

健康推進課 ☎67・1151

楽しい子育て

「子どもたちが、笑顔で元気に育って欲しい」。これは、家族も地域の人もみんなが願っていることです。子どもたちの健やかな心の成長のために、お母さんや家族、地域の人たちが子どもたちに笑顔で明るく接することが大切です。

また子どもたちが元気に成長するためには、健康管理も大切です。「早ね・早起き・朝ごはん」と規則正しい生活リズムは、子どもの心と体の成長には欠かせません。

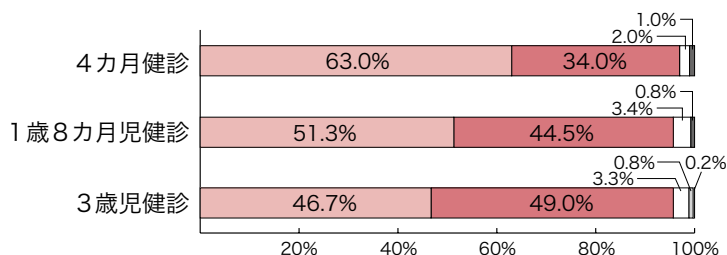
今号では保健センターの乳幼児健診の問診票や子育てアンケートをもとに、子育ての現状をお伝えします。

子どもたちが健康で健やかに育つよう、家族で、地域で子育てしていけるまちにしましょう。

～子育ての現状～

(平成22年度子育てアンケート・乳幼児健診の問診表より)

●子育てが楽しいと感じているお母さんは？



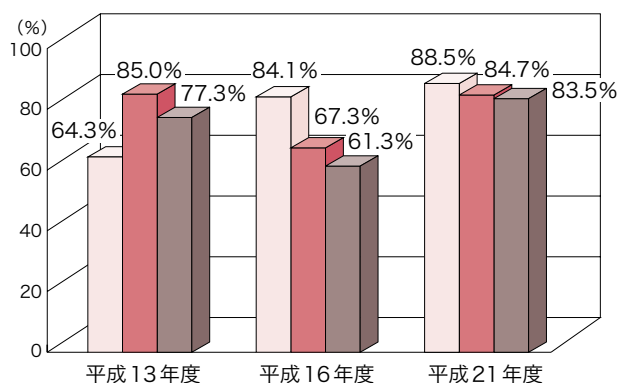
■ 楽しい ■ どちらかといえば楽しい □ あまり楽しくない □ 楽しくない ■ 不明

乳幼児健診で、子育てが「楽しい・どちらかといえば楽しい」と答えてくれたお母さんは約96%です。

家族が子育てに協力し、理解してくれる人は、子育てを楽しめています。

お母さんが一人で子育てに悩まないよう、家族や地域の人で支えていきましょう。

●「子育てをお母さんと一緒にするのは自分の役割だ」と思っているお父さんは？

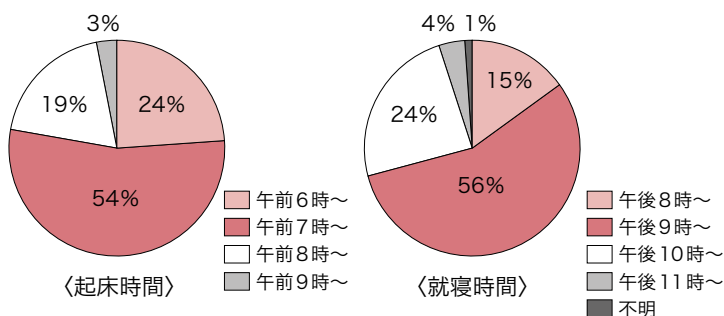


□ 4カ月健診 ■ 1歳8カ月健診 ■ 3歳児健診

子育てアンケートの結果「子育てをお母さんと一緒にするのは自分の役割だ」と思っているお父さんは約85%で、以前よりお父さんの子育てへの意識は高まっています。

子どもにとって、広い心で受け止め、見守ってもらえる父親の関わりは、子どもの心の成長を安定させます。それぞれの役割をもち、子どもの年齢や成長に合わせた関わりをしましょう。

●1歳8カ月の子どもの起床時間と就寝時間



午前8時以降に起きる子や、午後10時以降に寝る子が20%以上います。大人の生活にあわせて遅く寝て、遅く起きていませんか？成長ホルモンの分泌、心の安定、元気な体づくりのために「早ね、早起き」を心がけ、朝は午前7時～7時30分には起こし、夜は午後9時ごろには布団に入って寝るようにしましょう。