

● 赤ちゃんの心とからだの発達

赤ちゃんのお世話

子どものペースにあわせて、ゆったり見守りましょう。

育児のポイント

● ゆったりした気持ちで

子どもの成長や発達は個人差があります。子どものペースにあわせて、ゆったり見守る姿勢が大切です。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。ママ、パパにとっても、心と身体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

● 子どもを健やかに育むために

子育ての中で、子どもを叩いたり怒鳴ったりすることは子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。
体罰によらない子育ての工夫を意識しながら、子どもを健やかに育みましょう。

<p>1 大切にされていると感じるよう 子どもの気持ちや考えに 耳を傾けて</p> <p>3 気持ちの切替えが難しい時は 場面を移して、 注意の方向を変えてみる</p> <p>5 やる気が増すように 楽しく取り組める工夫を</p>	<p>2 触られたくないものは 手の届かない場所へ 叱らないでよい環境を</p> <p>4 「いい子にして」や「ちゃんとして」では伝わらない 肯定文でなにをするかを 具体的に</p> <p>6 自己肯定感が育ちます できていることを 具体的にほめましょう</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

股関節脱臼に注意しましょう

股関節脱臼は、脚の付け根の関節が外れる病気で、抱き方やおむつの当て方を注意することで予防したり、悪化を防いだりできるといわれています。

両膝をまげて、股関節を十分開いて、M字型になるように、抱っこしましょう。また、向き癖がある場合は、反対側の脚が伸びた状態になりやすいので、注意が必要です。

日本小児整形外科学会
 「赤ちゃんが股関節脱臼にならないよう注意しましょう」
<http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric3.pdf>

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで!

赤ちゃんがなにをやっても泣き止まないと、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ます。しかし、泣き止まないからといって、激しく揺さぶらないでください。

赤ちゃんや小さな子どもが激しく揺さぶられると、見た目にはわかりにくいですが、頭(脳や網膜)に損傷を受け、重い障害が残ったり、命を落とすこともあります。

どうしても泣き止まないときは、赤ちゃんを安全なところに寝かせて、その場を少しの間でも離れ、まず自分をリラックスさせましょう。

平成30年児童虐待防止月間啓発パンフより引用

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

- 赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。
- 妊娠中や赤ちゃんの周りで、たばこを吸ってはいけません。
- できるだけ母乳で育てましょう。

赤ちゃんのお風呂

赤ちゃんの皮膚は、弱いので清潔にしておかないとちょっとした刺激でただれたり、傷ついたりしやすいものです。皮膚を清潔にしておくことは、皮膚病を予防し、血液の循環をよくして赤ちゃんの発育を順調にします。からだを観察するのもよい機会です。全身の状態をよくみましましょう。

回数

- 1日1回

時間

- 1回6~8分位、授乳の直前、直後はさげます。
- 生活のリズムをつくるよう時間帯を同じころにしましょう。

注意

- ゆったりした気分で楽しく入浴できる工夫をしてみましょう。
- お尻、足の方からゆっくり。
- お湯は、夏38℃~39℃、冬は40℃位が適温です。

赤ちゃんの準備

- こんなときはお風呂はやめましょう。
- 熱があるとき・機嫌が悪いとき
 - 下痢をしているとき
 - お乳をたくさん吐いたとき

入れる人の準備

- 爪を切り、手を洗い、石の入った指輪ははずしましょう。

部屋の準備

- 明るい、暖かい部屋で室温20℃前後。冬は、すぎ間風に注意しましょう。

沐浴の方法について、動画でも案内しています。

- 沐浴のポイント
 - ベビーバスを使う方法
 - 沐浴のあとにすること
- (なぜ必要?目的は何?) (インバス)



用意するもの



ガーゼのハンカチ(洗い布)
 沐浴布
 バスタオル
 つめきり
 ベビーバス
 洗面器
 石けん
 (香料のない
 刺激の少ないもの)
 体温計、湯温計
 タオル

基本的なお風呂の入れ方

- 1 赤ちゃんを沐浴布などでつつみ、足から入れます。このとき、左手の親指と中指で耳をおさえます。
- 2 しばらくあたためてから、洗面器にとってあるガーゼをしぼり、顔をふきます。
- 3 石けんを手につけて泡立て、頭から順に洗っていきます。
- 4 向きをかえ、背中を洗い石けん成分を流します。
- 5 バスタオルでふきます。おへその手当てをします。
- 6 衣類を着せます。耳、鼻、髪の手入れをします。

