

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



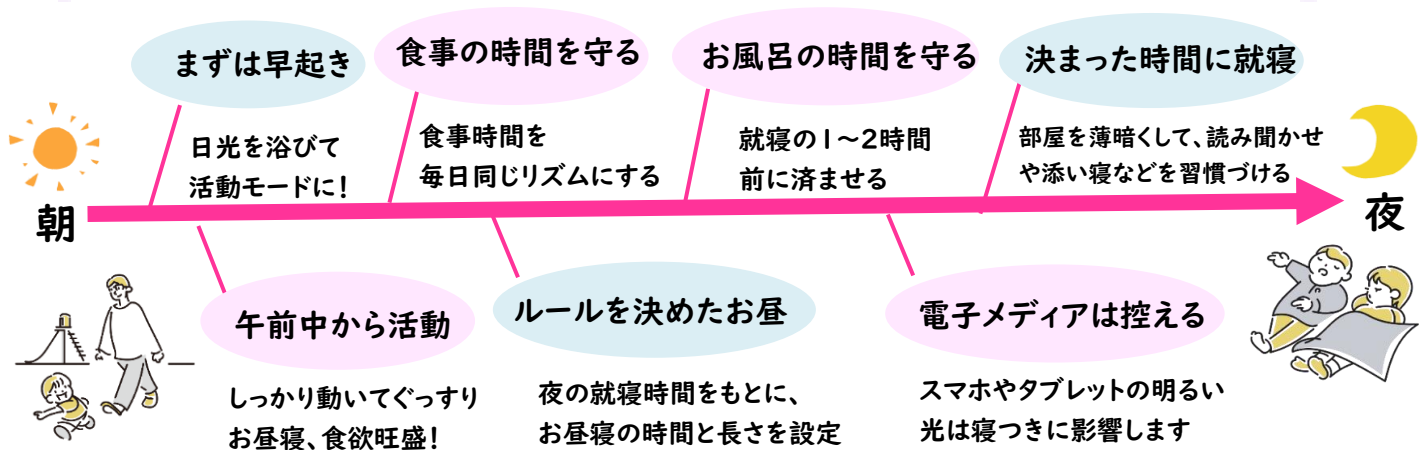
生活習慣病・がん

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、そのうちの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。

集団生活において1日の生活リズムを整えよう！



休日は園での過ごし方も参考に

休日も起床や就寝時間をずらさないようにすると、気分も安定しやすくなります。日中の過ごし方は、園での活動やタイムスケジュールも参考に考えてみましょう。

◆ 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！

～3歳代から4歳代～

着替え

ひとりでできることが増えていきます



ボタン、ファスナーは
ぬいぐるみで練習♪

服はたたんで、
しまいましょう

STEP UP♪

お片づけ

片づけをすることは、物を管理する力をつけ、物を大切にできる気持ちを育みます

お片づけを促す
ポイント



- ① 大人がお手本を見せる
- ② 「お手伝いしたい!」を利用する
- ③ 片づける理由を伝える

トイレ

トイレができる時期はこどもによってそれぞれです。焦ったりイライラしたりしないよう気長に見守りましょう

排泄のポイント



トイレと一緒に

ひとりで行くことが怖い子もいます。
慣れるまで一緒に行きあげましょう。

お気に入りのぬいぐるみや
ポスターで明るく楽しい
雰囲気にするのも大切♪



おもらし

割り切って気長に付き合ひましょう。
いったんおむつに戻してもよいです。

後始末も一緒に

まだ難しいため、まずは自分で拭かせて、
あとで大人が綺麗にしてあげましょう。



退行現象（赤ちゃん返り）

下の子が生まれたり、しつけが厳しいとおむつが必要になることも…。優しく励ましてあげましょう。



おねしょ



無意識のうちにでてしまうものです。

おねしょパンツや防水シーツなどを利用しましょう。

ことばの育ち

自分の気持ちや考えも表現できるようになり、やりとりがー層楽しくなる時期です
こどもとの会話を楽しみましょう

ことばを育てる工夫



いろいろな体験をさせる

会話を先回りしない

何でも話せる雰囲気づくり

あいづちを打つ

大人の方からも話しかける



ことばを育てる遊び

連想ゲーム

「赤くておいしいもの」という質問から「いちご」「トマト」等思いつくものをどちらがたくさん言えるか競争!

