





## はじめに

赤ちゃんが生まれて、初めて聞く産声、初めて抱いた温かさ柔らかさ、あのときの感動をいまでも覚えていますか。

オムツを替えるとき、やさしくあやしたり手足をさすったり、すやすや寝ているかわいい寝顔に見入ったり……。子どもにとってお母さん、お父さんは、世界一の存在！ かけがえのない人なのです。

でも、日々の子育てでは、「泣いてばかり」「ミルクを急に飲まなくなった」など、ときには不安になったり、イライラしたりすることもあると思います。子育て真っ最中のお母さん、お父さん方に、「子どもってそういう存在なんですよ、それでいいんですよ。」というメッセージを、「すこやか通信」をとおして2001年9月から送り続けています。

今回、第1号から第29号までを記念して「すこやか通信」30号を発行しました。

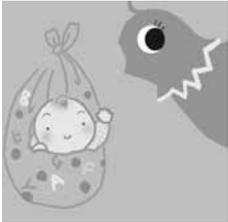
この特集号が、子育てをされている皆様方の、お役に立てば幸いです。

2008年3月

尼崎市健康福祉局  
こども青少年部保育課

## もくじ

笑顔の輝く子ども	.....P1
食べる	.....P2・3
生活のリズム	.....P4
おしっこ・うんち	.....P5
心を育てる	.....P6・7
遊び	.....P8・9
病気と手当て	.....P10・11
事故防止	.....P12
虐待	.....P13
公立保育所の紹介	.....P14
子育て支援事業のご案内	.....P15
公園マップ・公園のご案内	.....P16・17



## 笑顔の輝く子ども

子どもとともに「育つ」お母さん・お父さん

### 赤ちゃんは「育つ力」をもって生まれてきます

お母さんのおなかの中でかけがえのない命としてはぐくまれ、この世に生まれてきた赤ちゃん。赤ちゃんは「育つ力・生きる力」をもらっています。

親は「育つ力」を信じ、その力が十分伸びていくよう手助けをしてあげることです。同じ子どもなんて一人もいません。何かができる時期も、その子どもによって違います。ほかの子どもとの比較や育児書にとらわれることはありません。

### 親の笑顔は、子どもの笑顔

お母さん、お父さんに十分に甘え満たされてこそ「人っていいな」という基本の信頼感が生まれます。

お母さん、お父さんに愛され、受け入れられていることが、子どもの心の栄養なのです。そして、なによりも周りの人がお互いに認め合い、支え合う姿こそ、子どもにとって良いモデルです。

抱っこをして、優しくゆっくりとしたリズムで歌を歌う、「ちゃん大好き！」と微笑むなど、子どもに寄り添うことが大切です。

### 子育ては子どもと親の「育ちあい」

子どもは、親の思い通りにならないのがあたりまえです。ときには「まあいいか」「しかたがない」と思うことが、子育てを楽しむ秘訣です。

子育ては、子どもが育つだけでなく、子どもと一緒に感動したり、悩んだりすることで親も育ちます。肩の力を抜いて子育てを楽しみましょう。

### 「わたし あわせ」



# 食べる（乳幼児期の食事）

## 楽しく食べる子どもに



乳幼児期の子どもたちにとって食べることは単に体の成長を促すだけでなく、生まれながらに持ち合わせている「五感」を発達させる大切な時期でもあります。

五感には、見る（視覚）聞く（聴覚）味わう（味覚）触る（触覚）嗅ぐ（嗅覚）の感覚があります。食べることを通して食材に触れ、色や形を見て、料理のできあがっていく音を聞き、においを嗅いで、その感覚が脳に伝わり、味わうという感覚も育っていきます。

### 1 食べ物を選ぶ力

親子で買い物に行って、いろいろな食材を知る機会を持ちましょう。

### 2 食べ物の味がわかる力

いろいろな食べ物を食卓にのせて、においや味や歯ごたえなどを、親子で一緒に感じられるといいですね。

### 3 料理ができる力

親子で、一緒に料理をつくってみましょう。簡単なお手伝いでもいいですよ。

### 4 食べ物の命を感じる力

親子で野菜を育ててみませんか。生長の様子を一緒に見たり水やりをしたりしながら、自然が育てた生命に感謝する心を伝えていきたいですね。

### 5 元気な体がわかる力

たくさん遊んで、おなかをすかせて、バランスよく食べて、十分な睡眠をとる。そんなリズムを親子で一緒に作って、いつも元気でいられるようにしてあげたいですね。

食育とは…

食育とは心と体を育てる基礎となるものです。いろいろな経験を通じて、健全な食生活を送ることができるように育てることで。

### メニューを一緒に考える



食事が楽しみにになります。

### 一緒に買い物に行く

いろいろな食材を見たり、触れたり…



### 一緒に料理をつくる



いいにおいが食欲を、そそります。

### 一緒に食べる



みんなと食べると、おいしさがふくらみます。



授乳期には、目と目を合わせ優しい声かけと温もりを通して、ゆったりと母乳やミルクを飲むことで、心の安定がもたらされ、食欲へとつながっていきます。

離乳期は、離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、咀嚼（かんで細かくすること）と嚥下（ごくんと飲み込むこと）を体験していきます。おいしく食べた満足感をお母さんと共感することで、食べる意欲が育ちます。

