

WAKA YAMA

わかやま 健康 ものがたり

【乳幼児編】

- ▶ 1 栄養・食生活
- ▶ 2 身体活動・運動
- ▶ 3 生活習慣病
- ▶ 4 たばこ
- ▶ 5 アルコール
- ▶ 6 ころこ
- ▶ 7 歯・口腔



マンガで
わかりやすく
解説します

わかやま健康博士

1 栄養・食生活





1 おやつとの与え方

幼児にとって間食（おやつ）は、三度の食事では補いきれない「エネルギーや栄養素、水分の補給を行う機会」です。また、「心理的な楽しみ」の機会でもあり、食に対する興味や関心を高めます。ところが、間食には手軽さから菓子類を主体に与えている場合が少なくありません。その結果、間食の過剰摂取が肥満やむし歯の原因になります。また、だらだらと食べていると、食事のリズムが乱れやすくなりますので、内容や時間に注意しましょう。

0~3歳 幼児期〈前期〉の間食

- 栄養素を整える「補食」の意味があります。
- 離乳完了して3回の食事が栄養の主体になったときに補食が必要となります。
- 間食の適量は、1日に必要なエネルギー量の10~15%が目安となり、1~2歳児は約100~150kcal（バナナ1本約100kcal）です。
- 内容は水分と間食の組み合わせが最適です。
- 単なる菓子類ではなく、くだもの、乳製品、いも類などを組み合わせてください。



3歳~ 幼児期〈後期〉の間食

- 3歳以降になると活動量が増加し、体重1kgあたりに必要なエネルギー量は成人の数倍になります。
- 消化機能は成人に比較して未熟です。
- 間食の適量は、1日に必要なエネルギー量の10~15%が目安となり、幼児期後期では140~240kcal（ロールパン1個120kcal、牛乳コップ1杯=100mlは、70kcal）です。
- 内容はくだもの、乳製品、いも類等を中心に市販のお菓子を組み合わせてバリエーションを加えるとよいでしょう。



気を付けて！濃い味付け、夜食

幼児期の食習慣は、将来の健康の基本となり、嗜好の形成に影響するので、甘みや塩分の強いものを避ける必要があります。夜食とは夕食後2時間以上経過してから寝るまでの間に食べることを指しますが、夜食を食べてしまうと生活リズムを乱す原因となります。

2 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取や接触した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身に生じる症状のことです。そのほとんどは食物に含まれるタンパク質が原因で起こります。保護者の判断で勝手に食物を除去することは避け、かかりつけ医やアレルギーの専門医に相談しましょう。

専門医に
相談しましょう



2 身体活動・運動

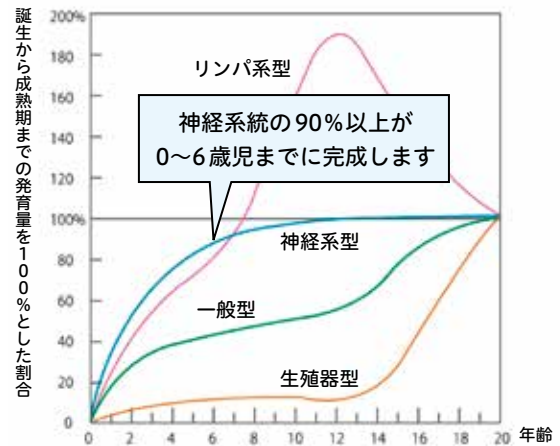




1 子供にとって運動遊びは大切です

人の脳や神経は、乳幼児期に著しく発達します。乳幼児期の体を使った遊びは、運動能力の向上だけでなく、学習意欲を高め、発達に良い影響をあたえます。親子の運動遊びは、親子の絆を深め、子供の情緒を安定させます。無理なことは避け、笑顔でスキンシップを図り、楽しみながら運動遊びをしましょう。

