びに行ける場所も紹介しています。（子育て支援ガイドブックも参考にご覧ください。）

お子さんが成長した時や親になった時等、パパ自身の子育てを振り返る機会に「パパの子育て記録」として家族の思い出の一つに加えて頂けることを願っています。

※稲沢市ならではの地域の情報も掲載していますので、ご覧ください。

赤ちゃんカレンダー　誕生～3か月

成長のめやす

◆飲んでは寝るを繰り返す

◆よく泣く

◆動くものを目で追う

◆語りかけに反応し
「アー」「ウー」などの声を出す

窒息に注意！

布団が鼻にかぶさったり、うつぶせ寝や添い寝で窒息したりするなど危険！

この時期は特に大人の見守りが必要です！

※マタニティブルー　出産と同時に一挙に妊娠前の状態に戻るために起こる肉体的変化で、精神状態が非常に不安定になること。長引くと“産後うつ”になる事もあるので、ホルモンバランスが安定するまではパパの気配りが必要です！

パパへ・・・

ママへの
優しさが一番

Point 1

・ママに「頑張らなくてもOK！」と気持ちを伝えたり、育児書どおりにいかないことで「自分だけが上手くできない」という気持ちにさせないように。

Point 2

・産後8週間はママを休養させよう！
・パパからの「泣いているよ～」「ごはんまだ？」という言葉はママの心には深く刺さります。ママを呼ぶ前に、パパだからできるあやし方に挑戦してみましょう。

Point 3

・産後の夫婦生活は、すぐに産前と同じというわけには…お互いを思いやる気持ちをもって、まず肌を触れ合うことから始めましょう。

お宮参り　生後1か月頃、地元の神社に氏子入りする挨拶として伝えられています。お宮参りの日は一般的には男子31日目、女子33日目と言われていますが、都合の良い日を選べばよいでしょう。

《先輩パパが困ったこと・悩んだこと１》「アンケートから」

何をしても泣き止まないことがあり、どうすればよいか分からなかった。

赤ちゃんは泣くものです。
生後２か月ぐらいまでは泣きのピークです。

うちの子
ほかの子より
よく泣くよね！

★ 赤ちゃんのなだめ方は・・・

① お腹がすいていたり、眠かったり、
おむつが汚れていないかを確かめる。
② 赤ちゃんに歌をうたって聞かせる。
③ 散歩したり、ドライブに行く。
④ 抱き寄せてスキンシップして語りかける。

<注意>
赤ちゃんを強く
揺さぶり過ぎないでね。

うまくいかなくても大丈夫！続けてみることで安心するようになります。

先輩パパからのひとこと

ママの手伝いはできる時にできることから始めるのが大切。

出産前、出産後には分からないことがたくさんあると思いますが、
ママの一番の相談相手はパパなので、一生懸命話を聞いてあげてください。

パパメモ

赤ちゃんカレンダー　4か月～6か月

成長のめやす

◆パパやママ、身近な人が分かるようになる

◆名前を呼ぶと振り返る

◆寝返りを打つ

◆自己主張が強くなり、かんしゃくを起こすこともある

◆何にでも手をのばしてつかむ

初めての発熱！

脱水を防止するためにも水分補給を心がけてください。

首や脇、足の付け根を冷やすのも効果的ですが、冷却剤等を直接皮膚に当てないように注意！

パパへ・・・

赤ちゃんとの日々は毎日がスペシャルデイ、シャッターチャンス！

Point 1

・スキンシップは赤ちゃんとの関わりを持つ基本。抱っこや優しく体を触ってね。

Point 2

・この頃になると家族の顔も判別できるようになるので、よく話しかけましょう！きっと笑顔をいっぱい返してくれますよ。

・何でも口に運んで確かめようとするので、たばこや小さな物の置き場所に注意！！

※左の誤飲防止スケールより小さい物は飲み込みます。

トイレットペーパーの芯程度です。

Point 3

・発達には個人差があります。焦らずお子さんの成長と共にパパも親として、成長していきますよ。

お食い初め　「お箸初め」「箸ぞろえ」とも言います。生後100日目に一生食べ物に困らないようにという願いを込め、食べる真似をさせます。大切なのは赤ちゃんの成長と幸せを祈願することです。

