

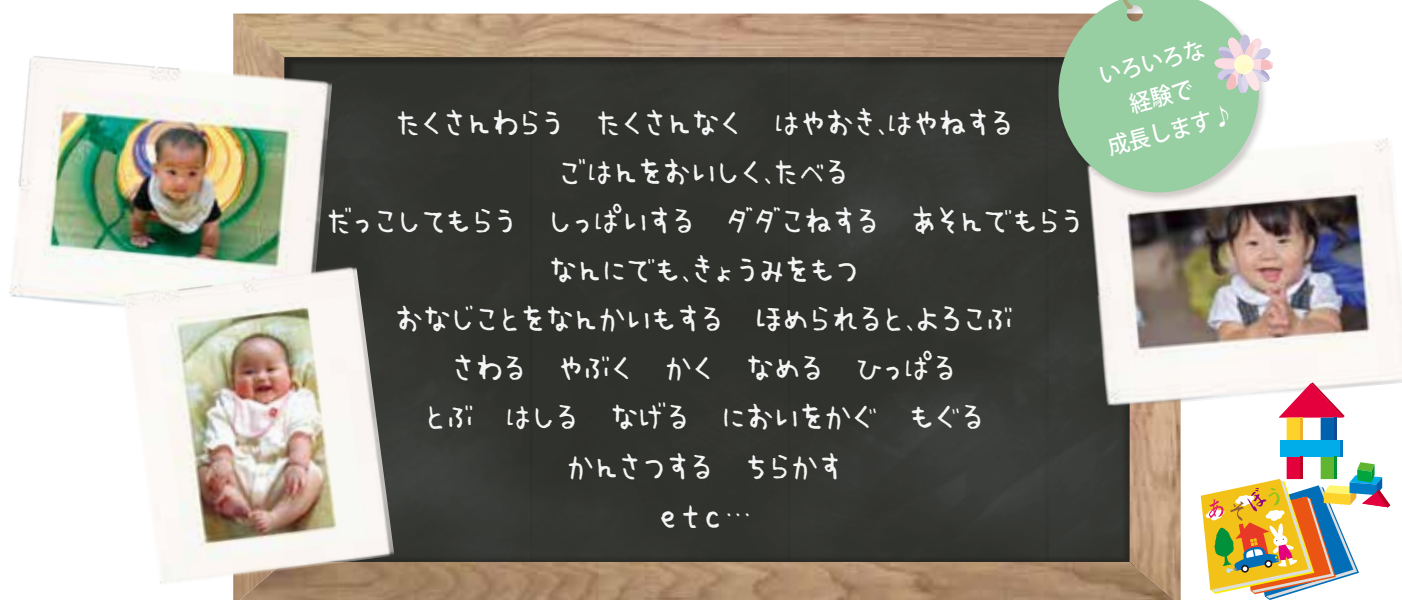
You're gonna growing up!