スキャモンの発育発達曲線



2 乳幼児期の運動は遊びが中心ですが、幼児期になるとお手伝いも有効です


幼児期になると、進んで手伝いをしたくなるような機会をどんどん増やしましょう。雑巾がけ、こぼさないように食事を運ぶ、買い物の荷物をもつなど…。生活の中で、多様な動きを獲得していきます。「上手だね」「やってもらって助かったわ」「さすがだね」とほめることで子供が『やった感』を持ち、「またやってみよう」という意欲につながります。



3 基本的な動きを育てましょう


体のバランスをとる動き

- 立つ
- 座る
- 寝ころぶ
- 起きる
- 回る
- 転がる
- 渡る
- ぶら下がる




体を移動する動き

- 歩く
- 走る
- はねる
- 跳ぶ
- 登る
- 下りる
- はう
- すべる



用具などを操作する動き

- 持つ
- 運ぶ
- ボールを投げる・捕る・転がす・蹴る
- 積む
- 自転車をこぐ
- 砂場で掘る
- 押す・引く



3 生活習慣病





1 夜更かしすると…

夜更かしは、子供にとって必要な睡眠時間を不足させたり、1日のリズムを狂わせたりします。睡眠リズムが乱れると、午前中に体温が上がらなくなります。体温が正常範囲で上がってくると、脳や身体が目覚めるのを助け、活発に動けるようになります。

■ 早く寝るためのポイント

1 早起きと外遊び

いきなり早く寝るのは難しいので、まず早起きから始めましょう。昼間はたっぷり外遊びをさせましょう。

2 暗くて静かな環境をつくる

TVやパソコン、スマートフォンは強い光を発しており、脳に刺激を与えて寝付きにくくなります。寝る1時間前には消すように心がけましょう。

3 毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

時間を決めて、時間が来たらテレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返しましょう。

2 朝の光を浴びよう！

朝起きたら、カーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。朝の光を感じると、セロトニンが分泌されます。私たちの体には、体内時計があり、その中心的な働きをしているものが、脳にあります。ホルモンなどの分泌や睡眠と覚醒に関わっています。朝の光を浴びることで体内時計をリセットすることができます。

“セロトニン”ってなあに？

脳と体を目覚めさせ、日中活動をしやすくして、イライラを抑えたり、機嫌が良い状態にしてくれる役割があります。

3 朝ごはんの効果

私たちは寝ている間も、エネルギーを使っています。特に脳は、寝ている間も働いているため、朝起きたときには、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足しています。そのため朝ごはんでは栄養素を補給する必要があります。

■ 朝ごはんのポイント

1 “食べる習慣”をつける

「ご飯やパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」を基本にして、何かを食べることから始めましょう。

