

# こどもの健康づくり

幼児期（6歳頃まで）は生活習慣の基礎を身につける大切な時期です。お子さんとご家族全員が健康に過ごせるよう、意識して健康づくりに取り組みましょう。

## 食生活・栄養

朝ごはんを  
毎日食べます



## 運動

親子で楽しく  
体を動かします



## 生活習慣病・がん

子どもの頃から  
早寝早起きの  
習慣をつけます



津市第4次健康づくり計画では、10の分野に目標を掲げ、そのうち3分野を重点的に取り組む分野として健康づくりを推進しています。

## 1歳代後半 自我が芽生え、自立に向けた一歩を歩みだす時期

### こころの育ち

何でも「いや」「だめ」と駄々をこねたり、思い通りにいかないと泣いて怒ったりと、1歳6か月頃は自己主張が強くなり、イヤイヤ期にも突入する時期です。これらは自我の芽生えの現れで、こころが育ってきた証拠です。「何でも自分でやりたい」というこどもの気持ちを否定せず見守ることで、自我がさらに育ちます。

### 自我が育つ

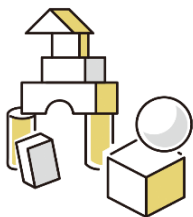
- ・拒否反応が多くなる
- ・だだをこねることが多くなる
- ・おもちゃを取りあうなど、こども同士の争いが増える

### 自己と他人を認識

- ・鏡を見て自分の顔やからだを認識できる
- ・自分のものに執着する
- ・他人に興味をもつ

### 記憶力と予測力がアップ

- ・1～3週間前の出来事を覚えていられる
- ・怖いなどの強い記憶が残り、恐怖心も芽生える
- ・積み木を崩れないように積むなど予測ができる



### ◆ 保健センター連絡先 ◆ 市外局番(059)

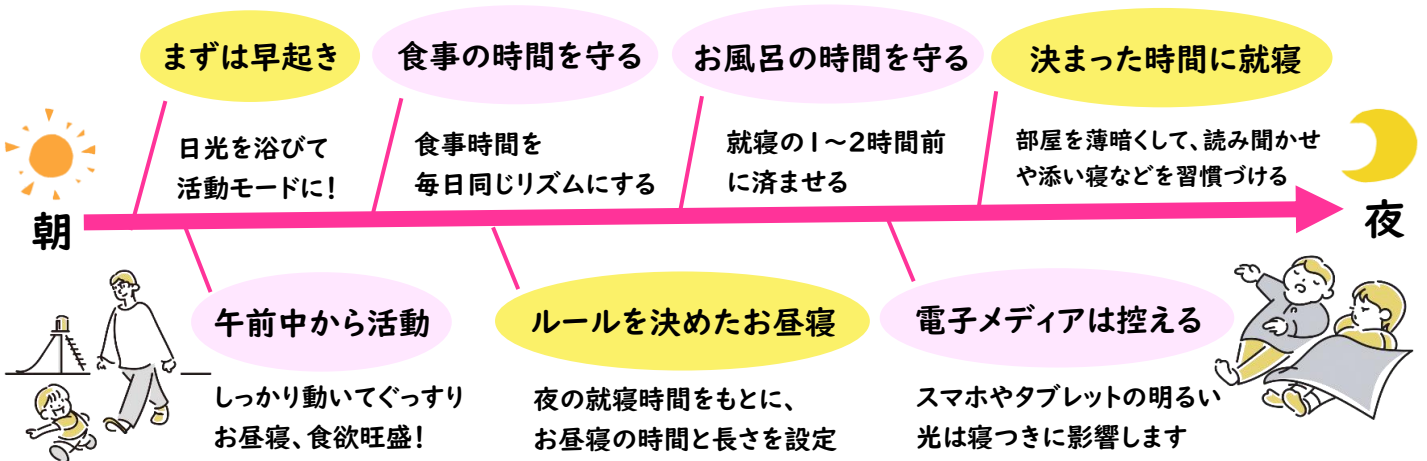
中央	☎229-3164	久居	☎255-8864	河芸	☎245-1212	芸濃	☎266-2520
安濃	☎268-5800	美里	☎279-8128	香良洲	☎292-4183	一志	☎295-0112
白山	☎262-7294	美杉	☎272-8089	健康づくり課 ☎229-3310			