乳幼児期

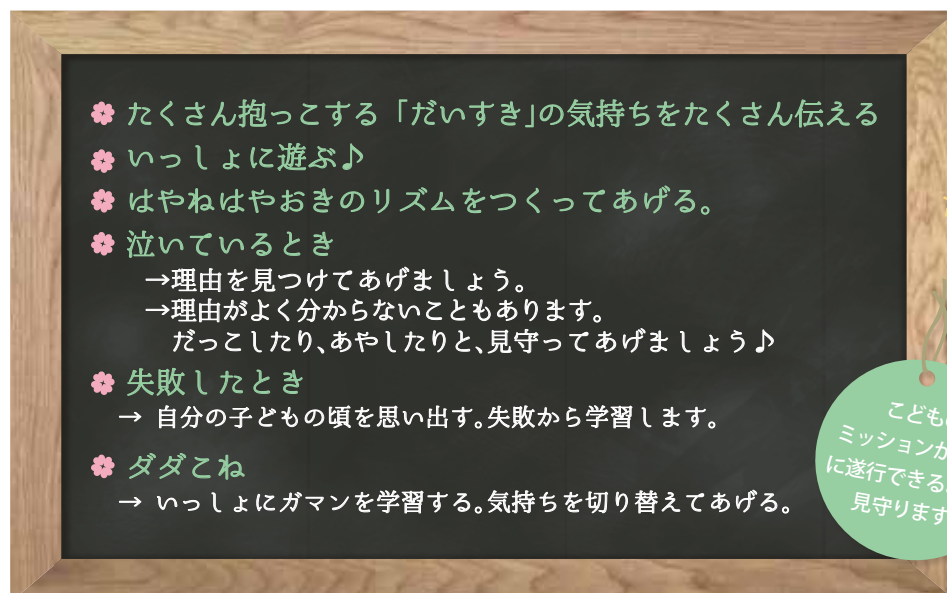
健康の基礎をつくる大切な時期です。

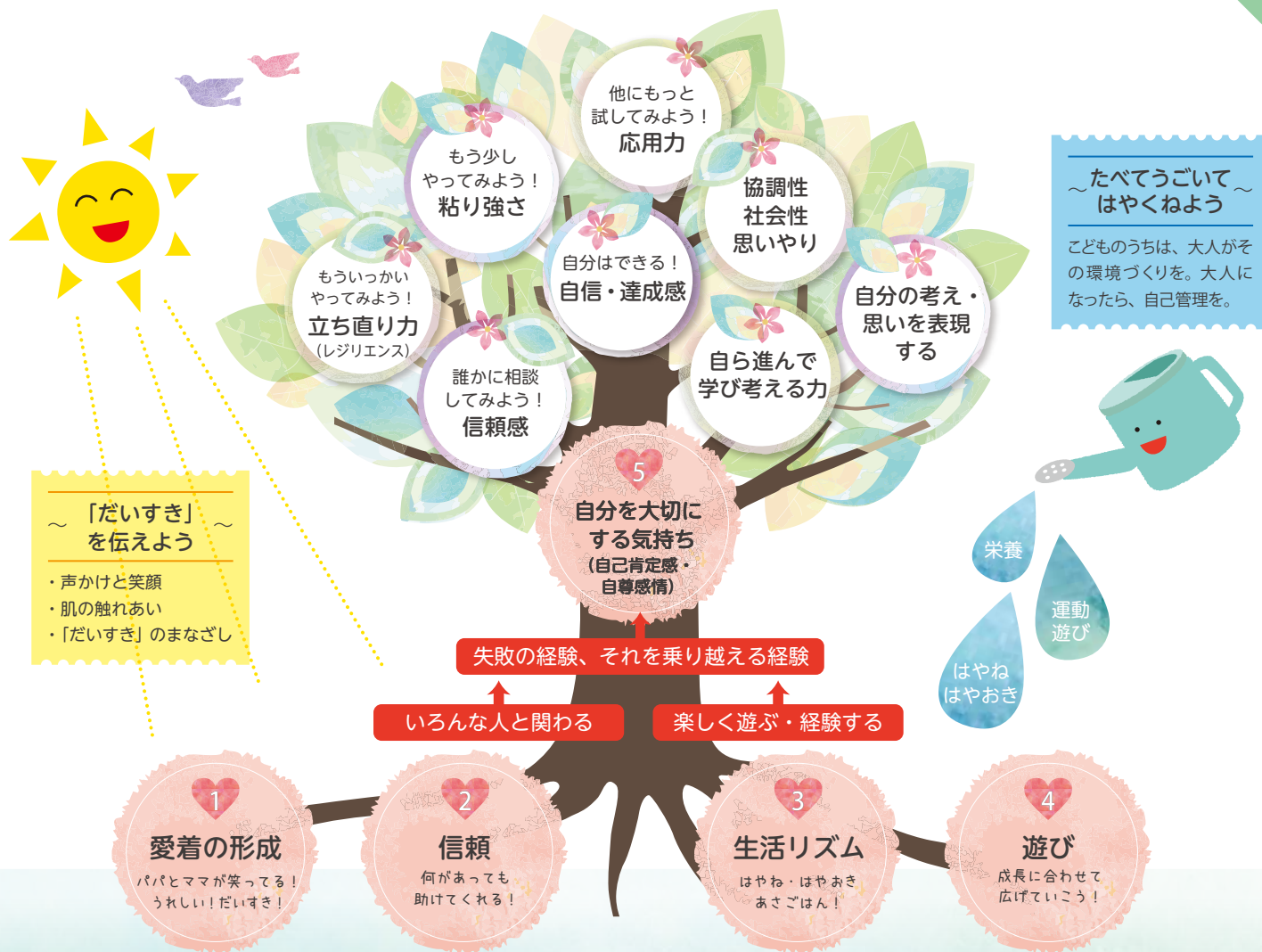
「だいすきをたくさん伝えよう♡」
「たべて うごいて はやくねよう！」

小さなこどものミッション♪



親のミッション♪





- 日々の成長は目に見えにくいかもしれませんが、こどもは「親や周囲との関わり」や「早寝早起きの生活リズム、遊びを通した学び」(♡～♡)などの経験から、多くのことを身につけています。
- 乳幼児期につちかわれた強く豊かな根っこ・太い幹が、将来(学童・思春期、成人期に)いくつもの花を咲かせ、生涯に渡る「心の支え」や「生きる力」となっていきます。

♡ 愛着の形成

まず最初にパパ・ママなど、最も近くにいる一番お世話をしてくれる人に対して愛情を形成し、絆を強くします。「この人だいすき!」「この人に伝えたい!」という気持ちがコミュニケーション意欲を育てます。パパ・ママの笑顔がポイントです^^。

♡ 生活リズム

「はやね・はやおき・あさごはん!」のリズムで生活すると、体と心がシャキッとします。脳がスムーズに働くようになるためです。体・脳・心の育ちの基礎となります。→(生活リズムを整えるポイントは、P26～29をご覧ください♪)

♡ 自分を大切に する気持ち (自己肯定感・自尊感情)

自分を価値ある存在と感じられること、自信や誇りのことをいいます。「よくできたね」「頑張ったね」といった声かけや励ましを受けながら、「自分ではできるんだ」という気持ちが育ちます。上手いかわないことにあっても自信を失わずに前に進めるパワーの源となります。

♡ 信頼

おむつ替えや授乳といったお世話や肌のふれあいを通して、心地よさが赤ちゃんのからだに刻まれます。自分が生まれたこの場所や環境、周りの人が信頼できるものと認識することで、安心して穏やかな毎日が過ごせることができ情緒が安定していきます。

♡ 遊び

