

<子どもの食事（大人の食事からの応用）>

〔水菜のサラダ〕



生野菜より加熱したほうが
子どもには食べやすい



水菜は食べやすい大きさに
切って電子レンジに
1~2分かける
ごま油、しょうゆは大人と
同じ味付けでOK
レモンは除きます

〔魚と野菜のレンジ蒸し〕



大人用の野菜を取り細かく
刻む。
別の容器に野菜と魚をのせ
牛乳（大さじ1）と、とろ
けるチーズ（1/4枚）をの
せ、ラップをして電子レン
ジ6~7分かける

<手をつないでゴー！！体操 I>

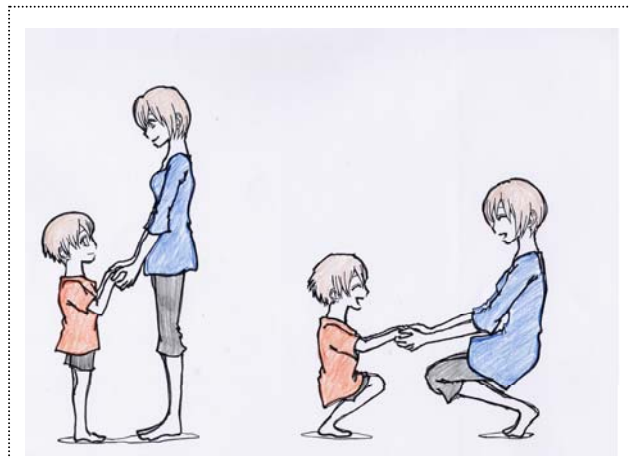
お父さん、お母さん 家族みんなは、子どもが大好き！子どももみんなが大好きです。

I～Ⅲの体操は全種目手をつないで行います。 家族みんなの大好きな気持ちを手から手へ伝えてください。種目によっては、安心して手を軽く握っているだけですが、不安なときや頑張っている時には力強くお父さんやお母さん達の手を握り返してくれます。言葉でない子どもの気持ちを感じとりながら体操を一緒に楽しんでください。