2 毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

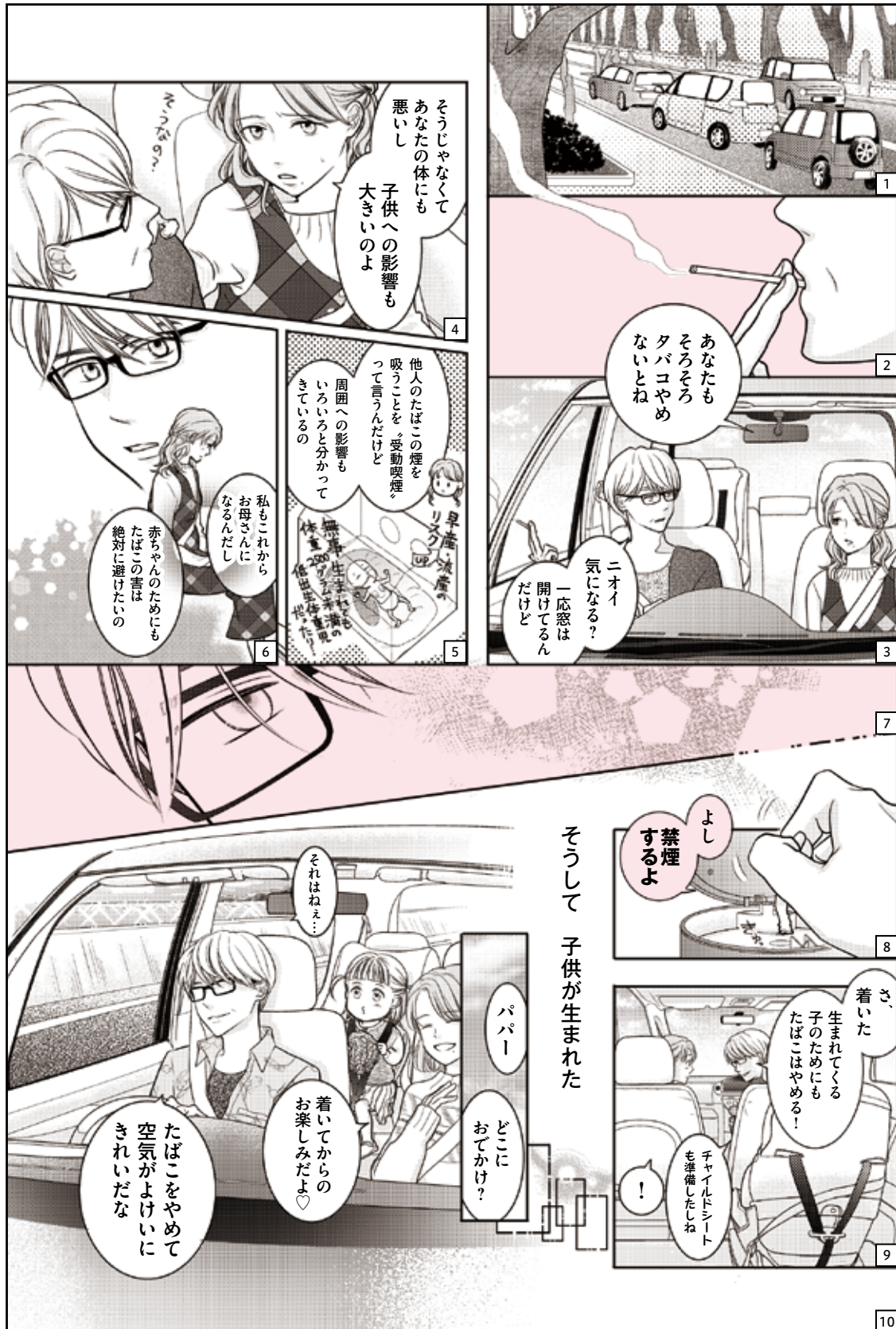
3 誰かと一緒に食べる

誰かと一緒に食べることで食欲がわいてきます。また、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつや箸の使い方、食事の作法などを覚える機会になります。



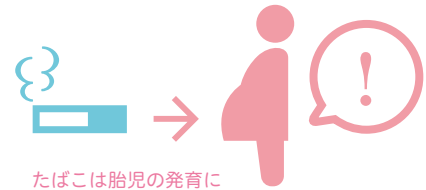
家族みんなで 早寝、早起き、朝ごはん!!

4 たばこ



1 妊娠中にたばこを吸うと胎児の発育に影響を与えます

低出生体重児になる確率は → 約 **1.6** 倍



たばこは胎児の発育に害を与えます。

2 子供の受動喫煙は乳幼児突然死症候群 (SIDS) と関係がある

父親、母親とも喫煙者の場合
SIDS になる危険性は

→ 約 **10** 倍 高くなります

受動喫煙とは・・・

他人のたばこの煙を吸うこと



3 子供の誤飲事故の原因は、たばこが1位

缶コーヒーや缶ジュースの残りに、たばこの吸い殻を入れ、その液（ニコチン浸出液）を飲み込んだ場合は、吸収効果が高いため、より危険です。子供の手の届かないところに置くことはもちろんのこと、もっと大事なことは、たばこを吸わないことです。