成長に合わせて広がっていく「遊び」で、生きていくための活動や柔軟な筋肉の動きを学びます(歩く、物を操作する、言葉を話す、など)。また、勉強や生きていく上でも必要となる「自ら学び考える力」は、幼少期の遊びを通して身に付きます。大好きな人と楽しい時間を過ごすことは「心の栄養」にも♡

～保護者や、周りの方へ～

乳幼児期の関わりや環境づくりで、強く豊かな根っこ・太い幹をつくってあげましょう^^。



母子保健計画 健やか親子 21 ～ライフステージ別の健康づくり～

「健康うるま 21」では、生涯の健康のために「すべての親と子どもが安心して健やかに過ごせる地域づくり」をめざします。
市民一人ひとりが自身の健康を獲得し、また次の世代の「健康の力」を育むことにもつながります。

乳幼児期 (0～5歳)

具体的目標

1. 生涯の健康づくりの基礎となる望ましい生活習慣を獲得させる
2. 乳幼児の育ちや健康状態を把握する（乳幼児健康診査受診率の向上）
3. 乳幼児を感染症や事故から守る



市民が取り組むこと

- 朝は7時までに起きて朝日を浴び、夜は8時までに寝ます。月齢・年齢に応じた食事を取り、運動をします。
- 乳幼児健康診査、歯科検診を受け、乳幼児の発育・発達について理解を深めます。
- 予防接種や体調管理などにより感染症の発症及び重症化を予防します。また、不慮の事故を防ぎます。
- 喫煙者は、妊婦や乳幼児のそばでタバコを吸いません。
- 子育てに不安があるときは、周りの人に相談します。
- その子自身の育ちやより良い関わりを知る機会をつくります。言葉やふれあいで「だいすき」の気持ちを伝えます。

=== 乳幼児期の健康づくりを支える行政及び関係機関・団体など ===

- 子育て包括支援課（こども家庭センター） ●健康支援課 ●こども発達支援課
- 保育こども園課 ●こども家庭課 ●医療機関 ●保育所・保育園 ●母子保健推進員
- 食生活改善推進員 ●子育て支援センター ●児童館 ●その他関係課・関係団体など