※楽しく体操をするために周りに危険物がないか確認してください

子どもの体調に合わせて種目を選択しておこなうことも大切です

① 小さくなって！大きくなって！
親子で手をつなぎリズムにあわせて膝をまげたり伸ばしたりしましょう！



親子で手をつなぎます

膝を曲げたり、伸ばしたり

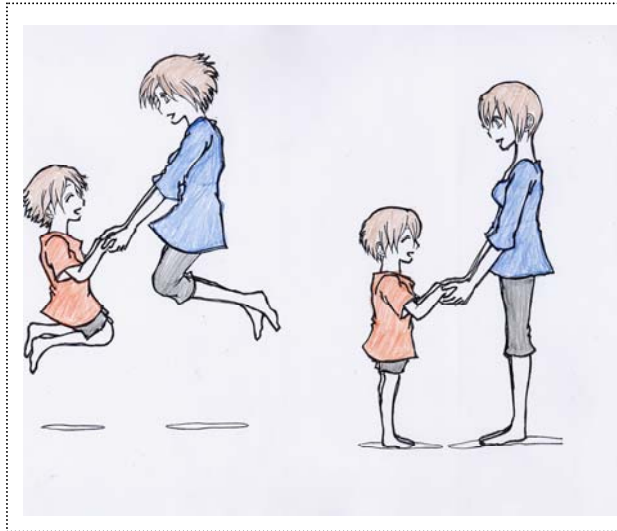
<手をつないでゴー！！体操 II>

② グー・チョキ・パー・ジャンプ

親子で手をつなぎジャンプして足でジャンケンしましょう！

※楽しく体操をするために周りに危険物がないか確認してください

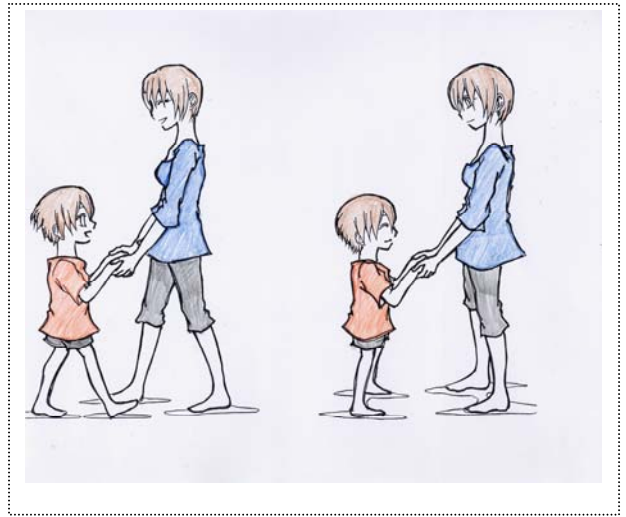
子どもの体調に合わせ種目を選択しておこなうことも大切です



ジャンプ



グー



チョキ

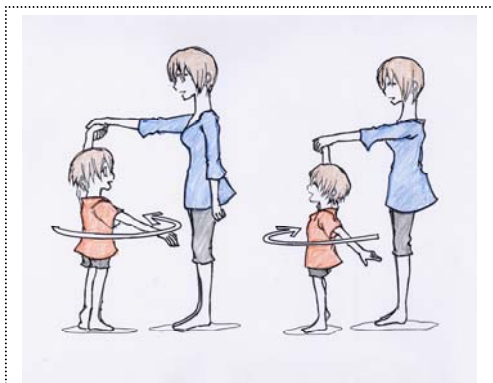
パー

<手をつないでゴー！！体操 Ⅲ>

※楽しく体操するために周りに危険物がないか確認してください

子どもの体調に合わせ種目を選択しておこなうことも大切です

③ぐるぐる・まわれ・まわれ



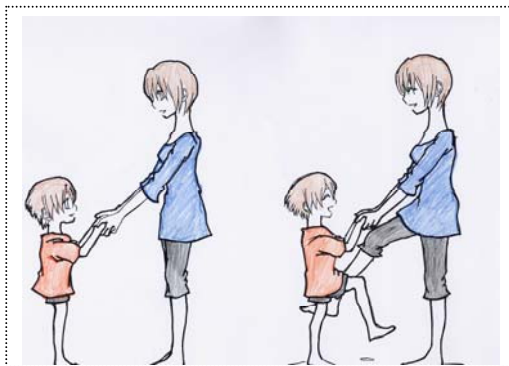
親子で手をつなぎ、その場でまわります

④トンネルぼうけん



⑤とまってポーズ

親子で手をつなぎ片足立ち



↑
親は足を前後に開くと、バランス良くサポートができます

<幼児の歯・口の健康 I>

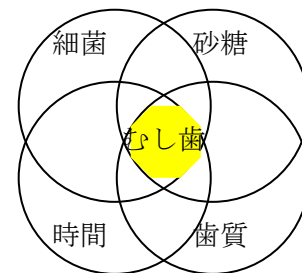
心と身体の健やかな成長のためには、歯と口の健康は欠かせません。単に歯と口の病気がない状態をめざすのではなく、歯と口の働きを育て守ることも必要と言えます。



むし歯の成り立ち（脱灰と再石灰化）

●細菌、砂糖、歯の質、時間が関係し、互いに重なり合うことによって起こります。<むし歯の成り立ち>

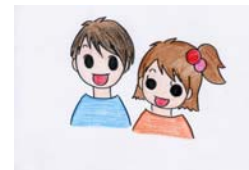
- ① 細菌
 - ② 砂糖
 - ③ 歯の質
 - ④ 時間
- ・ ・ ・ 口の中の菌が砂糖から酸を作り、
歯を溶かします。
- ・ ・ ・ 歯は酸に弱く、pH5.5以下で溶け始めます（脱灰）。
フッ化物は酸に溶けにくい歯を作り、むし歯になり
かかった歯を健康な歯に戻す（再石灰化）作用があります。
- ・ ・ ・ 飲食をすると口の中の pH が酸性になり歯を溶かし
ます（脱灰）。口の中に砂糖がなくなると、唾液で酸が中和され、唾液中のリン酸とカルシウムが、溶け始めた歯にもどり修復（再石灰化）されます。<唾液の働き>
- 脱灰状態から再石灰化されることなく、歯が溶け続けると、むし歯になります。