たばこの吸い殻を入れた缶は、子供が誤飲しないよう注意が必要です。

4 子供達のため、すぐに禁煙を！

たばこをやめられないのは「ニコチン依存症」だから。

禁煙治療の中心は、薬物療法です。

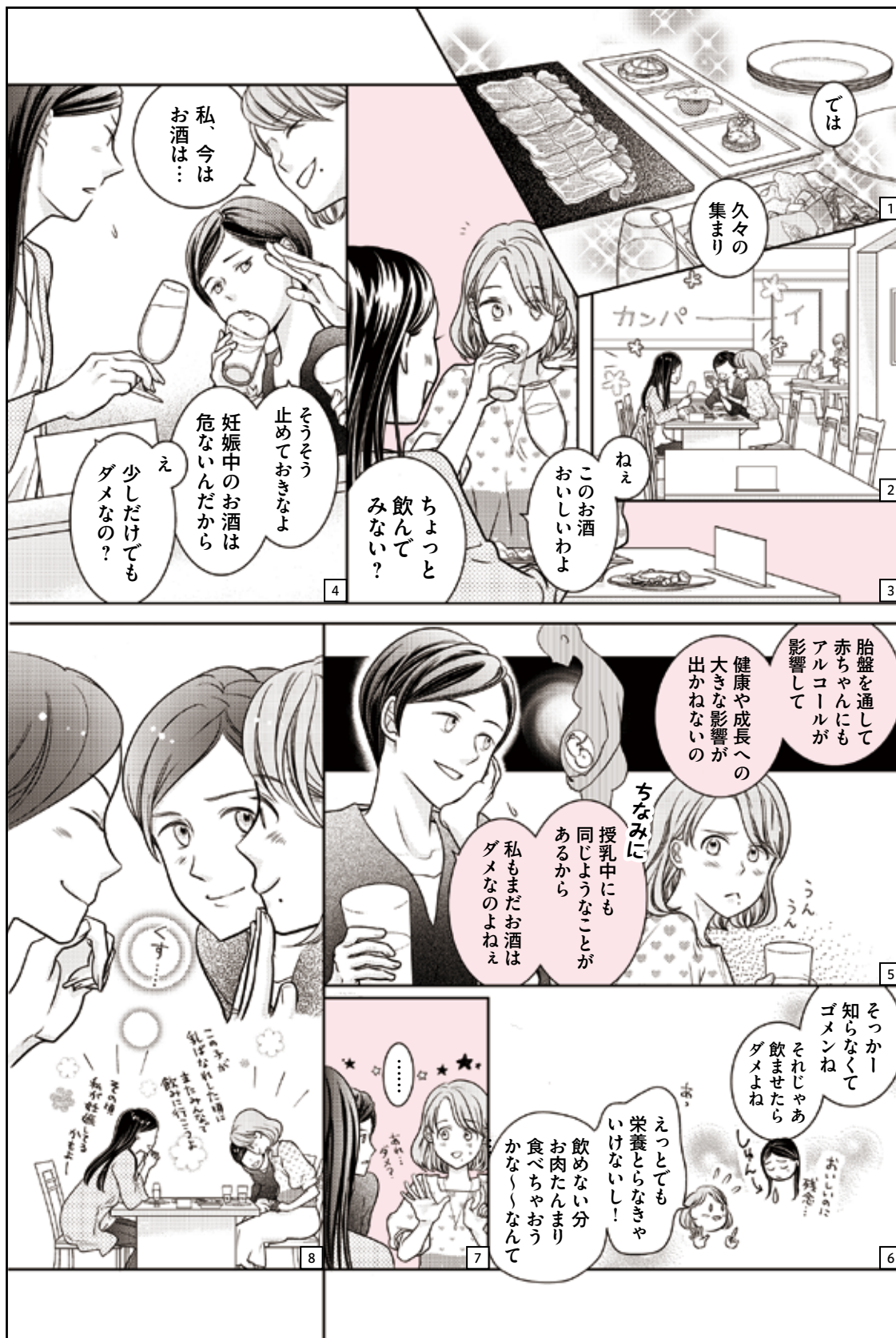
これまで根性で禁煙に挑戦して失敗してきたあなた…
禁煙外来のある診療所や病院を受診してみましょう。
多くの場合、健康保険による禁煙治療が受けられます。