★お子様の健やかな成長の為に★ うるま市 乳幼児健診



乳幼児健診の目的

子育て相談の場

日々の子育てで感じる悩みや疑問について相談ができるほか、地域の子育て情報を知ることができます。安心して楽しく子育てができるように応援します。

身体発育や発達状況の確認

- ・身長、体重の伸び
- ・運動やことば等の発達の様子
- ・栄養バランスや食べ方の様子

気になることがあれば、原因を考え改善につなげます。

疾患や障がいの早期発見

精密検査が必要な場合には適切な医療機関をご案内し、紹介状を発行します。また、お子様の個性に合わせた関わり方の提案や適切な保育・療育・就学につながるよう支援を行います。

保育園の健診や、病院健診とはここがちがう！

市の健診は、医師・歯科医師に加え、保健師・栄養士・歯科衛生士・心理士・臨床検査技師・言語聴覚士・母子保健推進員などのスタッフがかかります。

乳児健診 対象 前期/4か月～6か月 後期/9か月～1歳未満

健診内容

- 前期:身体測定・内科診察・保健相談・栄養相談
- 後期:身体測定・貧血検査・内科診察・保健相談・栄養相談・ブラッシング指導

《よくある相談》

身長や体重は増えている？首すわりやねがえりはこれでできるの？ミルクやおっぱいの量や回数、離乳食の進め方は？歯が生えてきたけど手入れはどうするの？



1歳6か月児健診 対象 1歳6か月～2歳未満

健診内容

- 身体測定・貧血検査・内科診察・歯科診察・ブラッシング指導(フッ素塗布)・保健相談・栄養相談

《よくある相談》

言葉がなかなかでこないんだけど大丈夫かな？かんしゃくが強くて、対応に困ることがある...歯ブラシを嫌がるのですが、どうしたらいい？



2歳児歯科検診 対象 2歳6か月～3歳未満

健診内容

- 歯科診察・ブラッシング指導(フッ素塗布)・栄養相談・保健相談・心理相談・ことばの相談

歯科診察を中心にブラッシング指導(フッ素塗布)等を行います。1歳6か月の頃にはわずかな虫歯の割合が3歳の頃には10倍近くに増えます。2歳児は虫歯を予防する大切な時期となります。



3歳児健診 対象 3歳6か月～4歳未満

健診内容

- 身体測定・尿検査・視聴覚検査・内科診察・歯科診察・ブラッシング指導(フッ素塗布)・栄養相談・保健相談・心理相談・ことばの相談

《よくある相談》

最近なかなかいうことを聞いてくれなくて...トイレがまだ上手くできないけど大丈夫？好き嫌いが激しくて困る...など



※各健診対象者には個別通知にて健診のお知らせをしています。また、健診の日程等はホームページに掲載しています。

※各健診の予約は、母子モ(アプリ)から行ってください。

※受診がない場合は、電話や訪問にて次回健診のご案内を行っています。

《お問い合わせ先》うるま市役所 子育て包括支援課(こども家庭センター)(東棟2階) ☎098-989-0220

「生活リズム」を育てよう！！



赤ちゃんの「眠り」と脳の動きを知ろう！

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼夜の区別がなく、数時間ごとに寝たり起きたりを繰り返しています。「これじゃあ生活リズムがバラバラで、昼夜逆転してしまうのでは？」と、心配になるお父さんお母さんもいるかもしれませんね。これは、生後1～2か月の赤ちゃんにはよくあることです。生活リズムをコントロールしている「視床下部」という脳の部分がまだ育っていないためです。「視床下部」は、生後3か月くらいから働きはじめます。人の体には体内時計があり、1日約25時間の周期となっています。それが24時間になるように、「視床下部」で毎日調整しているのです。

▶ 生活リズムが整うと、「ホルモン分泌」も整う

『成長ホルモン』は夜の睡眠中に、多く分泌されます。こどもは夜8時（遅くても夜9時）までに就寝できるよう環境をつくってあげることが大切です。成長ホルモンは、こどもの体の成長はもちろん、脳の成長や、こころ（情緒）の安定に大きく関わっています。体の細胞の修復をしたり、集中力を育てたり、イライラを抑えるなど、とても大切なホルモンです。「寝る子は育つ！」といえますよね。成長ホルモンの分泌には、夜の睡眠と、昼間に太陽の光を浴びてしっかり運動することが大切です。