言葉さがし・しりとり

「最初にあがつくものは?」のように、頭の音から言葉を探します。言葉が増えてきたら、しりとりもできるように♪

～メディアとの付き合い方～

時間や内容などルールを一緒に決めて、保護者が徹底することが大切です。

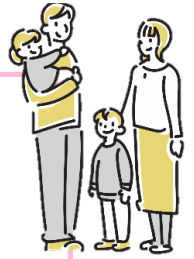
- 1日2時間までを目安に時間を決めましょう。
- 「公園にいこうか」などと誘って、他の遊びの時間も確保しましょう。

関わり方のポイント！

言葉の発達や理解力の育ちから、大人の言うことが伝わるようになっていきます。また、行動範囲や人間関係が広がり、社会に向かって関心が広がる時期です。

まず「受け止める」

3歳になると自我がますます発達し、自己主張するようになります。
子どもの気持ちに寄り添い、「〇〇されたことが嫌だったんだね」と気持ちを
しっかり受け止めましょう。



具体的に肯定的な表現を使う

〇〇しなさい!と命令すると反抗してしまいます。具体的な表現を心掛けましょう。
「走らないで!」→「しばらくママの隣にじっとしてね」
「座りなさい!」→「ごはんを食べ終わるまでは座ってようね。」



甘えたい気持ちを満たしてあげてください



こどもに言葉で上手く伝わらないとき、短い時間でも抱っこしたり手を握ったりして甘えさせてあげてください。こどもが求めてきたときにも、十分に受け止めることで、安心して自立していきます。

遊びのポイント

遊びには新しい発見やコミュニケーションの楽しみが詰まっています。いろいろ試して、お気に入りの遊びを見つけてください。

ブランコ

からだを動かす遊び

体力をつけ運動能力や注意力が伸びていく

ボール遊び

ごっこ遊び

おにごっこ

お友達との遊び

順番を守る、おもちゃを一緒に使うなど、
人間関係や社会のルールを学ぶ場になる



三輪車や
自転車

手先を使う遊び

はさみを使って 器用になった手先を使って遊びながら
チョキチョキ 集中力やコントロール力をつける

粘土遊び

かくれんぼ

シールペタペタ



幼児期の栄養

- ✿ みんなが朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう
- ✿ いろいろな食品を組み合わせましょう
- ✿ 食事はみんなでそろって 楽しく食べましょう
- ✿ おやつは時間と量を決めましょう



味付けは、
うす味にしましょう！

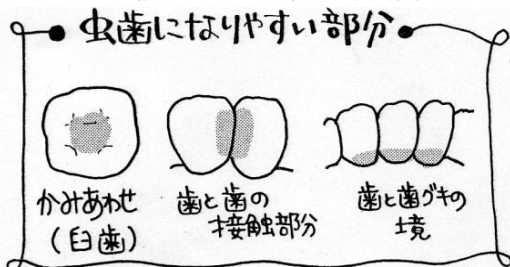
黄 体温を保ち働く力になる食品		赤 血や肉になる食品		緑 からだの調子を整える食品	
米・パン めん類	こども茶わん 3杯 〔 茶わん1杯 ↓ パン6枚切り1枚 ゆでうどん1/2玉 〕	魚	1/2切れ (30g) 	緑黄色 野菜	60g 例  にんじん 10g かぼちゃ 20g ほうれん草 20g ブロッコリー 10g
		肉	30g 		
いも	じゃがいも1/2個 	卵	1 個 	その他の 野菜	120g 例  玉ねぎ 30g きゃべつ 40g きゅうり 30g 大根 20g
さとう	大さじ1 (9g)	大豆製品	豆腐の場合 70g		
あぶら類	大さじ1強 (15g)	乳製品	牛乳の場合 250ml	くだもの	みかん1個 りんご 1/4個 
				海草	少量 



歯を大切に

まだまだ大人による仕上げ磨きが必要です。
むし歯になりやすい部分を特に丁寧に磨いてあげることが大切です。
また、甘い物の与えすぎには注意しましょう！

★ 食後と就寝前の歯磨き習慣を、身につけましょう！



歯と歯の間のおし歯を防ぐには、
デンタルフロス(糸ようじ)が有
効です。歯科医院で指導を受
けてから、使用しましょう。

★ 定期的な健診とフッ素塗布でむし歯予防！

フッ素は歯のエナメル質を強くし、むし歯の予防効果がありますが、むし歯に
ならないという訳ではありません。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。

保護者の方もかかりつけ歯科医院での健診を受けましょう。