後期になると、自分でつかんで食べたいという意欲が芽生え、手づかみで食べ始めます。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、物をつかんで、口まで運び、口に入れるという行動の現れです。それを繰り返すうちに、スプーンや食器にも関心をもち始めます。いろいろな食べ物を見る、触る、味わうなどの体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育てていきます。温かく見守りましょう。

食事に向かう雰囲気作りをし、  
一緒に食べましょう

食事中にテレビがついていたり、おもちゃなど興味を引くものが側にありませんか？

動き回る子どもを追いかけて食べさせるのではなく、子どもの座る場所を決めて落ち着いて食べられるようにしましょう。

お母さんも一緒に食べると、子どもは安心感を持ちます。

どうしたら食べてくれるの？

食事を食べないからと  
あせらないで

無理強いはいないようにしましょう。子どもは食べたり食べなかったりすることがあります。

また、1～2歳ころは食欲が一時減退したり、好き嫌いが出始めたりもします。食べないからとあせらないでゆったり構え、いつも決まった時間に食事を準備してあげましょう。

めざそうよく寝て、よく遊んで、よく食べる子ども

夜は早く寝ていますか？

大人に合わせた生活になり、リズムが乱れていませんか？

毎日体を動かして遊んでいますか？

- ・ 子どもが健康に成長するには、十分体を動かして遊ぶ必要があります。
- ・ 食事の前はおなかのすいている状態にすることが一番です。

食物アレルギーについて

特定の食べ物や、食べ物の中含まれている成分を摂取すると、過敏な反応を起こすことを食物アレルギーといいます。

食物アレルギーのある赤ちゃんやその可能性のある赤ちゃんの離乳食については慎重にしましょう。

しかし勝手な判断で除去するのではなく医師に相談し、診断に基づいた指導を受けると良いでしょう。

心を豊かにする食事

家族で食事をする

もっと座ってほしい  
会話が弾む

朝・昼・晩の3度の食事をする

1日1回は、家族みんなで食事をし、コミュニケーションをとりましょう

静かな言葉でやり取りできる距離



## 生活のリズム（睡眠）

良い眠りは子どもの「心と体」を育てます



### 赤ちゃんの睡眠のサイクル

生まれたばかりの赤ちゃんは、目を覚ましたり眠ったりの繰り返りで、睡眠時間の半分以上はレム睡眠という浅い眠りです。

3～4か月くらいになると、昼夜の区別がつくようになります。体の切り替えがうまくできずに、眠くなると機嫌が悪くなることがよくあります。

8か月を過ぎるころには、夜にまとめて眠り、昼間は午前と午後に眠るというリズムが整ってきます。

1歳を過ぎるころには午前睡が短くなるとともに、次第に午後の昼寝だけになってきます。

小さいころの生活のリズムが、「心と体」を健やかに成長させます。

6:00	めざめ	着替え・排泄
7:00	朝食	
	遊び	(散歩や体を動かして遊ばせましょう)
	午前睡	
12:00	昼食	
13:00	昼寝	
15:00	めざめ	おやつ・遊び
18:30	夕食	
19:30	入浴	寝る準備・絵本
20:30	就寝	

夜、遅くなるお父さんとは、朝の「おはよう」で、スキンシップをしましょう。

3歳までに規則正しい生活のリズムを整えることで、子どもの「心と体」の基本ができます。

<安心して眠りにつけるように！>

親がそばにいないと寝つけない子どもがほとんどで、部屋に一人で置き去りにされるのは不安です。安心して眠れるように、子守唄を歌ったり、お話をしたり、絵本を読んだりしてあげましょう。

### 「おはよう」



# おしっこ・うんち

おむつは必ずはずれるもの、ゆきつもどりつあせらずに！



## 子どもの気持ちを受けとめることが大切

赤ちゃんは、相手をしてもらうのが大好き。おむつを取り替えるときは「おしっこ出たね、取り替えようね。」「うんち出たね。気持ち悪いね。」「気持ちよくなったね。」など子どもに語りかけてあげましょう。

コミュニケーションを取りながら、お母さんやお父さんがおむつを替えてくれるその繰り返しの中で、清潔にすることが気持ち良いと感じるようになります。

泣いたりぐずったりしたときに、常に要求を受け入れてもらえることにより、親子の結びつきがより深まります。



## おしっこの自立のめやす

### < 0～6か月ころ >

おしっこは1日15～20回くらい、うんちは1日3～5回くらい出ます。泣いたらすぐに替えてあげましょう。清潔感を身につける時期です。汚れたままにしておくと、おむつかぶれの原因になります。

### < 1歳ころ >

1歳を過ぎるころには、おしっこの出る感覚が分かってきます。ぬれていない場合はオマルに座らせてあげてもいいでしょう。

### < 1歳6か月ころ >

時間を決めておしっこに誘って、「シー」「ウン」など、いつも同じ言葉で言ってあげましょう。また、おしっこやうんちに関する絵本などで興味をもたせてあげるのもいいでしょう。

