

## 乳幼児健康診査

<対象> 1歳6か月児, 3歳1か月児  
<実施場所> 各区保健福祉センター  
<利用料金> 無料  
※対象者へ個別に健診の案内を通知します。

## 予防接種

感染症が流行するのを防いだり, 病気にかからないように, またかかっても重症にならないようにするためのものです。お子さんの体調の良い時を選んで受けましょう。  
<実施場所> 市内の予防接種実施医療機関

## ことば

- 子どもに話しかける。
  - 会話を先回りしない。
  - 相づちを打つ。
  - ことばを考えている間待ってあげる。
  - 生活体験を多くさせる。
  - 何でも話し合える楽しい家庭作りをする。
- ※ことばは普段の生活の中で育ちます。



## 虫歯予防

<1~2歳頃>  
膝の上に寝かせて, 小さなやわらかい歯ブラシで磨いてあげましょう。(歯磨き剤は要りません)



## トイレトレーニング

- おむつ換えの時の声掛けから始めよう。
  - トレーニングを始める時期を選ぼう。
  - おまる等, 必要な物を準備しよう。
  - トイレに誘おう。
  - 失敗しても, 叱らず優しくフォローする。
- ※トイレトレーニングは, 一進一退!



## しつけ

- 繰り返し教える。
  - 成長に合わせる。
  - 具体的に教える。
  - 大人が一貫した態度で接する。
  - 上手にほめる。
  - 大人が見本を示す。
- ※子どもはいずれ, 独立します! 「社会生活をうまく送ることができる」行動を子どもが身につける手伝いをしましょう。



# 子育てワンポイント (幼児期)

## 生活リズム

### <食事>

- 一日3食+間食を規則正しく取る。
- 主食、副菜、主菜を揃える。
- 薄味で、食べやすい大きさに。
- 消化のよい食べ物や調理方法で。
- 子どもが嫌がる味はカモフラージュ。食べなくても無理強いしない。
- 上手に食べられたらほめる。
- テレビは消して、おもちゃも見えないところに片付けて、食事に集中出来る環境作りを。



### <早寝早起き>

- 寝るときは部屋を暗く。
- 朝, 太陽の光を浴びる。
- 日中良く遊ぶ。
- 毎日同じ時間に寝る。
- 朝食を食べる。
- お昼寝は短めに。



### <メディア>

- テレビやスマホは, なるべく2歳まで見せない。2歳以降も, 1日2時間以内に。
- 親子で, メディア機器と接触する時間をコントロールしましょう。
- 親子で会話する時間を大切に。

### <子どもロコモ (ロコモティブシンドローム)>

- 外遊びの減少等により, 体がかたい, バランスが悪い等, 子どもの運動器機能が低下し, 「子どもロコモ」に繋がっている。
- 8歳頃までに大部分の神経回路が作られる。
- 予防には, 子どものころからの運動習慣が大事。

## 事故予防

### <幼児に多い事故と対策>

#### 第1位: 交通事故

- 道路を歩く時は, 子どもから目を離さない。
- 危ない所は, 手をつなぐ。
- 車側を親が歩く
- チャイルドシートを利用する。
- 信号の色の意味を教える。



#### 第2位: 水の事故

- 浴槽や洗濯機の水を溜めっぱなしにしない。
- 水遊びの時は, 子どもから目を離さないように。

#### 第3位: 窒息

- あめは食べさせないようにする。
- 豆類は控える。

(お問い合わせ) 南区地域保健福祉課  
(092)559-5133