<幼児の歯・口の健康 II>

むし歯を予防する方法

- ① 細菌対策として・・・→「歯磨き」による細菌の除去
- ② 砂糖対策として・・・→「食生活の見直し」* 間食は量よりも質と与え方（回数と時間帯）に注意
間食は1日2回まで
* シュガーレス商品などの上手な利用も
- ③ フッ化物の応用・・・→最もむし歯予防効果が認められています。
 - * 歯に塗る方法
 - * フッ化物配合歯磨き剤の利用
 - * フッ素（フッ化物）液のぶくぶくうがい
- ④ 定期健診　　・・・→<早期発見・早期治療>でなく<早期発見・経過観察・再石灰化>



むし歯の治療より発症と進行のコントロールを

むし歯予防というと歯磨きと考えられがちですが、歯磨きが全てではありません。正しい食環境も大切です。よく噛んで食べると、いい唾液がたくさん出て、歯や口をきれいにしたり、再石灰化にも効果があります。フッ化物の利用は強い歯を作るとともに、再石灰化に果たす効果も大きいものです。

すなわち、定期健診で、脱灰状態の歯が発見されたら、食習慣、歯磨きなどの生活習慣の見直しをして口の中の環境を改善し、さらにフッ化物の応用などにより、むし歯の進行をコントロールしたり、健康な歯にもどす工夫をしていくとよいでしょう。

※ お子さんが自分で歯磨きができるようになって、仕上げ歯磨きは大切です。親子のスキンシップを育む時間ととらえてやってあげましょう。

<子どもたちの生活習慣と健康 I>

最近子ども達の就寝時間が遅くなっているといわれています。子どもを対象とした生活習慣調査でも、夜10時以降に就寝している2歳児と3歳児が約4割いることがわかりました。（「子どものからだと心白書2004」）

また、“朝からあくびをしている子”、“すぐ疲れたという子”、“低体温の子”、“生き生きとした表情のない子”など、子ども達のこころと体の変調が話題になっています。この変調が子ども達の生活リズムと深く結びついていることがわかってきました。子ども達の健やかな育ちのための生活習慣ポイントをお伝えしたいと思います。

ポイントその1 良質の睡眠をとりましょう

早寝:成長著しい子ども達には、骨や筋肉を育て発育長を促す“成長ホルモン”が分泌される夜の睡眠はとても重要です。成長ホルモンをたっぷり分泌させるには、深夜0時頃にぐっすり眠っていることが必要で、遅くとも夜9時半ころまでは眠りにつくことが望ましいとされています。寝る前はお話がきける、絵本を読んでもらえる時間を決め、布団に入るのが楽しみになったらよいですね。そして、豆電球にするなど、寝室を暗くしましょう。暗くすることで体温や血圧を下げ、自然な眠りを誘う脳内ホルモン“メラトニン”を分泌させることができます。

早起き:朝はカーテンを開け部屋に太陽の光を入れましょう。朝の光はメラトニンの分泌を減少させ、私たち人間が持つ25時間サイクルの「生体時計」を、毎朝24時間にリセットします。毎日生体時計を規則正しくリセットすることが、子どもたちの生き生きした活動の準備となります。起こす時にグューっと抱きしめたり、こしょこしょくすぐったり、朝を迎えられる工夫ができると、早起きが楽しみになるでしょう。



<子どもたちの生活習慣と健康 II>

ポイントその2 朝ごはんを食べましょう

眠っている間に低く保たれている体温を上げ、血糖を上昇させ、日中の活動と脳へのエネルギー供給の源となっているのが朝ごはんです。朝ごはんをおいしく食べるためには、毎日決まった時間に食べる習慣をつけましょう。起きてすぐは食欲がでません。早起きしてできるだけ家族一緒に食事をして、頭と体を目覚めさせ1日を元気に過ごしましょう。

ポイントその3 体を使って元気に外で遊びましょう

恒温動物である私たちの体温調節機能は3歳頃までに発達します。日中は体温が上がって活発に活動し、夜は体温が下がって眠たくなる。このリズムが子ども達を生き生きさせます。“夢中になって遊んで汗をかくこと”、“暑さや寒

さを体験すること”、“鬼ごっこ、かくれんぼで必死に逃げまわる時のハラハラ、ドキドキした気持ちを持つこと”“遊びを通しいろいろな筋肉の使い方を経験すること”などが病気になりにくい体を作り、感覚機能、運動機能を育ててくれます。

子ども達の生活リズムを整えるために、家族の生活リズムも変える必要があるかもしれません。でも、子ども達が寝静まったあと、お母さん、お父さん達、に落ち着いた静かな時間がきっと訪れることでしょ。