### < 2～3歳ころ >

2歳を過ぎておしっこの出る間隔がほぼ一定になったら、折をみて日中は活動しやすいように、布パンツにしてみましょう。食事の前や出かける前など、生活の区切りのよい時にさりげなくトイレに誘ってみましょう。「いや」「ない」というときは、無理に誘わないことです。また、おもらしてもしからないようにしましょう。

うんちをするときのポーズはいろいろ！

うんちをもよおしてくるとおならをしたり、顔を真っ赤にしてカんだりします。そんな時には便器に座らせてみましょう。

排便の時間や排便のポーズ(立ったまま・カーテンの陰など)は、子どもによってまちまちですが、トイレに誘ってみましょう。嫌がるときは優しく見守りましょう。



「おしっこはたね。」



# 心を育てる

大切なのは「認めること」「愛情をそそぐこと」

認めてもらったという喜びは、『自信』や『やる気』になって戻ってきます。

子どもをあたたかく受け止め、認めるという安定した親子関係が大切です。

大好きなお母さん、お父さんのすることを真似て育ちます。

しつけには時間がかかります。あせらず、ゆっくりと、繰り返し分かりやすく伝えましょう。

## 日ごろのスキンシップで、親子のコミュニケーションを！

愛情とは、子どもの気持ちを尊重することです。

反面、甘やかしは、子どもの言いなりになることです。

子どもが必要としている物を与えることは、甘やかしではありません。例えば、ミルクが欲しい、親にかまってもらいたいときに、赤ちゃんは泣きます。そんなときにミルクをあげたり、抱っこをしたりするのは、愛情です。また、子どもは自分の思い通りにならないときに、かんしゃくを起こしたり、大声で泣いたり、ダダをこねたりします。そんなときに、子どもの言いなりになるのは、甘やかしです。子どもの気持ちを認めながら手助けをすることは、甘やかしではなく愛情です。愛情をいっぱい注がれた子どもは、心も体も安定し、自分への自信や他者への信頼感、何かにチャレンジしようとする子どもに育ちます。

完璧な親になろうと無理しないで、日ごろからスキンシップたっぷりの愛情を伝えてあげましょう。



### ほめ上手で、ビタミン愛！

子どもの心に届くように、本気でほめる。

子どものがんばりをほめる。

具体的な表現でほめる。

口先だけでほめない。

なんでもかんでもほめない。

他の子どもと比較してほめない。

約束を守ったり、お手伝いをしたり、友達に優しくしたときはほめたり、認めたりしましょう。「認めてもらえた!」という喜びは自信ややる気につながります。

こんなしかり方をしていませんか？

- くどくどしかる。
- 難しい表現でしかる。
- 「ごめんね。」を強要する。
- 「\_\_\_\_\_に怒られるからため。」と言う。
- 気分によって、しかる基準を変える。
- 他の子どもと比較してしかる。
- 「男の子だから」「女の子だから」という役割分担を押しつける。
- 「たたく」「つねる」など子どもに体罰を与える。
- 「あんたなんか嫌い」「出て行きなさい」など子どもの存在を否定する言葉でしかる。





## 反抗期？ ～「イヤ」「じぶんで」も成長の証～

「じぶんで！」と言いはじめたら、大人があきれてしまうほど、自己主張が強くなります。服を着替えるときは「じぶんで!」、お昼寝するときは「イヤ!」など抵抗します。

この「イヤ!」「じぶんで!」は、大切な自我の芽生えです。

自分でしようとしているときは、しったり、押さえつけたりしないで、時間がかかっても「きっとできるよ。」と応援し、見守りましょう。

できなくて困っているときは、少し待ってから、さりげなく手伝い、最「自分でできたね。」と、親子で達成感を共有しながら満足感を重ねていきましょう。



かんしゃくを起こして手がつけられないように見えても、子どもはいつも大人の愛情を求めています。甘えたいときは、しっかり抱きしめてあげましょう。

毎日繰り返される「イヤ!イヤ!」は、場合によれば聞き流すことで、子どもも大人も「ホッと」できることもあります。「今はこんな時」と受け止め、大人がイライラしない工夫も大切です。

### がまんや自制心

自己主張を見守ることは大切ですが、してはいけないことは、言葉と表情でしっかり伝えていきましょう。自我が芽生え始めると、なかなか大人の気持ちが伝わりにくくなりますが、「それは だからこうしようね。」と理由を伝えていくことが大切です。がまんできずに同じことを何度もするかもしれませんが、その都度根気よく伝えましょう。やがて4歳を過ぎるころには、「約束」や「ルール」も分かるようになり、少しずつがまんもできるようになってきます。

## すこやか保育所Q&A

Q 友達と一緒に、ニコニコ遊んでいたと思ったら、急にたたいたり、ひっかいたりすることがあります。どうしたらいいのでしょうか。

A 自己主張が強くなると、物にもこだわりがでてきて、他の子どもが持っている物に関心を示すようになり、たたいたり、ひっかいたりすることがあります。また、自分の思っていることが、言葉で十分表せなくて、欲求不満やイライラから押したり、かみついたりすることもあります。