Q. では「視床下部」は、生後3か月になると自然に働き始めるのでしょうか？

A. 残念ながら、自然に働き始めるのは難しいので、お父さん、お母さんの力が必要です。

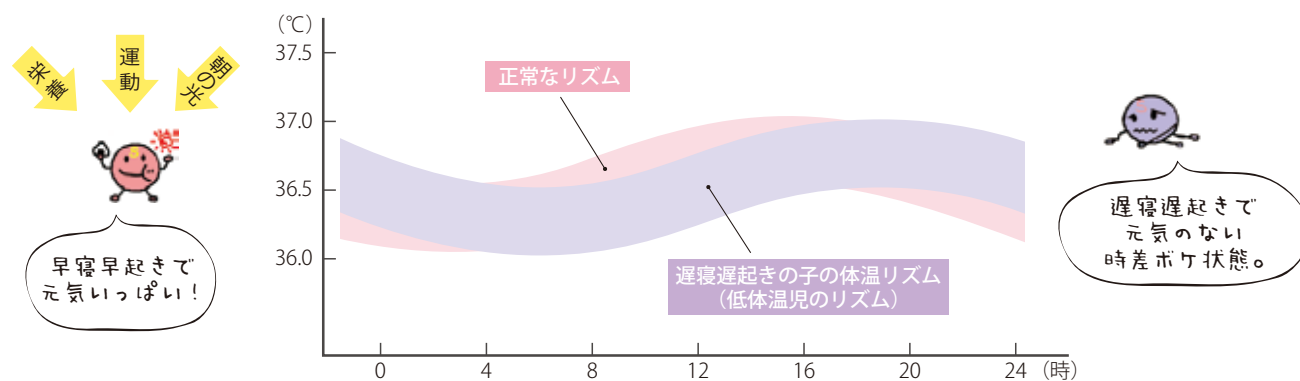
日中は「カーテンを開けてお部屋を明るく」、夕方～夜は「徐々に照明を暗く静かな中」で環境を作っておくことが大切です。上手に練習ができた赤ちゃんは、生後3～4か月までに体内時計が働くようになって、徐々に昼と夜の区別がつくようになります。そして、生後6か月頃には安定した睡眠リズムとなっていきます。

▶ 生活リズムが整うと、「体温リズム」も整う

体温のリズムも、生活リズムと関係しています。「早寝早起き」のこどもは、午前中から体温が上がり、**午後2時～3時**にピークとなり、日中活動的に過ごすことができます。日中十分に活動できると、夕方以降は徐々に体温が下がっていき、夜は心地よい疲れとともに眠りに誘われます。また「遅寝遅起き」の子どもの体温リズムでは、体温ピークが**夕方～夜**にずれていますね（下グラフ参照）。そのため、**夜なかなか体温が落ちなくて眠りにつきにくい→遅寝→朝起きれない→日中ボーっとして活動的に過ごせない→遅寝…**といった悪循環となってしまいます。

1日の体温リズム

（遅寝遅起きの子どもの体温リズムは、普通より数時間後ろへずれている）

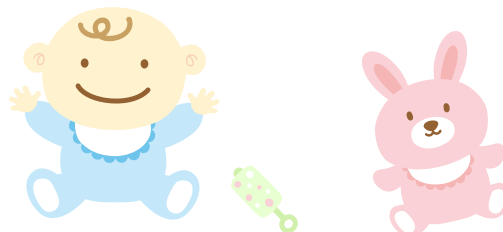


グラフ：＜出典＞前橋明 著『生活リズム向上大作戦』（大学教育出版）

「生活リズム」は「いのちのリズム」

「眠ること」は、「食えること（おっぱいやミルクを飲むこと）」と同じくらい大切な、生きるために欠かせない『脳の栄養』。赤ちゃんは、眠っている間に脳を育て、眠りの中で成長しているんです。

今、毎日の眠りを通して、「いのちのリズム」を育てようとしている赤ちゃん。眠りのパターンにも個人差があります。あせらず、その子に合ったリズムをみつけていけると良いですね^^。



