



### ポイント2：からだを動かして十分遊ぶ

- ・からだを動かすと、その刺激が脳を発達させる。
- ・遊びは子どもの心の成長にとっても大切。
- ・子どもは好奇心がいっぱい。いろいろな体験をし、たくさん体を動かしチャレンジさせてあげる。

### ポイント3：気持ちが安定していること

- ・子どもは大人が「一緒に楽しく遊んでくれる」「自分をみていてくれる」と思うことで心が安定する。
- ・何かが出来た時や好ましい行動をした時には、その場ですぐにほめること、良いところをみつけてほめることが効果的。「できた！」という体験の積み重ねで自身がついていく。
- ・「心地よい気持ち」の時に、やる気・意欲がでてくる。
- ・まず朝ごはんをしっかり食べることで、体と脳の温度を上昇させ、元気とやる気を引き出す。

### ポイント4：手をつかうこと

- ・「手は突き出た脳」ともいわれる。身辺自立・お手伝いは手を育てる教材。  
パンツをはく・靴をはく・ボタンをとめる・洗濯物をたたむ・食器をはこぶ・雑巾でふく など
- ・生活や遊びの中で、手先を十分に使う。

### ポイント5：歯みがき習慣

- ・食べたらみがく習慣をつける。歯みがきができない時は、ブクブクうがいだけでもよい。外出の時はブクブクうがいをする。おやつは時間を決める。だらだら食べ、だらだら飲みは、口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすくなる。
- ・寝る前の歯磨きは、必ずするよう心がける。むし歯がある場合、早めに治療をする。



## 子育て支援の取組み

5つのキーワードから、以下の3点に重点をおいて子育て支援に取り組みます。

- ①相談体制を整え、乳幼児健診、家庭訪問、相談等で、相談の利用推進。
- ②早起き早寝の生活リズムづくりの推進。
- ③むし歯予防のために乳児期から規則正しい生活習慣づくりの推進。



「子育てにやさしいまち、おおたわら」の推進のために、子どもたちが健やかに育つように、子育てに関わる全ての皆さん、地域の人たちが見守り声掛けあう、安心して子育てができる環境・体制づくりを進めていきます。大田原市ではいつでも、気になることがあれば相談に応じます。ぜひ、私たち保健師、管理栄養士をご活用ください。



## 相談窓口

妊娠中の健康・子育て・食事とところの相談	子ども幸福課母子健康係 子育て世代包括支援センター	TEL(23)8634
子育てや親子関係の悩みなどの相談	子育て相談室	TEL(24)0112
予防接種のこと	健康政策課健康政策係	TEL(23)8975

※開所時間は平日午前8時30分～午後5時15分

「みどり豊かな自然の中で、安心して妊娠・出産・子育てできるまち おおたわら」  
を目指して 地域全体で取り組んでいきましょう。

問 健康政策課 本 3階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健康

おおたわら塾

子どもたちの  
健やかな成長のために



現在少子高齢化が進行し、さらに核家族化、家族形態の多様化、共働き世帯の増加など親と子を取り巻く環境が変化してきています。

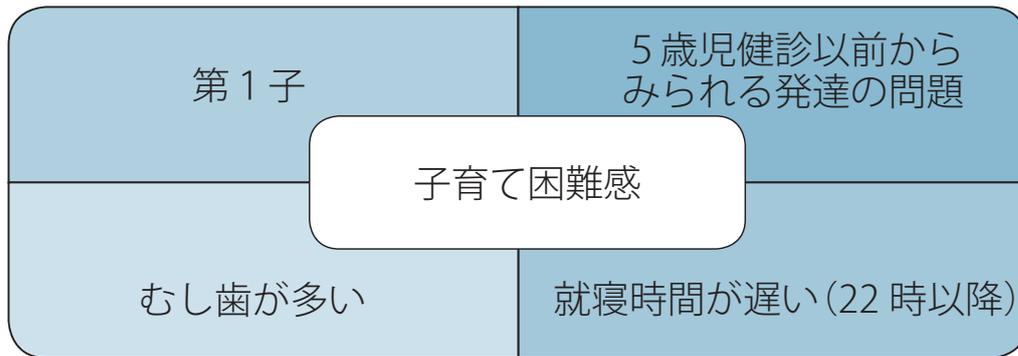
大田原市においても子育て家庭の6割は、核家族で親と子が孤立しやすい現状です。また、妊娠中から心身の健康などの不安を抱える方も増加しています。

そこで、大田原市では、「この地域で子育てがしたい」という子育て家庭の主体的な育児を応援できるまちを目指して、乳幼児健診等で子育て支援を行っています。

大田原市の乳幼児健診～5歳児健診について

乳幼児期に4カ月児健診・10カ月児相談・1歳6カ月児健診・2歳児歯科健診・3歳児健診を行い、その後、5歳児（年中児）で幼稚園・保育園の場で5歳児健診を実施しています。

5歳児健診は平成16年度から実施していますが、そこから、本市の子育ての課題・子育て支援に関する5つのキーワードが見えてきました。



■キーワード

- ①第1子であること…初めての子育ては、いろいろな面で不安や心配が大きくなる傾向があります。
  - ②5歳児健診以前からみられる発達の問題…「歩行開始月齢が遅い・言葉が遅い・行動が気になる」などの問題は、育児不安や育児負担感につながる可能性があります。
  - ③むし歯が多い…甘いおやつやジュースをよくとるなどの食習慣や、生活リズムが影響しています。
  - ④就寝時間が遅い（22時以降）…生活リズム、睡眠リズムがつくりにくい状況、起床時間や日中の活動量、寝る前の過ごし方なども影響します。
- ①から④のことから、子育て困難感につながる人が多いようです。

（5歳児健診分析結果から見えた大田原市の子育ての課題）

育児のポイント

ポイント1：生活リズムを整える

- 起床時間・就寝時間・3度の食事時間を、毎日同じ時間にします。
  - ・起床時間：午前6時頃：朝は太陽の光を浴びて、脳を目覚めさせる。
    - ：朝になったらカーテンを開けて、自然の光を入れる。
  - ・就寝時間：午後8時頃：夜はテレビや電気を消して暗くする。
    - （電気やスマホ、タブレットの光も、脳の刺激につながる。）
    - ：夜の深い眠りで成長ホルモンが分泌され、身体をつくる