この時期は、友達と遊ぶには大人の仲立ちが必要です。人との関わりは時間をかけて、大切に伝えていきたいですね。

でも、かんだり、たたいたりしたときは、優しく抱き上げ「人をかんだり、たたいたりしたらだめよ。痛いでしょ。」と穏やかに話して聞かせましょう。

## 「パパ・ママ大好き!」



## 遊 び

親子の絆は一緒に遊ぶ、

あたたかいコミュニケーションで深めましょう

### 0～5か月ころ（声をかけ、抱っこしてふれあいを！）



ねんねの時期は触れてもらうのが大好きです。おもつを替えるときも、優しく声をかけたり、手足をさすったりしてみましょう。また、布団の上で体を優しく動かしてあげたり、そっとささやいたり、いろいろな表情を見せてあげるのもいいでしょう。

この時期は、お母さんやお父さんに一緒に遊んでもらえることが、赤ちゃんにとっては一番うれしいことなのです。

手が使えるようになると、手で振って音が出るおもちゃがお気に入りになるかもしれません。おもちゃを持たせてもらったり、たたかせたり、つかまらせたりしてもらうのも好きです。

### 6か月～1歳ころ（いたずらが大好き！）



おすわりができるようになると、おもちゃを持ちかえたり、両手で積み木を打ち合わせて音を楽しんだりと遊びの世界が広がります。握った物をわざと落として、拾ってあげるとまた落とすというのも大好きな遊びです。

ハイハイができるようになると、欲しい物をめざして突進します。行きたい所に行き、触りたい物に触れるのはとてもうれしいことです。親にはいたずらと感じられるようなことでも、赤ちゃんの成長発達には大切なものです。動き回るチャンスをとたくさん与えてあげましょう。

### 1～2歳ころ（体全体を使って！）

子どもは追いかけたり、追いかけられたりすることが大好きです。ハイハイやヨチヨチ歩きをしている子どもを「まてまて」と追いかけて、捕まえてぎゅっと抱きしめたり、「たかいたかい」をしたり、背中に乗せるなどして、スキンシップを楽しみながら遊びましょう。

しっかり歩けるようになると、親子で手をつないで出かけましょう。一人で歩いて安全なところがあれば、そこで自由に探検させてあげましょう。虫をさわろうとしたり、穴をのぞいてみたり、外には、興味を引く物がたくさんあります。親も子どもの視線にたって一緒に楽しみましょう。



## テレビやビデオとの上手な付き合い方

テレビやビデオをじっと見ているから育てやすい子どもだと思っていないですか。

最近では教育的な効果があるとPRしているビデオも出回っています。

しかし、テレビやビデオは画面を通じて一方的に送ってくる情報です。話しかけても答えてくれません。そういうなかで子どもが長時間過ごす、言葉や情緒の発達に問題が出て、言葉のやり取りが苦手だったり、音や映像がないと落ち着かない子どもに育ったりすることもあります。

まねっこ遊びが好きな1~2歳ころの時期は、歌や曲にあわせて動くような番組を選び、大人も一緒に見るといいですね。



おとなしい子どもほど、  
積極的なふれあいを！

おとなしい子どもは、手がかからないので、関わりが少なくなりがちです。「うちの子はおとなしい」と感じる人は語りかけたり、抱っこしたりして、子どもとのふれあいを積極的に持つようにしましょう。