ぐっすり=Good Sleep

眠りのポイントはここ！

Point 1

起きたらすぐにカーテンを開け、太陽の光を浴びて体内時計をリセット★日光を浴びておおよそ14～16時間後に眠気がおとずれます。たとえば…朝7時に起きて日光をあびると夜9時頃に眠気が訪れます。

Point 2

必要な睡眠時間は人それぞれです。下表の推奨睡眠時間より1～2時間ほどの増減は許容範囲です。

<必要と考えられている人間の年齢別の睡眠時間>

年齢	推奨睡眠時間
0～3か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～6歳	10～13時間
7～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～64歳	7～9時間
65歳以上	7～8時間

米国立睡眠財団(NSF) 2015

Point 3

未就学児は夜8時までに、小学生は夜9時までに寝ることをオススメしています。夜遅くまで子どもが眠らない(眠れない)ときには…

遅寝になっても、
起きる時間を
遅らせないのが
コツ！

- ★「早寝→早起き」ではなく「早起き→早寝」から始めてみましょう。朝7時までに日光を浴びることで、朝型リズムへ変身！週末の朝寝坊は生活リズムを崩しやすいので要注意です。
- ★環境や生活を見直してみましょう。(暗く、静かな環境、気温、湿度、運動量など)
- ★お昼寝の時間を見直してみましょう(午後3時までにきりあげる、など)。

Point 4

子どもでも大人と同様に睡眠障害がみられます。日中の眠気が強すぎる、皮膚のかゆみによる不眠、夜尿症、不眠症などが続くときには、小児科の医師に相談しましょう。



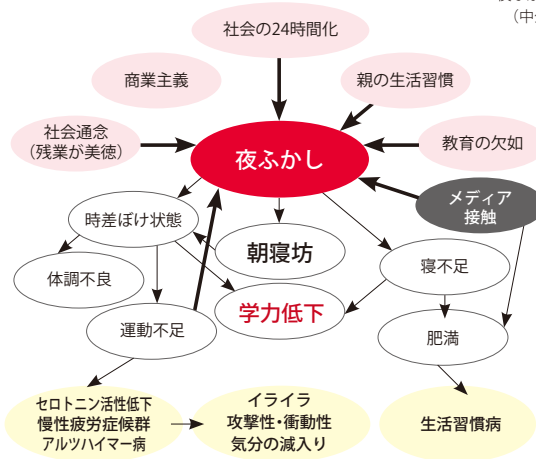
考えよう！こどもの「夜ふかし」

こどもの夜ふかしに大きな影響を与えているのは、大人の生活習慣や都合と言われています。夜の外出(買い物や居酒屋など)に連れて行ったり、夜遅く帰宅したときにこどもを起こして遊んだり…など心当たりはありませんか？

夜ふかしが続くと、下図のような影響が出てきます。幼いころからの習慣づくりは大切です。

夜ふかしを招くさまざまな要因とその影響

図：＜出典＞神山潤：
『「夜ふかし」の脳科学』
(中公新書ラクレ)



生活リズム向上大作戦♪

たべて うごいて はやくねよう

どれか1つが改善できると、次第にほかのことも良くなっていきます！
「朝7時までにカーテンを開ける」ことから始めましょう。

「たべて」

- しっかり朝ご飯を食べて内蔵を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えることで脳を刺激し体温が上がり、目が覚めます。
- 朝うんちの習慣を。すっきり、気持ちよく、元気な活動ができます。

「うごいて」

- 午前の運動遊びは体温を上げて脳と体を目覚めさせます。
- 午後の運動遊びで、しっかり動いて遊んで心地よい疲れ→心地よい眠り♪食欲もアップ♪

「はやくねよう」

- 朝は6～7時起床でカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう！朝のやわらかい光を浴びることでホルモンを活性化！体内時計をリセット！夜の安眠は、朝がポイントです！
- 眠る1時間前から、テレビや携帯等の強い光を控えて、ゆったり絵本の時間で親子のラブラブタイム。心地よい眠りのための「こころとからだの準備」になります♪
- 未就学時は夜8時まで(小学生は夜9時まで)に眠りましょう。部屋を暗くすることで、脳と体を休ませるホルモン「メラトニン」が分泌されます。