# 健康的な生活習慣を身につけよう！ ～1歳半から2歳代

## 生活リズム

こどもの眠りは”頭とからだを発達させるもの”  
この時期から早寝早起きを習慣にして、生活リズム全体を整えていきましょう。



## トイレ

必ずおむつとサヨナラする日が来ますので、無理せず”うちの子のペース”でゴールを目指しましょう♪

### ステップ①

気持ちいいという感覚をもたせる

おむつが汚れたらすぐに取り替えます。

### ステップ②

トイレに誘う

もじもじするなどの排泄のサインやおしっここの間隔を把握して、トイレに誘ってみましょう。

### ステップ③

定期的にトイレに座らせる

### ステップ④

少しでもできたらほめる

中断してもOK

失敗しても怒らない

♪ゴール♪

慣れてきたらパンツに変える

意思表示ができるようになったら、昼間はパンツに変えてみましょう。



## 着替え

着替えは、こどもにとっては難しい動きがいっぱいです。大人と一緒に進めましょう。



いないいないばあ

時間に余裕をもって見守る

大きいボタン

脱ぎきしやすい服を選ぶ

楽しい声掛けて楽しくお着換え

ばんざーい

ゆとりのある袖



## お片づけ

お片づけを覚えると自立心が養われて物を大切にする気持ちが育ちます。

ポイント① 大人が手本を見せる

ポイント② 遊びを取り入れる

競争や最後のおもちゃを誰が箱にいれるかゲーム、歌を歌いながら片づけてみましょう。

ポイント③ 片づける場所を決める

こどもの手が届くところに片づけ置き場を作りましょう。



## ことばの育ち

ものの名前を尋ねたり、自分の意思や感情を伝えたりなど、ことばでのコミュニケーションが増えてきます。こどもと触れ合う中でたくさん話しかけるようにしましょう。

### こどもの言葉を反復しよう

子どもは「聞いてくれている」という安心感をもって、言葉をふやしていきます



### こどもの気持ちを代弁しよう

こどもの様子や行動を「楽しいね」「うれしいね」などとこどもが感じ取った気持ちとして代弁しましょう



### こどもの言葉を広げよう

子どもが「ブーブー」と言ったら、「うごくね」「かっこいいね」などと保護者がくるまから連想できることばを広げつなげていきましょう



### ことばのヒント

ことばは「言わせる」よりも「聞かせる」！  
こどもが注目している物や体に受けている感覚をことばにしてあげると、「物や感覚」と「ことば」が結びつきます。

## あそび

### 絵本の読み聞かせ



言葉の増えや理解にもつながります

### お絵かき



創造力や手指の発達につながります

### すべり台、ブランコ



バランス感覚の発達につながります

### メディアとの付き合い方

- ①2歳までのテレビ・ビデオの視聴は控える
- ②授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は控える
- ③メディアに接触する総時間は1日2時間までが目安
- ④こども部屋にはテレビ・ビデオ・パーソナルコンピューターは置かない
- ⑤メディアはルールを決めて上手に利用

# 幼児期の栄養

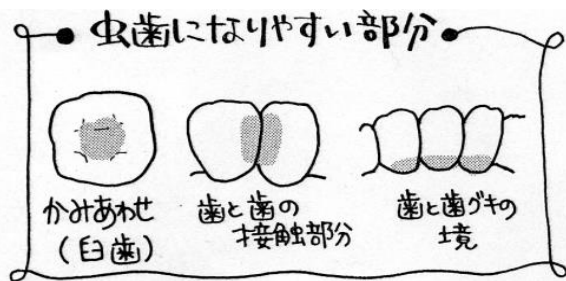
- 1 みんなが朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう
- 2 いろいろな食品を組み合わせてみましょう
- 3 よくかんで食べましょう  
\*切り方を工夫しましょう
- 4 食事はみんなでそろって 楽しく食べましょう  
\*「おいしいね」など 会話を楽しみましょう
- 5 おやつは時間と量を決めましょう



黄 体温を保ち働く力になる食品		赤 血や肉になる食品		緑 からだの調子を整える食品	
米・パン めん類	こども茶わん 軽く3杯	魚	1/3切れ (20g)	緑黄色 野菜	60g 例 { にんじん 10g かぼちゃ 30g ほうれん草 20g
	茶わん軽く1杯 ↓ パン8枚切り1枚 ゆでうどん1/3玉	肉	20g		
いも	じゃがいも1/2個	卵	1個	その他の 野菜	120g 例 { 玉ねぎ 30g きゃべつ 40g きゅうり 30g
さとう	大さじ2 (6g)	大豆製品	豆腐の場合 60g		
あぶら類	大さじ1 (12g)	乳製品	牛乳の場合 250ml	くだもの	りんご 1/2個
				海藻	少量

# 歯を大切に

●むし歯菌は、下記の図(むし歯になりやすい部分)に多く潜んでいます。



●歯みがき、うがいを習慣化しましょう。(特に就寝前)

定期的に健診を受けましょう!(年2~3回)



むし歯になってから歯科医院に行くのではなく、かかりつけ歯科医を持って、定期的に健診やフッ素塗布、歯磨き指導などを受け、むし歯を予防しましょう。この機会に、保護者の方もかかりつけ歯科医を持ちましょう。お子さんが歯科医院に慣れるためにも、「歯医者さんに行ってお口をきれいにしてもらおうね!」などプラスのイメージ作りをしてください。