手作りおもちゃはとてもあたたかみがあります。  
子どもの心が癒され、いつまでも飽きずに遊びます。

### ペットボトルのストロー落とし

<作り方>

ペットボトルの側面に適当な穴をあける。(空けなくても楽しめる。) 適当な長さに切ったストローなどを用意する。

<遊び方>

穴にストローを入れ、ストローが落ちるのを見たり、たまったストローを取り出したりして楽しめます。



### 手作り太鼓

<作り方>

ミルク缶や身近な箱などに布をはる。

<遊び方>

手でたたいて音が出るのを楽しみます。

年齢に合わせて、たたく棒を用意しても楽しめます。



### コロコロボトル

<作り方>

ペットボトルに、ビーズやおはじきやスパンコールなどと水を入れ、ふたをしっかりと閉めて周りをテープで止める。

<遊び方>

ペットボトルを転がしたり、上下に揺すったりすると、中に入れた物が動き子どもは喜びます。



### ミルク缶の引っ張り出し

<作り方>

ミルク缶のふたに穴を開ける。缶の中にある色・材質の布(ハンカチなど)を入れておく。

<遊び方>

布を引っ張り出しても次々出てくるので、子どもは繰り返して遊びます。布をつないでおいても楽しめます。



## 病気と手当て

子どもの体調や症状の変化を見逃さないようにしましょう



	・原因 および 観察のポイント	手 当 て
発熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児は体温調節機能が未熟なために変動しやすく、熱が出やすいです。</li> <li>発熱は平熱より1 くらい高い場合を発熱と考えます。個人差がありますので普段の体温を知っておくと参考になります。</li> <li>熱以外にも機嫌、食事の量や下痢、おう吐、せき、鼻水など他の症状もみましよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分補給を十分にしましょう。</li> <li>安静にしましょう。</li> <li>主に頭やわきの下を冷やしましょう。</li> <li>手足が冷たいときは保温しましょう。</li> <li>室温および衣服の調節をしましょう。</li> </ul>
せき	<ul style="list-style-type: none"> <li>せきは気温の変化が大きいとき、ほこりなどを吸い込んだとき、のどや気管支が炎症を起こしたときなどにみられます。</li> <li>せきの性質をみわけましよう。(乾いたせき・たんのからんだせきなど)</li> <li>熱の状態、食事の量、呼吸の様子などの症状もみましよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝かせるときはクッションなどを背中に当てて、上体を少し起こしてあげましよう。</li> <li>たんが切れやすいように、水分を繰り返し与えましよう。</li> <li>せき込んだときは、たて抱きにして背中をさするか、軽くトントンとたたいてあげましよう。</li> <li>食事は消化の良い物にましよう。</li> <li>室内の換気や湿度に注意ましよう。</li> </ul>
おう吐	<ul style="list-style-type: none"> <li>おう吐はかぜなどの症状に伴ってせき込んだり、食べ物を飲み込んだりしたときなどに起こります。</li> <li>おう吐の回数、おう吐以外の発熱や下痢などの症状をみましよう。</li> <li>機嫌の具合や脱水症状にも注意ましよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひんぱんに吐くときは、体重のチェックをましよう。</li> <li>おう吐が治ったら、水分を少量ずつ与えると良いです。食事は無理に食べさせないようにましよう。</li> <li>吐いた物が気道につまらないように、顔や全体を横に向けましよう。</li> </ul>
下痢	<ul style="list-style-type: none"> <li>下痢はウイルスや細菌感染、体質、ストレス、アレルギー、食事の内容などで腸内の消化吸収機能が低下したために起こります。</li> <li>便の性状(硬さ、色、回数、においなど)をみましよう。</li> <li>発熱やおう吐をしていないかをみましよう。</li> <li>脱水症状のチェック(顔色、くちびるが乾いていないか、手足が冷たくないか、呼吸の状態、尿の回数など)をましよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分補給を少量ずつ繰り返し行いましよう。</li> <li>食事は医師の指示に従いましよう。</li> <li>保温に気をつけましよう。</li> <li>お尻はただれやすいので、お湯で洗い、ていねいにふき清潔にましよう。</li> <li>2次感染を防ぐために 便の始末は、使い捨て用の手袋を使用ましよう。 石けんを使って流水で手を洗いましよう。 蛇口に水をかけ、洗い流しましよう。</li> </ul>

### [子どもの体調が悪く、病院へ連れて行くべきか迷うときなどは]

小児救急医療電話相談 078 - 731 - 8899 [無料]

<月~土曜日> 午後6時~午後10時 <日曜日、祝日、年末年始> 午前9時~午後10時

参考ホームページ <http://kodomo-qq.jp/>

# すこやかワンポイントアドバイス

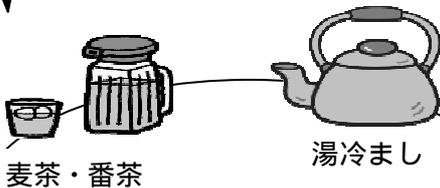
## ～ 子どもの水分補給について

子どもの体の約70%は水分です。下痢やおう吐をすると脱水症になりやすいです。体に負担のない物を、少しずつ頻繁に与えましょう。



水分ってどんな物がいいの？  
カロリーが無く、胃に負担がかからないものが良いです。

### ☆水分補給に適している物☆



麦茶・番茶

湯冷まし

湯冷ましでうすめたスポーツ飲料  
(下痢のひどいとき)

### ☆水分補給に適していない物☆



炭酸飲料  
甘いジュース



糖分を取りすぎる  
ことになり  
ます



ミネラルウォーター

カルシウムなどの余分な物を  
排出するために、腎臓に負担が  
かかります。



牛乳

消化に時間がかかります。

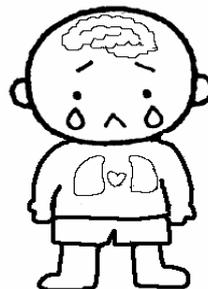
## ～ 子どもにたばこの煙のない環境を！ ～

子どもが側にいるときは、タバコを吸うのは  
やめましょう！ (特に咳をしているとき)

