

心身ともに健やかに育つ

子どもは、周囲の大人など、環境に影響を受けながら育ちます。
子どもの時期をいかに過ごすかにより、個人の生活習慣が大きく影響を受けます。

健康課題

乳幼児期から正しい生活習慣を身につけることが大切です。
親が正しい生活習慣の知識をもつことが必要です。
子どもの健やかな成長のためには、親の育児不安の軽減が重要です。

個人の取り組み

正しい生活習慣	栄養・食生活	身体活動・運動
<ul style="list-style-type: none"> ○親が身につけた正しい生活習慣の知識を子どもに伝えていきます。 ○早寝早起きをします。 ○テレビは時間を決めて見ます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回主食・主菜・副菜をそろえた食事をとります。 ○家族団らんで食事をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ○楽しく外で遊びます。
歯の健康	タバコ・アルコール	心の健康づくり
<ul style="list-style-type: none"> ○歯みがき習慣を身につけます。 ○子どもの仕上げみがきをします。 	<ul style="list-style-type: none"> ○タバコやアルコールについての正しい知識を学びます。 ○タバコは吸いません。 ○アルコールは飲みません。 	<ul style="list-style-type: none"> ○母親は楽しんで育児に取り組みます。 ○1人で悩まず、相談して不安を解消します。 ○父親は育児の大切さを認識し、積極的に育児に参加します。

関係機関や市が応援すること

- ☆お子さんが正しい生活習慣を持てるよう応援する小冊子を作成し、お配りします。
- ☆1歳6か月児健診時に、歯みがき習慣の大切さとおやつについてお話しします。
- ☆育児不安を抱えるお母さんのために、お父さんの育児参加についての実態調査を行います。

ひとくち
コラム

「早寝早起きについて」 若葉ワーキング 清水 紘昭

(清水小児科医院 院長)

ヒトは昔から明るいときに働き暗くなると休むという、規則正しい生活をしてきました。
この間にヒトは長い時間をかけて、これに順応するような体内リズムを作り上げてきました。
そのため、夜更かしや寝不足によりこの体内リズムが狂うと、身体にいろいろな障害が出てくるということになります。

これを防ぐためにも、ご家族が協力して、お子さんに早寝早起きの習慣をつけるように心がけましょう。
早寝早起きを実行することにより、脳の働きも朝から活発になり、規則正しい食事と運動に加えて、夜間の熟睡で成長ホルモンの分泌も増加し、きっと今以上に成績の良い、心身ともに健康で、しかも背も高いスタイルの良いお子さんになるかもしれません。

ともあれ、家族全員がそろって早寝すれば、電気代だって節約できるではないですか！！