32ページ

こどもの「生活リズム」を育てるポイントも参考に

1歳以降の
お子さんへ♪

こどもの「生活リズム」を 育てるポイント♪

Point▶ *朝は7時まで起きて朝日を浴び、日中は明るい環境で活発に過ごす。
*夕方～夜は、暗く静かな環境で、体と脳を休ませてあげる。



赤ちゃんが生まれたら…

股関節形成不全(股関節脱臼)に注意しましょう

「股関節形成不全」は脚の付け根の関節がはずれる病気です。その発生はまれですが(1000人に1~3人)、抱き方やおむつの当て方などを注意することにより、発生をさらに減少させ、また、悪化を防止することができます。以下の①~⑤のうち、複数の項目があてはまる場合はとくに注意し、必ず3~4か月の健診を受けるようにしましょう。

いつも顔が同じ方ばかり向いている「向き癖」は、向いている側の反

対の脚がしばしば立て膝姿勢となってしまう、これが股関節の脱臼を誘発することがあります。赤ちゃんの脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いてよく動かしているのが好ましく(図1)、立て膝姿勢をとったり、脚が内側に倒れた姿勢をとったりすると(図2)、股関節が徐々に脱臼してくることがあるとされています。両脚がM字型に開かず伸ばされたような姿勢も同様で、要注意とされています(図3)。

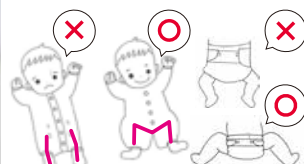
- ① 家族に股関節の悪い人がいるなどあれば、出産した病院の小児科医などへ、早めに相談しましょう。
- ② 向き癖がある
- ③ 女の子(男の子より多いため)
- ④ 逆子(骨盤位)で生まれた
- ⑤ 寒い地域や時期(11月~3月)に生まれた
(脚を伸ばした状態で衣服でくるんでしまうため)



(図1) 好ましい姿勢: 両脚をM字型に曲げて開き、よく動かしている



(図2) 左への向き癖: 右脚が立て膝~内倒れになっている



(図3) 好ましいオムツや洋服: 両脚をM字型に曲げる余裕がある(外側がきついと脚が伸びてしまう)

歩き始めるまで、次の点に注意しましょう

- ▶ 仰向けで寝ている時は
M字型開脚を基本に自由な運動を

両膝と股関節を曲げてM字型に開脚した状態を基本として(図1)、自由に脚を動かせる環境をつくりましょう。両脚を外から締めつけて脚が伸ばされるような、きついオムツや洋服はさけましょう(図3)。

- ▶ 抱っこは
正面抱き「コアラ抱っこ」をしましょう

赤ちゃんを正面から抱くと、両膝と股関節が曲がったM字型開脚でお母さん(お父さん)の胸にしがみついた形になります。この正しい抱き方は、あたかもコアラが木につかまった形であることから「コアラ抱っこ」とも呼ばれています(図4)。同様に、両膝と股関節がM字型に曲がって使える「正面抱き用の抱っこひも」の使用も問題ありません(図5)。横抱きのスリングは開脚の姿勢がとれず、また、両脚が伸ばされる危険もあるため、注意が必要です(図6)。

- ▶ 向き癖がある場合は
反対側の脚の姿勢に注意しましょう

向き癖方向と反対側の脚が立て膝姿勢にならず、外側に開脚するような環境を作ってあげるよう留意しましょう。赤ちゃんには常に向き癖の反対側から話しかける、向き癖側の頭から身体までをバスタオルやマットを利用して少し持ち上げる(図7)などの方法が提唱されています。それぞれの赤ちゃんに合った方法を工夫してみましょう。



(図4) コアラの姿勢とコアラ抱っこ: 両脚が十分曲がりM字型をしている



※注意: 首が座るまでは必ず頭部を支えてあげましょう▶▶▶



(図5) 抱っこひもを利用したコアラ抱っこ



(図6)



横抱きは注意が必要



(図7) 右への向き癖の場合、右側の頭~身体を少し持ち上げて斜めに、左脚が外側に倒れて開くように工夫する。

★
*1か月と3~4か月の健診でチェックを受け、異常を疑われた場合は整形外科を受診することになりますが、気になる点がある時はいつでも整形外科を受診下さい。

<出典> 日本整形外科学会、日本小児整形外科学会