- ・ 目が痛くなる
- ・ のどが痛くなる
- ・ 咳が出る

たばこの煙によって酸素が体の中に送られにくくなり、脳の働きが低下します。

- ・ アレルギーを起こしやすい
- ・ 肺炎・気管支炎になりやすい
- ・ 喘息などの原因になる
- ・ 乳幼児突然死症候群を起す率が高くなる



たばこによる誤飲事故  
8, 8, 8 が危険

- ・ 生後8か月
- ・ 朝8時
- ・ 夕8時

喫煙する大人の周りにはいる子どもは、  
喫煙者より何倍もの有害物質を吸い込んでいます。

# 事故防止

乳幼児の死亡原因の第一位は「不慮の事故」です。0歳児は窒息で1歳児以上は交通事故が多くなります。事故の予防には周りの大人の気配りが大切です。

室内にはこんな危険があります。室内を見回し、日ごろから部屋の整理整頓を心がけましょう。

## 寝室

- ・ベビーベッドの柵をあげる習慣をつける
- ・化粧品は鍵のかかる場所に保管する
- ・敷き布団は固めの物にする

## キッチン

- ・熱い物は手の届かない所に置く
- ・包丁、はさみは手の届かない所に必ず片付ける
- ・テーブルクロスは使用しない



## 階段

- ・転落防止柵を設置する

## 玄関・廊下

- ・転倒、転落に注意する



## ベランダ・窓

- ・踏み台になる物は置かない
- ・ベランダの柵の幅に注意する



## ドア

- ・ドアが簡単に開かない工夫をする



## 洗面所・浴室

- ・洗剤、かみそりなど危険な物は手の届かない所に保管する
- ・浴槽、洗濯機に水をためたままにしない
- ・浴室に1人で入れないようにする

## リビング

- ・タバコ、直径 39mm 以下のボタンなどは手の届かない所に置く
- ・テレビ台の扉、ビデオの挿入口、コンセントにはガードをつける

## 異物を飲み込んだとき

誤って異物（タバコなど）を飲み込むと、呼吸困難や窒息、薬物の場合には中毒を起こすこともあります。また飲み込んだ物によって対応が違います。

タバコを誤飲したときは

072 - 726 - 9922（テープ方式、無料）

タバコ以外の物を誤飲したときは

072 - 727 - 2499（無料）

090 - 50 - 2499（ダイヤルQ:1件 315円）

（情報提供 365日 24時間対応）

# 虐待

みんなで守ろう “子どもの笑顔！”

児童虐待は、「しつけ」と称して繰り返されることが多く、子どもの心身の成長を妨げ、心や体に深い傷あとを残します。家庭という密室で起こるため発見が遅れ、子どもの命まで奪うという痛ましい結果になってしまふことがあります。

## 〈虐待の分類〉

### ♥身体的虐待

なぐる、ける。  
タバコの火を押しつける。  
おぼれさせる。  
戸外に締め出す など。



### ♥養育の拒否や放置（ネグレクト）

家に閉じ込める。  
病院に連れて行かない。  
適切な衣食住の世話をしない。  
自動車や家に置き去りにする など。



### ♥性的虐待

性的行為の強要。  
ポルノグラフィーの  
被写体にする など。

### ♥心理的虐待

言葉によるおどし、無視。  
兄弟姉妹間の差別的な扱い。  
子どもの前で配偶者等の家族  
に暴力をふるう など。



## 虐待は、なぜ起こるの？

子育て中のお母さんは、みんな悩んでいます。

### 子どもとの関係では

- ・ 子どもの行動が気に入らない
- ・ 発達が遅れているのでは？ など

### 生活上の様々なストレスでは

- ・ 夫婦不和
- ・ 近隣とのトラブル
- ・ 経済的不安 など

### 社会的孤立では

- ・ 話せる友人、子どもの世話を頼める人がいない など

### その他

- ・ 自分自身の育ち方、親との関係についての問題 など

このような理由が重なって、虐待は起きます。  
子育ては、一人ではできません。一人で抱え込まず、  
子育てに疲れたり迷ったりしたときは、身近にある  
子育て相談などを利用しましょう。

「あなた」の実行が子どもを守る

「おかしい」と感じたら迷わず連絡(通告)  
(通告は義務 = 権利)

「しつけのつもり…」は言い訳  
(子どもの立場で判断)

ひとりで抱え込まない  
(あなたにできることから即実行)

親の立場より子どもの立場  
(子どもの命が最優先)



子どもの SOS に気づいたら・子どもや家庭のさまざまな問題で相談したいと思ったら・・・

尼崎市福祉事務所 家庭児童相談室

06 - 6489 - 6921

兵庫県西宮こども家庭センター

0798 - 71 - 4670

24時間ホットライン

0798 - 74 - 9119

# 公立保育所の紹介

## マップ・電話番号



	保育所名	・Fax		保育所名	・Fax
あ	北難波	6481 - 0315	た	大西	6429 - 6731
い	築地	6401 - 4000	ち	上ノ島	6429 - 3173
う	今福	6489 - 3003	つ	立花	6429 - 3081
え	杭瀬	6481 - 0483	て	尾浜	6428 - 0367
お	神崎	6499 - 3000	と	塚口	6421 - 0175
か	長洲	6481 - 1083	な	七松	6417 - 8140
き	西長洲	6481 - 0573	に	富松	6422 - 7770
く	南杭瀬	6401 - 0913	ぬ	水堂	6436 - 8680
け	次屋	6499 - 2220	ね	立花南	6426 - 5252
こ	浜	6499 - 9622	の	塚口北	6422 - 4900
さ	今北	6416 - 3184	は	南武庫之荘	6438 - 3265
し	大島	6416 - 1670	ひ	武庫東	6431 - 0218
す	道意	6416 - 7742	ふ	武庫南	6437 - 5529
せ	大庄	6417 - 3890	へ	園田	6491 - 6838
そ	元浜	6417 - 5436	ほ	戸ノ内	6499 - 2230