成長カレンダー 0か月～4か月

赤ちゃんの心とからだの発達

よその子とくらべないで。その子なりの成長を見守りましょう。



横軸の左端(薄い部分)は約半数の子どもができるようになる月齢、右端(濃い部分)は約9割の子ができるようになる月齢をあらわしています。

(参考：母子健康手帳副読本)

	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月
全身の運動				首がすわる	
手指のはたらき				ガラガラをにぎる	
言葉と理解	「アー」「ウー」など声を出す			声を出して笑う	

子育てのポイント

生活リズム

- 日中は寝かせるだけでなく、抱っこしたりあやしたり、起きていることの楽しさを覚えさせましょう。
- 日中は手足が動きやすい服を着せ、夜はパジャマ(ねまき)に着替えさせて、昼と夜の区別をはっきりしましょう。



はらばい

- 授乳直後やおなかがすいているときは避け、ご機嫌のよいときを見計らって1日に3～4回はらばいの姿勢を経験しましょう。ただし、はらばいをするときは、柔らかなソファやふとんの上はさげ、目を離さないようにしましょう。
- はらばいの姿勢は首や手足、背の筋肉の育ちを促し、首のすわり、おすわり、ハイハイ、つかまり立ちなどすべての姿勢の基本になります。また、あおむけで寝ているときとは違った、物を見る角度や見える範囲が広がり、生活の楽しさを経験できます。
- 慣れない姿勢のために泣き出すこともありますが、正面から声をかけたり、あやしたりして楽しく遊びながら徐々に慣れさせましょう。

スキンケア

- 赤ちゃんの皮膚はとても繊細で、バリア機能も未発達です。
- 清潔に保つよう心がけ、洗うときは石けんを泡立て、泡で包むように手でやさしく洗います。汚れのたまりやすいくびれ部分のほか、おでこやほほなど顔もガーゼと石けんで洗います。洗ったあとは石けんの成分が残らないよう流しましょう。
- 乾燥防止に保湿クリームやローションを塗りましょう。
- 湿疹がなかなか良くならないときには、主治医に相談しましょう。

おむつかぶれの予防・治療

- 汚れたおむつはできるだけ早く交換しましょう。
- 汚れた皮膚はお湯(人肌程度)と柔らかい布できれいに洗い流します。(アルコールや香料を含まないウェットティッシュもOK)
- きれいにした後、空気乾燥させます。おむつをする時間をできるだけ短くするようにします。
- 重症のおむつかぶれ、感染の兆候がある場合は早めに受診してください。

おもちゃ

- 4か月くらいになると、おもちゃを見ると手を出そうとします。そこでしっかりと握ることを経験することで、手の感覚の発達を促すことができます。
- おもちゃの選び方のポイント
 - ・握りやすく、口に入れても危険がないもの(口径39mmより大きいもの)
 - ・色の鮮やかなもの
 - ・目や耳で、音や動きが楽しめるもの
 - ・手で触れると音が出たり、動くもの
- 赤ちゃんは家族と一緒にいるのが大好きで、話しかけるような声をよく出すようになってきます。赤ちゃんの視線に合わせてながら、話しかけ、遊びましょう。家族みんなでたくさん相手をしましょう。
- 赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたりして遊びます。食べる・話すなどの口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。

くる病

最近、子どものビタミンD不足が原因の「くる病」が増えているといわれています。生後5～6か月までは母乳だけで育てることが望ましいのですが、母乳だけだとビタミンDが不足しがちです。また、アレルギーなどが原因で食事が偏ると、必要なビタミンを摂ることができません。さらに日光を浴びる機会が極端に少ないと、皮膚でビタミンDを作ることができなくなります。紫外線の浴びすぎはよくありませんが、適度に日の光を浴びることや食事内容のバランスには注意しましょう。

歯

歯みがき準備期

- 仕上げみがきに備え、口のまわりや頬にさわられることに慣らしてあげましょう。



予防接種

赤ちゃん自身の免疫をつけるために適切な時期に予防接種を受けることが大切です。スケジュールについて、主治医と相談しながら、計画的に接種しましょう。(詳しくはP.86・87へ)