《先輩パパが困ったこと・悩んだことⅡ》「アンケートから」

子どもを抱っこしたり、お風呂に入れている時に落としてしまった。

やけどをさせてしまった。

赤ちゃんは視野が狭く、身体に比べて、頭が大きいのでバランスを崩しやすいです。また、力の加減もできないので、突然の動きに対応できないこともあります。

★赤ちゃんの様子をよく見て、泣き続ける、元気がない、顔色が悪い、嘔吐などの症状がある時は、受診しましょう。

稲沢市消防本部　救急救命士の方に聞きました。

R5年は6歳までの救急搬送人数は745人で、そのうち、けいれんに関係する救急搬送が347人（約47%）と最も多くありました。けいれんで救急車を呼ぶときは、慌てずに119番オペレーターの質問にお答えください。

子ども、大人に限らず救急車を呼ぶ前に

・今まで受診した病歴（病院）を確認
・手術の有無を確認
・母子健康手帳やお薬手帳を用意

先輩パパからのひとこと

大変だと感じる時期はほんの一時です。
いつか喜びに変わりますのでガンバってください。

みんな初心者です。分からないことは周りの人に聞きましょう。

パパメモ

赤ちゃんカレンダー　7か月～1歳

成長のめやす

◆おすわり➡ハイハイ➡
　　つかまり立ち➡つたい歩き

◆自分の名前が分かる

◆人まねを始め、大人の言葉やしぐさをまねる

◆指さしをして大人に何かを伝えようとする

◆機嫌が良い時にはよく声を出すようになる

◆あと追いや人見知りをする

熱性けいれん

まず落ち着いてけいれん時間、様子、体温を確認！

初めてのけいれんや時間が長い時は救急要請を！

けいれんの様子をスマホの動画で撮るのも受診時の説明に役立ちます。

突発性発疹やMRワクチン初回接種後に多いので注意しましょう！

パパへ・・・

赤ちゃんと一緒に遊ぶ事で、パパが大好きに！

Point 1
・人見知りやママへのあと追いからパパが寂しい思いをしないために、赤ちゃんに寄り添ったり、スキンシップを続けたりしてパパの存在をアピール。たくさんの笑顔を返してくれます。

Point 2
・パパやママが話しかけることで言葉のやり取りを覚えコミュニケーション能力が育ちます。「こんにちは」「ありがとう」「行ってらっしゃい」等まねして覚えます。夫婦の会話も赤ちゃんの前で楽しくできると家庭円満。

Point 3
・ハイハイからつかまり立ち、つたい歩きへと。
家具の角やドアの開閉時の安全策を。
意外と子どもの行動って速いんです。
目も離さないで！

初誕生　満1歳の誕生日を初誕生と言います。昔は餅をつき、その餅を赤ちゃんに一升（いっしょう）背負わせたりする風習がありました。
餅は「力持ち」に通じる所から元気でたくましく育つようにとの願いを込めたものです。

《先輩パパが困ったこと・悩んだことⅢ》「アンケートから」

ママ以外の人に対して、抱っこしても泣いてしまうこと。

妻が抱っこすると、ピタッと泣き止むこと。

“人見知り”　ママ以外はみんなダメ？

パパとママが仲良しな事を知らせましょう ➡ 時には、「泣いたっていい」赤ちゃんは泣くものと開き直りましょう

人見知りが始まった赤ちゃんとの遊び方

遊び1　いろんな顔でいないいないばぁ

一番手軽に出来る遊びが「いないいないばぁ！」
「ばぁ！」までの間を空けたり、声のトーンや表情に変化をつける。
笑顔のほかに変顔や困った顔等試してみよう。

遊び2　表情が分かるかな？

赤ちゃんは無表情が嫌い。
パパやママの表情をまねしたり、気持ちを読めるようになってきたこの時期の赤ちゃんにとって、いちばんイヤな顔は怒った顔ではなく無表情。不安にさせないためにも、笑顔で安心させてあげると赤ちゃんもにっこり。

先輩パパからのひとこと

週末だけではなく、お風呂に入れたり、絵本を読んだり、保育園の送迎など、何か一つでいいから毎日少しの時間をとって続けることが大事。継続は力なり!!

パパメモ

赤ちゃんカレンダー　1歳1か月～1歳6か月

成長のめやす

◆歩きはじめる➡しっかり歩ける

◆ごっこ遊びが始まり、
大人のまねがさらに上手に

◆「ママ」「ワンワン」等意味を持つ単語が出る

◆自己主張が強くなる

◆ボールを投げたり転がしたりする

誤飲・転落注意！

子どもの行動範囲が広がります。

たばこ、ボタン電池など保管場所に配慮を！

抱っこをしていて、子どもが不意に動いた拍子に転落することも・・・

パパへ・・・

行動範囲も広がり好奇心がいっぱい。子どもの指さしや言葉に応じていくことで自分の気持ちを伝えられるように手助けを。

Point 1

・絵本の内容はまだ理解できませんが、言葉のリズムを楽しみながら絵本の楽しさも共有できます。毎晩の寝かしつけにもいいですね。ぜひチャレンジを！（パパの声のトーンも素敵です。）