## 子育て支援事業のご案内



### 園庭開放

園庭の遊具で、親子で自由に遊んだり、保育所の子どもたちと一緒に遊んだりします。  
 毎回、絵本の貸し出しを行ったり、夏期にはプールを利用していただける保育所もあります。  
 基本的には雨天中止ですが、室内で遊んでいただける保育所もありますので詳細は各保育所にお問い合わせください。

(対象) 乳幼児とその保護者 (費用) 無料  
 (申し込み) 実施日に、保育所で受け付けます。

### 保育体験学習事業

第 期・期ともに5回にわたって、保育所の子どもたちと遊んだり、給食を食べたりして親子で保育所生活を体験し子ども同士の触れ合いを通して子育てのノウハウを学びます。

(対象) 1～3歳児とその保護者 (費用) 給食費1,500円と教材費500円程度  
 (定員) 各期、各保育所10組程度  
 (申し込み) 募集期間(市報にてお知らせします)に往復はがきで保育課へお申し込みください。

### 出前保育

いろいろな遊びを提供する出前保育を、下記の場所で行っています。  
 ぜひ一緒に、遊びましょう。(詳しくは直接各保育所へお問い合わせください)

出前保育の場所	出前保育名	時間	実施日	実施保育所名。
カルフル子ども広場	出前 in カルフル	11:00～11:40	毎月第3木曜日	神崎保育所 6499-3000
神崎保育所	びよびよひろば(0歳児)	10:30～11:30	月1～2回(火)	
今北保育所遊戯室	わくわく広場	10:00～11:00	年7回	今北保育所 6416-3184
生島北公園	出前保育	10:30～11:30	毎月第4木曜日	上ノ島保育所 6429-3173
上ノ島総合センター	おしゃべり広場	11:00～11:30	毎月第2木曜日	
福住公園	メリーゴーランド	11:00～11:40	毎月15日前後	水堂保育所 6436-8680
水堂総合センター		10:30～11:30	月1回	
長溝公園	この指とまれ	10:30～11:30	毎月第1、3水曜日	塚口北保育所 6422-4900
南武庫之荘保育所	なかよしクラブ	10:30～11:30	月1回	南武庫之荘保育所 6438-3265
大井戸公園	出前保育	10:30～11:30	年7回	
戸ノ内親子サロン	きらりんひろば	11:00～14:00	毎月第3木曜日	戸ノ内保育所 6499-2230
さんさんタウン	出前保育	11:00～12:00	年2回	上ノ島・塚口北共催