成長カレンダー 4か月～8か月

赤ちゃんの心とからだの発達

よその子とくらべないで。その子なりの成長を見守りましょう。



横軸の左端(薄い部分)は約半数の子どもができるようになる月齢、右端(濃い部分)は約9割の子ができるようになる月齢をあらわしています。

	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月
全身の運動	寝がえり		ひとりですわる	はいはいをする	つかまって立ち上がる
手指のはたらき	ものに手を伸ばす			両手に積み木を持つ	
言葉と理解	パ、ダ、マなど言う			意味なく「パピ」など言う	

子育てのポイント

衣類

- 動作が活発になるので動きやすい上着とズボンにしましょう。
- 薄着の習慣をつけるようにしましょう。目安は大人より一枚少なめです。
- 夏でも汗を吸いやすい、綿シャツを1枚着せましょう。

おもちゃ

- ころがす、積む、たたくなどができそうなもの。
- 吹くと音の出るもの。

遊び

- 変化のあるおもちゃ(ガラガラ、紙、箱など)で遊びましょう。(手指の発達を促します)
- 赤ちゃんがおしゃべりをしたら返事をしましょう。赤ちゃんとおしゃべりを楽しめるといいですね。

夜泣き

- 睡眠リズムの確立とともに出現することが多く、心配ないものがほとんどです。
- 夜泣きの原因には、病気のはじまり、母乳やミルクの飲み過ぎ、おなかがすいているとき、おなかにガスがたまっているとき、部屋の温度が暑かったり寒かったりするとき、興奮することがあったとき(たくさんの人に会うなど)、生活リズムが変わったとき(外出・来客)など、いろいろありますが、原因がわからないこともあります。夜泣きをしたときは、赤ちゃんに異常がないかを調べ、おむつを取り替えたり、部屋の温度などを調節するなど、夜泣きの原因にあわせて対応しましょう。
- 原因が分からなかったり、なかなか泣きやまないときはだっこしてあやしたり、一度目を覚まして再度寝かしつけるなどの工夫をします。

離乳食

離乳食を上手にすすめるポイント

- お座りや抱っこなどの姿勢で与えましょう。
- 食欲には個人差があります。無理強いせず赤ちゃんのペースにあわせましょう。
- 離乳食は時間帯を決めて与えましょう。
- 材料・食器・手指は清潔にしましょう。
- 新鮮なもの、季節のものをバランスよく組み合わせましょう。
- 味はごくうす味にしましょう(素材そのものの味を覚えさせましょう)。

人見知り

- 赤ちゃんによって時期はまちまちですが、このころから1歳頃までの間におこります。家族と見慣れない人との区別ができるようになったからです。赤ちゃんが安心できるようにお母さん・お父さんが赤ちゃんに声をかけてあげましょう。



事故予防

- この時期の事故には、高いところからの落下、異物(たばこ、ボタンなど)の飲み込み、やけどがあります。家の中を総点検して、赤ちゃんが安全に遊べる環境を整えましょう。(P.82 参照)

「目」について

- 時々、お子さんの目を見てみましょう。次のような場合は、眼科医の診察を受けてください。
- ・目つきや目の動きがおかしい。
- ・ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見える。
- ・目の大きさや形がおかしい。
- ・視線が合わない。
- ・動くものを目で追わない。
- ・目がゆれる。

離乳食

大人の食事を上手に利用しましょう。

- 食品によっては味つけ前にとりわけて利用できます。種類や量が増えていきます。
- うす味を心がけましょう。あせらずじっくりとモグモグの練習をしましょう。

歯

- 歯が生え始めるのは、およそ6～10か月ですが、生える時期は個人差があります。
- 保護者が赤ちゃん用歯ブラシで歯にふれる練習をし、さらに慣れてきたら優しくみがいてあげましょう。

「耳のきこえ」について

- ことばは耳で聞いて覚えます。耳が聞こえにくいと、ことばの発達が遅れることがあります。次の点についてお子さんはどうでしょうか。
 - ・人の声(特に聞き慣れた家族の声)がすると表情が変わったり顔をむけたりしますか。
 - ・不意の聞き慣れない音、珍しい音にはっきり顔をむけますか。
 - ・日常のいろいろな音に関心を示しますか。
 - ・名を呼ぶと顔をむけますか。
- 耳のきこえがご心配な場合、健診時など福祉保健センターにおたずねください。