Point 2

・広い場所へのお出かけや散歩へも。パパと一緒に全身を動かして遊ぶことが嬉しいんです。「待て待て～」と子どもを追いかけたり、あおむけに寝てゴロゴロ転がることも大好きです。

Point 3

・自分の要求や気持ちを自分の言葉でうまく伝えられないこの時期、できなかったり、思いが通じなかったりしてかんしゃくを起こした時には、「やりたかったね」等できなかったときの気持ちを代弁してあげると、パパは気持ちを分かってくれたと安心できます。

初節句　誕生後初めての節句
3月3日の桃の節句・5月5日の端午の節句
雛人形や五月人形を飾り、厄除けと健やかな成長を願ってお祝いします。
人形が身代わりになり、災難を防ぐという意味もあります。

《先輩パパが困ったこと・悩んだことⅣ》「アンケートから」

イヤイヤ（ママじゃなきゃイヤ、〇〇するのイヤetc）
しつけをいつからするの？どこまで伝えればいいの？

イヤイヤが激しい気分屋。

どうしたらいいの？

☆イヤイヤ期　　何をしてもイヤイヤ

誰が対応しても難しいこの時期

「ダメ！」と叱っても子どもは理解できない

イヤイヤ
につきあう

Point 1
・子どもは「何でも自分でできる」つもり。
「分かっているよ、あなたのことを尊重しているよ。」と態度で伝えよう。

Point 2
・子どもは「自分で」遊びたい！決めたい！そんな時は、子どもに選択させる言葉がけで切り抜けられることも。

Point 3
・子どもの要求をそのまま受け止めなくても、見立て、つもりあそび（買うまね/食べるまね）などで気持ちが切り替わることも。

先輩パパからのひとこと

柔軟に考えて、なるべくストレスのかからないように子育てをしてほしいと思います。

自由時間は無くなりますが、子育ては長い人生で考えれば短いと思いますので、貴重な時間だと思って楽しんで頑張ってください。

パパメモ

赤ちゃんカレンダー　1歳7か月～2歳

成長のめやす

◆2語文を話す子もいる
◆友達に興味を示す
◆足腰が丈夫になり
　立った姿勢から、しゃがめる
◆一段ごとに階段を上がる
◆かけ足ができる

カートや階段からの転落注意！

カートや階段からの転落事故で、頭の怪我が多くなります。

いつもと様子が違う、嘔吐、けいれんなどがあれば、すぐ受診！

症状が無ければ安静にして様子を見ましょう。

（24時間は要注意！）

パパへ・・・

一緒に遊べることが増えてきます。
パパの力が遊びを楽しくします。
（豊かな経験が感性を育む）

Point 1
・子どもにとって、外の世界は、何もかもが新鮮で、興味を惹かれることがたくさん。遊びが次々に変わったりすることも。でもそれが意欲の表れ。辛抱強く付き合ってあげてください。

Point 2
・かけっこ、ボール遊び等体を動かすことが大好きです。親子でスポーツを楽しむ基礎づくりが期待できるかな？

Point 3
・子どもの発見、発想はとても豊かです。大人では到底思いつかないことも、いとも簡単に楽しく表現します。驚き、感心することも多くなり一緒に過ごす時間がより楽しくなります。