禁煙治療に健康保険が使える県内の医療機関
(日本禁煙学会 HP より)



子供は
たばこを吸わないお父さん、お母さんが好きです！

5 アルコール

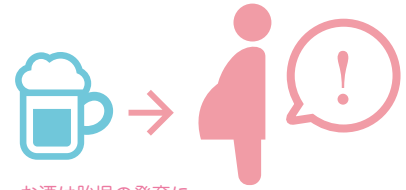




アルコール

1 妊娠期の飲酒の影響

妊娠期にアルコールを常用すると、知的障害、発育障害を伴う胎児性アルコール症候群の子供が生まれる可能性が高まります。我が国の研究では、1～2万人の出生に1人と考えられています。脳の形成異常に対してはアルコールにたばこが加わると増強されることが、動物実験で確認されています。



お酒は胎児の発育に害を与えます。

2 胎児性アルコール症候群

胎児性アルコール症候群は、1日に純アルコール（エタノール換算）60ml以上の摂取で高頻度の発症が認められています。純アルコール60mlは約50gに相当し、ビールでは中瓶約2.5本（1250ml）、清酒では約2合（400ml）、ウイスキーではダブル約2.5杯（150ml）、ワインではグラス約4杯（500ml）に相当します。

■ 1日の飲酒限度摂取量基準（純アルコール60ml相当）



ビール中瓶
約**2.5**本
(1250ml)



清酒
約**2**合
(400ml)



ウイスキー(ダブル)
約**2.5**杯
(150ml)



ワイン(グラス)
約**4**杯
(500ml)

妊娠中の飲酒は
やめましょう

飲酒は、妊娠初期にはおなかの子供の奇形が、妊娠末期には発育遅延や中枢神経系の機能不全と関連があります。

3 授乳期の飲酒の影響

アルコールは飲食後30～60分後に、血中濃度が最大になると言われています。また、母体血中濃度の90～95%が母乳に検出され、飲酒量の平均2.0±0.2%が乳児に移行すると言われています。