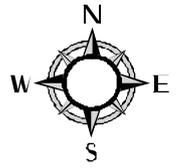
### 育児相談

保育所では、電話又は来所による育児相談を行っています。  
 お気軽に、お近くの保育所に来てください。



# 公園マップ

身近で、気軽に出かけられる公園を紹介します



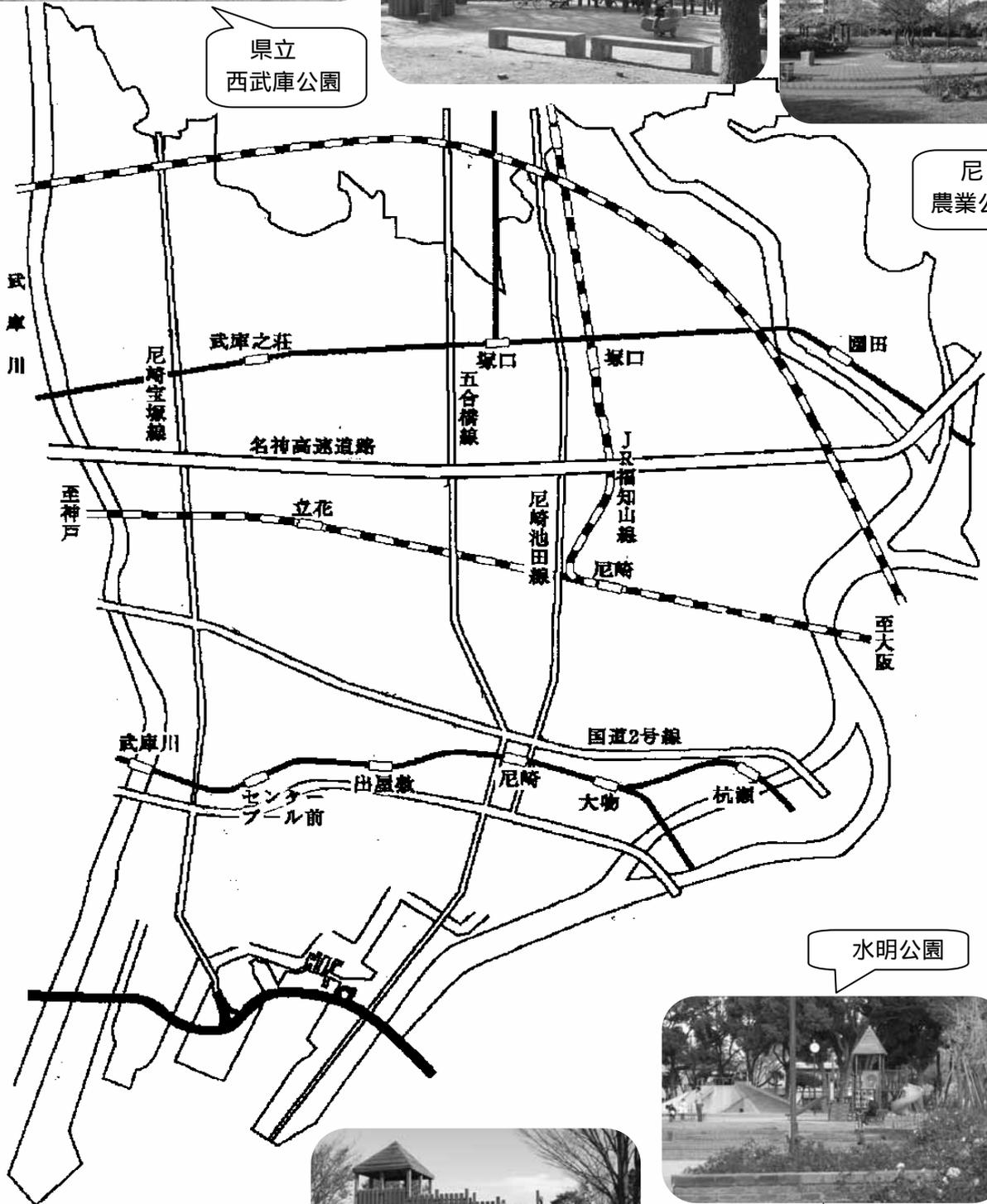
県立  
西武庫公園



大井戸公園



尼崎市  
農業公園



水明公園

元浜緑地公園

## 公園のご案内

生島北公園



番号	公園名	住所	特徴	トイレ
	友行公園	武庫之荘7丁目231	アスレチック風の遊具があります。北側には乗馬クラブがあり、馬が見られます。	有
	県立西武庫公園	武庫元町3丁目14	広い公園の中には遊具がたくさんあり、桜の名所としても有名です。公園の中で三輪車や自転車に乗ることができ、遊びながら交通ルールが学べます。	有
	椀田公園	塚口町5丁目28 - 1	大きな滑り台アスレチック風の遊具があります。	有
	大井戸公園	南武庫之荘3丁目425	アスレチック風の遊具と広い滑り台があり、秋にはどんぐりやまつぼっくりが拾えます。バラ園としても有名です。	有
	生島北公園	栗山町2丁目130	通称新幹線公園といわれ、新幹線の遊具やぞうの滑り台があります。	有
	尼崎市農業公園	田能5丁目12 - 1	広い公園で、四季折々の花(桜、花しょうぶ、ポタン、バラ、コスモス等)が咲き、四季の自然が満喫できます。	有
	猪名川公園	椎堂1丁目502及び豊中市利倉西1丁目 - 94	樹木がいっぱいあり、鳥のさえずりが聞こえます。遊歩道を歩いて散策が楽しめ、迷路の遊具もあります。	有
	上坂部西公園	東塚口町2 - 1 及び2	たくさんの木々があり、秋にはどんぐり拾いができます。四季折々の花や熱帯植物が楽しめます。	有
	福住公園	水堂町1丁目211	アスレチック風の遊具と広い滑り台があります。	有
	若松公園	立花町2丁目221	広い公園です。春には桜の花がきれいです。	有
	溝手公園	下坂部3丁目80	広い公園で散策が楽しめます。秋にはどんぐり拾いができます。	有
	潮江公園	潮江3丁目20	たこの形の大きな滑り台があります。バラ園としても有名です。	有
	浜田公園	浜田町2丁目132	木製のアスレチック風の遊具があります。秋にはどんぐり拾いができます。	有
	春日公園	大庄北4丁目165	石づくりの長い滑り台があります。小さい子ども向けの遊具もあります。	有
	蓬川公園	崇徳院3丁目1	通称タイヤ公園といい、プリン型の滑り台や小さな子ども向けの遊具もあります。近くには緑地があって散策が楽しめます。	有
	水明公園	水明町199 - 1	広くてゆったりとくつろげる公園です。大きな滑り台があり、路面電車が置いてあります。	有
	小田南公園	杭瀬南新町3丁目3	アスレチック風の遊具があり、緑も多く、散策ができます。阪神電車が走っているのが見えます。	有
	築地中公園	築地中通5丁目127	小さい子ども向けの公園です。アスレチック風の遊具と船の遊具があります。	無
	今福公園	今福2丁目42	広い公園で、総合遊具があります。	有
	元浜緑地公園	元浜町1丁目 道意町6丁目	アスレチック風の遊具と長いローラーの滑り台があります。夏はわんぱく池で水遊びができます。	有



潮江公園

春日公園





編集・発行

尼崎市健康福祉局こども青少年部保育課

〒660 - 8501 尼崎市東七松町 1 丁目 2 3 番 1 号

0 6 ( 6 4 8 9 ) 6 3 7 2

保育課のホームページ

<http://www.city.amagasaki.hyogo.jp>

尼崎市ホームページ-尼崎市総合案内(広報誌・広報番組)

- その他の広報誌 子育て情報誌すこやか通信

発行日

2008年3月20日