成長カレンダー 8か月～12か月

赤ちゃんの心とからだの発達

よその子とくらべないで。その子なりの成長を見守りましょう。



横軸の左端(薄い部分)は約半数の子どもができるようになる月齢、右端(濃い部分)は約9割の子ができるようになる月齢をあらわしています。

	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月
全身の運動	はいはいする つかまって立ち上がる	少しだけ(2秒)ひとりで立つ			
手指のはたらき				コップで飲む なぐり書きをする	
言葉と理解	意味なく「パパ」など言う 			意味ある単語が1語出てくる	
人間関係		欲しいものを示す			

子育てのポイント

ハイハイ

- ハイハイは腕や足だけでなく、全身を使う運動です。動きやすいように安全なスペースを作って環境を整えましょう。



遊び

- 「タカイタカイ」や「ヒコーキ」など、体を使った遊びをしてあげましょう。
- 外で過ごす時間を少しずつ増やしていきましょう。
- 散歩の時には赤ちゃんの目線の高さを同じにして、見えるものを赤ちゃんに話しかけましょう。

離乳食



- 9か月～11か月頃には、歯ぐきでつぶせるかたさのもの(バナナぐらいのかたさ)をめやすに与えましょう。
- 自分で食べたがるようになったら、汚してもできなくてもやらせてあげましょう。手づかみで食べることも大切です。
- そろそろコップを持たせて飲む練習をしましょう。



歯



歯みがきのワンポイントアドバイス

- 歯ブラシの選び方**
お子さんが使う物と大人が仕上げみがき用として使う物と分けて、2本用意すると便利です。
- 歯ブラシは…?**
持ち方：ペンを持つように
力の入れ方：毛先でやさしく
動かし方：細かく、小刻みに
- ポイント**
・親がみがいている姿を見せ、興味を持たせましょう。
・1日1回は歯ブラシを口に入れる機会を持ちましょう。
・最初はきれいにするというより、歯みがきに慣れさせるというつもりでかかきましょう。

★子どもの歯ブラシによるケガについて消費者庁から、歯ブラシを口に入れたり、手に持たせたまま歩き回らせないよう、不安定な場所での歯みがきをしないよう注意が出ています!

哺乳瓶むし歯について

哺乳瓶にジュースやイオン飲料などの糖分の多くの入った飲み物を入れて飲ませたり、寝る前に哺乳瓶でミルクを飲ませながら眠ると、上の前歯にむし歯ができることがあります。これを**哺乳瓶むし歯**といいます。

1歳を過ぎたらコップで飲ませましょう。

赤ちゃんの便秘症

一般的に、一週間で便の回数が3回より少ない、硬くて出にくい、お腹が張るなどの症状が続くと便秘症だと考えられます。体重の増加が良いことを確認したうえで、次のことを試してみてもよいでしょう。それでも改善しない場合は医師に相談しましょう。

- 綿棒にワセリンなど滑りをよくするものをぬって、肛門を痛めないようにやさしく刺激する
- プルーン、リンゴ、かんきつ類などの果汁を3倍くらいに薄めて10～20mlほど飲ませる
- 離乳食開始後の赤ちゃんにはヨーグルトを毎日少しずつ食べさせることで便通が良くなることがある

(小児慢性機能性便秘診療ガイドライン作成委員会「子どもの便秘—正しい知識で正しい治療を—」より抜粋)

成長カレンダー 12か月～24か月(1歳～2歳)



幼児の心とからだの発達

よその子とくらべないで。その子なりの成長を見守りましょう。

横軸の左端(薄い部分)は約半数の子どもができるようになる月齢、右端(濃い部分)は約9割の子ができるようになる月齢をあらわしています。

	12か月	13か月	14か月	15か月	16か月	17か月	18か月	19か月	20か月	21か月	22か月	23か月	24か月
全身の運動	じょうずに歩く	[Progress bar from 12 to 18 months]											
	少しだけ(2秒)ひとりで立つ	[Progress bar from 12 to 15 months]											
手指のはたらき	コップで飲む	[Progress bar from 12 to 15 months]											
	なぐりがきをする	[Progress bar from 12 to 14 months]											
	積み木を2個重ねる	[Progress bar from 12 to 18 months]											
言葉と理解	意味ある単語が1語出てくる	[Progress bar from 12 to 15 months]											
							2語文が出てくる	[Progress bar from 18 to 24 months]					
人間関係	簡単なお手伝いができる							[Progress bar from 18 to 24 months]					