★幼稚園・保育園・こども園の見学もこの頃がおススメ。必ず事前に問い合わせを。

パパメモ

《先輩パパが困ったこと・悩んだことV》「アンケートから」

子どもの睡眠について

早寝・早起きリズムは赤ちゃんの脳・心・体をすくすく育てます。

「メラトニン」は睡眠ホルモンと呼ばれ、病気の予防、老化防止等さまざまな効果があります。

朝日を浴びると「メラトニン」の分泌は止まります。

寝る時には部屋を暗くして寝かせましょう。

テレビやスマホの影響は？

テレビ
スマホ ➡ 脳が興奮 ➡ 眠れない ➡ 生活リズムが乱れる

★赤ちゃんや子どもは「動くもの」や「光」へ注意が向きます。

★寝る1時間前にはテレビを消しましょう。

しつける・叱る・・・どうしたらいいの？

・根気よく分かるように教える。（一貫性を持って！）

・親がお手本を見せる。

・自分や他人が危険となる場合は、短い言葉で、分かりやすく叱る。

やる気を引き出すには？

・ありがとう　・大好きだよ　・うれしいな　・優しいね

・わぁ できたね

パパやママの気持ちを伝えましょう

パパもママもお子さんに嬉しい気持ちや悲しい気持ち等を素直に伝えることで、お子さんにもその気持ちが伝わります。

そのことが、自分は必要とされている人であるという自己肯定感になり、自分や他人を大切にする人になります。

来所記念

パパの手形とお子さんの手形を違う色で押しましょう
（手形スタンプは子育て支援センターにあります）

市内のイクメン会紹介

NPO法人 稲沢FUNs　　代表者名　丹 羽 健 二

【発足】平成23年（旧名「稲沢イクメン会」）　会員数約30名
【活動内容】稲沢FUNsは、稲沢市内の小中学校に通っている子どもに対して、安心して過ごせる居場所づくりに関する事業を行う法人として2024年４月に設立しました。フリースクール事業や子ども食堂、小中学校への講師派遣等を行い、子どもを取り巻く問題の改善を図る取り組みを進めて参ります。地域のコミュニティの一員として、子どもたちと共に素晴らしい時間を過ごしましょう！

問い合わせ（事務局）
信竜こどもの森児童館
TEL 0587-22-0303 溝口

inazawa FUNs

稲沢FUNsブログ
ID「funs」PW「shinryu」

mimiより情報Ⅰ　※所在地等詳細情報はインターネット等でご確認ください。

〈外遊びができる場所〉

①サリオパーク祖父江（木曽川祖父江緑地公園）

②稲沢公園

③平和中央公園

④かたまち希望の丘公園

⑤陸田どんぐり公園

⑥グリーン・スパーク中央公園

⑦祖父江ぎんなんパーク

毎年秋は周囲一面黄金色
多くの方が訪れます
赤い電車との対比が写真映えします

⑧公私立保育園・こども園では、園庭等の開放を行っています。

詳細は子育て支援ガイドブック「保育園」をご覧ください。
（一部休止している園もあります）

〈雨の時も遊べる場所〉

①メタウォーター下水道科学館あいち

②信竜子育て支援センター（私立）

③文教おやこ園（愛知文教女子短期大学）

④中央子育て支援センター（公立）

⑤平和子育て支援センター（公立）（平和らくらくプラザ2F）

⑥平和らくらくプラザ

⑦長野子育て支援センター（公立）

子育て支援ガイドブックはこちらから

⑧市内11か所の児童館・児童センター（0歳から18歳未満の子ども対象）
詳細は子育て支援ガイドブック「児童館・児童センター」をご覧ください。

mimiより情報Ⅱ　はぐみんカードってなーに？

子育て家庭に配布される「子育て家庭優待カード」で、全国の協賛店舗・施設で提示すると、各店舗が独自に設定する商品の割引やサービスなど、様々な特典が受けられるカードです。

市内在住の18歳未満の児童(1人につき1枚)と妊娠中の方が利用できます。

どこでもらえるの？

・稲沢市役所（子育て支援課）　・保健センター　・保健センター祖父江支所
・平和らくらくプラザ　・祖父江支所　・平和支所　・各市民センター

※「はぐみんカード」は全国の協賛店舗で使えます。

イクメンへの歩み
参加イベントについて

子育て支援センター（公立）では、パパがイベントに参加した時、PaPaノートにシールを貼っています。シールの数が6枚、12枚で“子育て支援センターでお楽しみ”の枠になったら、「中央子育て支援センター」「平和子育て支援センター」「長野子育て支援センター」のいずれかへPaPaノートを持って遊びに来てください。心に残るプレゼントを用意しています。

シールが貼れるイベント紹介

中央・平和・長野子育て支援センター（公立）

◦初めて行った時　◦おはなしタイム　◦ふれあいタイム　※誕生会
◦初めての赤ちゃんとママの部屋・赤ママたまご　◦わくわく
◦パパもいっしょ　◦育児講座　◦リフレッシュ講座　◦クッキング

児童館・児童センター（公立）

◦初めて行った時　◦ふれあいタイム
◦こあら広場　◦ひよこ広場　◦うさぎ広場

※誕生児として参加の場合

参加したイベントmemory

イベント名 年　月　日　歳	イベント名 年　月　日　歳	イベント名 年　月　日　歳
イベント名 年　月　日　歳	イベント名 年　月　日　歳	子育て支援センターでお楽しみ 年　月　日　歳
イベント名 年　月　日　歳	イベント名 年　月　日　歳	イベント名 年　月　日　歳
イベント名 年　月　日　歳	イベント名 年　月　日　歳	子育て支援センターでお楽しみ 年　月　日　歳

各イベントに参加したら、職員に声をかけてください。

■発行日　令和６年12月　　■発行　稲沢市