

# 乳幼児期

(0~5歳)

身体の発達を促し機能を高める重要な時期です。

豊かな子どもの成長を導くため、望ましい生活習慣の基礎を身につけ、不慮の事故を予防するようにしましょう。

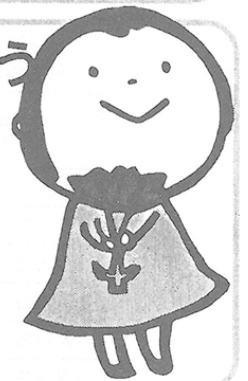
## 保護者や周りを取り組むこと

### 食べて・動いて・よく寝よう(望ましい生活習慣の基礎を身につけましょう)

- 母乳育児に努めましょう
- 離乳食は月齢に応じて与えましょう
- 1日の食事(授乳)は時間を決めてリズムよく食べさせましょう
- 朝食で身体に1日のスイッチを入れましょう
- 献立に赤(魚・肉・卵・大豆、大豆製品等)、黄(ごはん・パン・麺類等)、緑(野菜・きのこ・海藻類等)をそろえましょう
- 3食の食事で満たせない栄養をおやつ(補食)で補いましょう
- 早寝早起きで1日のリズムを整えましょう  
(①朝は7時までに起きましょう ②夜は21時までに寝かせましょう)
- 週3回、1回あたり30分の外遊びで体力をつけましょう
- 寝る前の仕上げみがきをしましょう
- 上手にフッ素やフロスを利用しましょう

### 心身の発達を知り、豊かな子どもの成長を導きましょう

- 乳幼児健康診査・歯科健診を受けましょう
- 乳幼児の発育について理解を深めましょう
- 家族みんなが積極的に育児参加してもらうようにしましょう
- 予防接種を受けましょう
- 発達に応じた遊びや運動を取り入れ、色々な体験をさせてあげましょう
- 子どもの頑張りを見つけてほめてあげましょう
- 子どもに「大好き」の気持ちを伝えましょう



### 不慮の事故を予防しましょう

- 子どもの周囲にある危険な場所をチェックし、事故を防ぎましょう
- チャイルドシートを着用しましょう
- 危険な場所では、子どもから目を離さないようにしましょう

### 子どもが健やかに成長する環境を整えましょう

- 悩みや不安は抱え込まず、相談するように心がけましょう
- 家族は親の子育ての頑張りを受け、積極的にサポートしましょう
- 子どもにたばこの害がないよう、分煙・禁煙に取り組みましょう
- 子どもの前で喫煙しないようにしましょう
- 子どもを酒の席に連れて行かないようにしましょう

#### 《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》

- 保育課
- 児童家庭課
- 健康支援課
- 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