子育てのポイント

生活習慣

- 起床・食事・おやつ・就寝時間など規則正しい生活リズムを作ることで、子どもの心や体が安定します。
- 早寝早起きはお子さんの成長・発達にとっても大切です。

ことば・コミュニケーション

- 大人のいうことを理解し、ことばが出始める時期です。
- 「きれいだね」「おいしいね」など子どもの気持ちをことばで表して、たくさん語りかけましょう。
- テレビ、スマートフォンなどの接触時間が長いとことばの発達などに悪い影響を及ぼすといわれています。
- 何か欲しい物があるときやすてきなものを見つけたときなど、自分から伝えたくても、ことばがうまく使えない時には、子どもは指をさしたり、表情を見せたり、声を出して注意を促そうとしたりすることがあります。このような子どもの気持ちに伝えてあげるとはとても重要です。「○○が欲しいの?」「○○がかわいいね」などと気持ちを受け止めて、やりとりしましょう。
- 絵本の読み聞かせも、子どもの経験を豊かにしてくれます。ときどき絵本を読みながら「これなあに」などと尋ねたりしてみましょう。

食事・おやつ

- 朝昼夕の3回の食事をしっかり食べられるように心がけましょう。
- 味付けはうす味にしましょう。
- 12～18か月ぐらいになると、歯ぐきで噛めるぐらいのかたさのもの(例えば、煮込みハンバーグなど)をあげることができますが、大人のように奥歯で噛むことができるのは3歳を過ぎてからです。
- 誤嚥しやすい物や噛み切りにくい物(もち、トマト、こんにゃく、かまぼこ、ソーセージ、肉、豆、ブドウ、リンゴなど)には注意が必要です。
- 食事のときはテレビを消して。
- スプーンやフォークも持たせ始めてみましょう。
- おやつやジュースはなるべく避けて、乳製品や果物などを組み合わせましょう。

予防接種
1歳になったら麻しん風しんや水痘の予防接種を受けましょう。詳しくはP.86・87をご覧ください。

しつけ

- 子どもがよいことをしたときにほめることが基本です。
- 親が子どもへの愛情を示し、励まし、尊敬することで、子どもは親の言うことを聞くようになります。
- 子どもがよくないこと、危険なことをしたときには、その場で簡潔に穏やかに伝えましょう。「ちゃんとしなさい」というようなあいまいな叱り方は子どもを混乱させてしまいます。



外あそび

- 外遊びをたくさんしましょう。まだ上手にコミュニケーションがとれないので、お友だちを押ししたり、叩いたりしてしまうこともあります。

歯

- 「自分でみがく!」といって、仕上げみがきを嫌がる時です。そんなときには、無理をせず、言葉かけをしたり工夫しましょう。
- 歯みがきは3歳頃までの習慣づけが第一目標です。
- 転んで歯が抜けたり折れたときは、そのまま牛乳につけてすぐに歯科医院へ行きましょう!

かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健診を受けましょう。



成長カレンダー 3歳～4歳



幼児の心とからだの発達

よその子とくらべないで。その子なりの成長を見守りましょう。

	3歳	4歳
全身の運動	<ul style="list-style-type: none"> 幅とびができる 三輪車に乗れる 	<ul style="list-style-type: none"> 片足で5秒たつ
手指のはたらき	<ul style="list-style-type: none"> まねて○の形をかく 積木の塔を作る 	<ul style="list-style-type: none"> まねて十字の形をかく
言葉と理解	<ul style="list-style-type: none"> 名と姓が言える 3つまでの概念がわかる 	<ul style="list-style-type: none"> 寒い、つかれ、空腹がわかる 3つの色がわかる 5までの概念がわかる
人間関係	<ul style="list-style-type: none"> 靴がはける(紐を結ばない) 手を洗い乾かす 順番を待てるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> 母親から容易に離れていられる ボタンがかけられる

子育てのポイント

言葉・コミュニケーション

- 言葉を使ってコミュニケーションを取ることができるようになります。
- 自分の名前も言えるようになります。
- 「いや」「自分でやる」「どうして?」などが増えます。

遊び・友だち

- 周りの子に興味が出てきて、電車ごっこ、ままごとなど「ごっこ遊び」ができるようになります。
- 子どもたち同士のけんかもよくありますが、そのような経験をしながら社会性が育っていきます。
- お友達を叩いたり押ししたりするときには、子どもの気持ちをくみとりながら、「おもちゃかして」「いやだ」というように、言葉で表現するほうが望ましいことを伝えましょう。

食事



- できるだけ家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくりましょう。
- 規則正しい食事の習慣をつけ、栄養のバランスに配慮します。
- 食事の前の手洗いの習慣も大事です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつもやらせてみましょう。
- おはしの練習もはじめてみましょう。
- 重大な事故につながるので、おはしを口にくわえたまま、立ち歩いたりさせないようにします。

予防接種

- 予防接種をきちんと受けていますか。
- 日本脳炎の接種は、3歳からおすすめています。詳しくはP.86・87を参照

生活習慣



- くつを履いたり、手を洗うことができるようになります。できるだけひとりでできる環境を整えましょう。
- 親から離れて集団生活をする準備ができてきます。

排泄・おねしょ



- トイレトレーニングを始める目安として、簡単な指示が理解でき、排泄する前や後にことばやようすで伝えてくれるようになっていくこと、日中2時間ぐらいいおむつが濡れていない時間がある、トイレ(おまる)にすわることができる、というようなことがあげられます。
- 上手に排泄することができたら一緒に喜び、ほめてあげましょう。
- うましくないときは無理にトレーニングを続けず、様子を見て再開することを考えましょう。
- 夜のおむつがとれるのは5歳ごろまでかかることが多いです。夜中に起こしたり、おねしょを叱るのは逆効果です。

子育てのヒント

むら食い、遊び食べ、小食、偏食

多くの幼児に見られる現象で、ほとんどの場合深刻に心配する必要はありません。

食欲がなかったり、遊びに気を取られて、食事がだらだら続くような場合は、一度テーブルを片付けて食事を終わらせてしまいましょう。

食事の時に適度な空腹状態になるよう、生活リズムをつくりましょう。

食事中は楽しい雰囲気をつくり、食事量の調節や無理強いを避けてみましょう。期待通り食べなくても落胆するそぶりは見せないようにしましょう。

偏食については、調理方法を工夫する(細かく刻む、他の食材と混ぜる)ことで、多くは避けられるようです。

歯



- **歯の定期健診を受けましょう。**
乳歯はむし歯の発生や進行が早いのが特徴です。歯科医院で定期的に健診してもらうことが大切です。
- 乳歯の歯並びについては、永久歯に生えかわるときに正しい位置に生える場合もあります。定期的に歯科医院で様子を見てもらいましょう。
- **フッ素の予防処置については、かかりつけ歯科医に相談しましょう。**
- 奥歯が生えたらデンタルフロスを使いましょう。

その他

- 眠る時に指しゃぶりをする子もいます。その他、パンツに便をする、性器いじり、吃音(どもり)、チックなど、様々な問題が現れることも多くあります。これらは規則正しい、充実した楽しい生活を送り、お子さんの体力や情緒が発達するにつれ、多くのお子さんはいずれは乗り越えるものです。あまり神経質にならず、うるさく注意しないように、温かく見守ってあげましょう。

子育てのヒント

幼児期の肥満

3～5歳にかけての急激な肥満は学童期へ移行することがありますので注意が必要です。特にご両親の肥満を伴う場合は、成人肥満への移行の可能性が高いため、子どもだけでなく、家庭の食生活全般への配慮が求められます。

一般に、幼児に食事制限をさせる必要はありませんが、肥満度20%以上の肥満が認められる場合は、以下のような点に留意しましょう。

- ① ファーストフードやスナック菓子のおやつはやめ、果物・牛乳などに。
- ② おやつは100キロカロリーまで。
- ③ 牛乳の飲みすぎ(特に1L以上は鉄欠乏になりやすい)はやめましょう。
- ④ ジュースやイオン飲料、甘い飲み物はやめましょう。
- ⑤ 食事は3回きちんととり、油の多い食事が続くことは避けましょう。
- ⑥ 食事バランスガイドにそった食事の内容をこころがけましょう。
- ⑦ 早食い、夜遅い食事は避けましょう。
- ⑧ 毎日できるだけ屋外で、体を使った遊びをしましょう。
- ⑨ 家庭で運動する習慣をもちましょう。

(参考 乳幼児健診マニュアル第4版 福岡小児科医会編)

成長カレンダー 5歳～6歳



幼児の心とからだの発達

よその子とくらべないで。その子なりの成長を見守りましょう。

	5歳	6歳
全身の運動	<ul style="list-style-type: none"> はねたボールをとる 片足でとぶ 	<ul style="list-style-type: none"> スキップができる
手指のはたらき	<ul style="list-style-type: none"> まねて口の形をかく 人をかく(3つの部分がかける) 	<ul style="list-style-type: none"> 人の絵をかく(6つの部分がかける)
言葉と理解	<ul style="list-style-type: none"> 10まで数えられる 	<ul style="list-style-type: none"> 6語の言葉の意味を言える
人間関係	<ul style="list-style-type: none"> 衣服がひとりで着られる 夜間のおむつが取れる 	

子育てのポイント

遊び・友だち

- 多くの子どもが保育所や幼稚園で集団生活を体験します。
- 約束やルールを理解し、うまくお友達と遊べるようになる時期です。
- 友達とのトラブルも自分たちで解決しようとし、やさしさや思いやりも友達との関係の中で育まれていきます。

食事



- 生活リズムを整えるためにも1日3回きちんと食事をしましょう。
- おなかをすかせるためにも、外遊びをいっぱいさせましょう。
- 生活習慣の基礎づくりの時期ですので、買い物や食事作りから家族と一緒にする機会をつくり、食べることへの関心を高めましょう。

予防接種

小学校にあがる前に予防接種をきちんと受けているか確認しましょう。特に麻しん風しん予防接種の2回目は、接種期間が短いので注意しましょう。詳しくはP.86・87を参照

子育てのヒント

おやつとの与え方

従来、子どもは発育が早いですが消化器が小さいため、食事の間のおやつで、栄養を補う意義があると考えられてきましたが、最近の栄養状況では、むしろ好ましくない食行動ともとらえられています。おやつは、楽しみや気分転換としての意義もありますので、次のようなことに気をつけながら、与えていきましょう。

3歳まで

3回の食事をきちんと規則的にとり、空腹・満腹の間隔を覚えることがとても大切です。1～2歳児のおやつは、1日100～150キロカロリーを目安として、ミルク、乳製品、果物、イモ類などを組み合わせるとよいでしょう。

夜のおやつは与えないようにしましょう。

3歳以降

おやつの時間を、親や友達と一緒に食べる「楽しいひととき」にすることが大切です。食べ物の栽培や調理など、簡単なお手伝いを体験する機会としても有意義です。1日150～250キロカロリーぐらいで、1日1回20～30分ぐらいですませるのを目安にしましょう。

次のようなおやつの与え方は習慣にならないよう注意しましょう。

- 子どもと出かけるときは必ずおやつを持ち歩く。
- 「嫌いな野菜を食べたらケーキを買ってあげる」というような言い方をする。
- 電車や車の中でおとなしくさせるために、頻繁におやつを食べさせる。
- 牛乳・イオン飲料・甘味飲料を水替わりに飲ませる。
- 留守番をしたときなどに、好きなお菓子を用意する。
- テーブルの上に、食べ物を常に置いている。
- テレビなどを見ながら、だらだらおやつを食べる。

ことば



- 会話が流ちょうになり、しりとりなどもできるようになってきます。
- 保育所や幼稚園の先生の名前や友達の名前もいえるようになり、保育所や幼稚園の集団での指示にも応じられるようになってきます。
- 時にカ行とサ行がタ行に混乱したり、ことばがつかえたりすることがあります。このようなときは言い直させず、ゆっくりときいてあげて、大人は正確な発音で話してください。



排泄

- うんちの始末が自分でできるようになってきます。不十分な場合は少しずつ手伝いながら練習させてあげましょう。

歯



みがき方を教えてあげましょう

- 手をそえたり、言葉かけをしながら教えてあげてください。4歳頃からは手先も器用になりますし、鏡を使って歯を見ることができるようになります。

6歳臼歯(永久歯)を守ろう

- 「6歳臼歯」は乳歯と生えかわるのではなく、今生えている乳歯の奥歯のうしろに生えてきます。真ん中から数えて6番目の歯です。かみ合わせの面の溝が深く、歯みがきもしにくく、むし歯になりやすいので注意しましょう。

6歳臼歯の1本みがき

- 生え始めは歯の高さが違うので歯ブラシを横からも入れて磨きましょう。

永久歯に生えかわるときの注意

- 乳歯が抜けないうちに永久歯が出てきたら、歯科医院で相談しましょう。歯科医院で定期健診を受ける習慣をつけましょう。

- フッ素の予防処置については、 **かかりつけ歯科医に相談しましょう。**