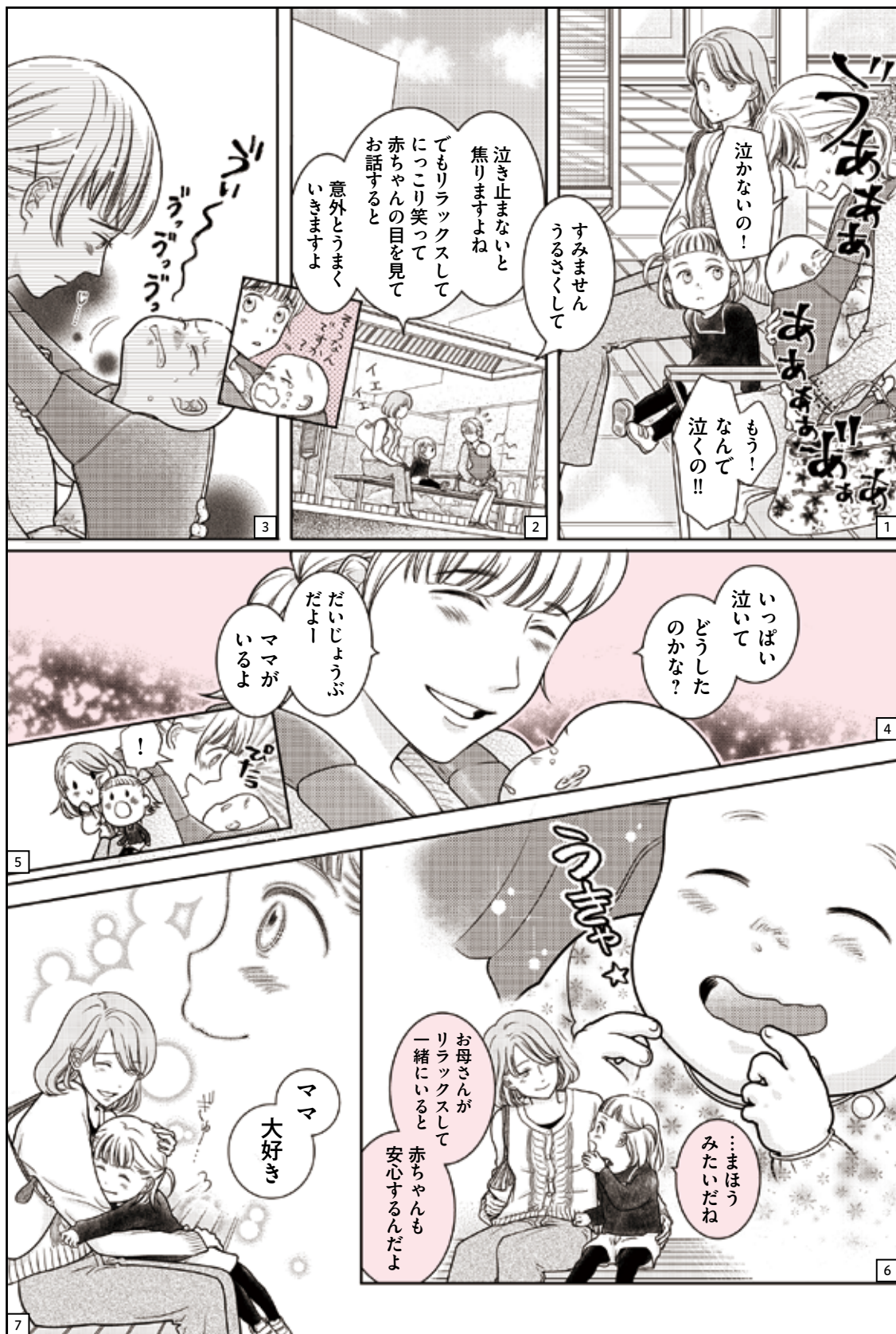


産まれてからの授乳期も
お酒は控えましょう



赤ちゃんのため、妊娠期・授乳期は、
お酒を飲まないでね

6 こころ





1 愛着形成

赤ちゃんとお母さんとの間に生まれるこころの絆のことを「愛着」といいます。この愛着形成は、こころの発達の基盤になります。お母さんは、愛されて守られていることを赤ちゃんに伝え、安心させてあげましょう。愛着形成は妊娠中にはじまり、産後のお世話やスキンシップなどによってより深まっていきます。将来、人間関係を築く上で大変重要だといわれています。

赤ちゃんはお母さんの顔がわかっていきます。抱っこしながらスマホをすると、赤ちゃんはお母さんの顔を見分けることができません。



■ 赤ちゃんとの愛着形成につながる4つの方法

1 声かけ

「どうしたの？」
「ちょっと待ってね」
「上手だね」など。

2 笑い返し

赤ちゃんが微笑んだら、ニコリ笑い返しましょう。生後3か月を過ぎると視力も発達し、お母さんの笑顔がわかります。

3 アイコンタクト

赤ちゃんは常にお母さんの姿を目で追っています。しっかりと見つめ合いアイコンタクトで答えてあげましょう。

4 スキンシップ

赤ちゃんが「抱っこしてほしい」という愛着行動を見せた場合は、ぎゅっと抱きしめてあげましょう。

2 第一次反抗期（「イヤイヤ期」・「魔の2歳児」ともいいます）

2歳ほどでやってくる最初の反抗期。「イヤイヤ」と駄々をこねてお母さんを困らせます。多くのお母さんはどう接していいのか悩んでしまいます。



● 自己主張が激しくなる

大人の言うことに「イヤイヤ」と反抗し、思い通りにならないとかんしゃくを起こす

● 自主的な言動が増える

できないことでも、とりあえず自分でやりたがる



● いったんは、気持ちを受け止める

● やりたいようにやらせてみる

但し、危険なことは叱ってやめさせる



● 時間に余裕をもつ

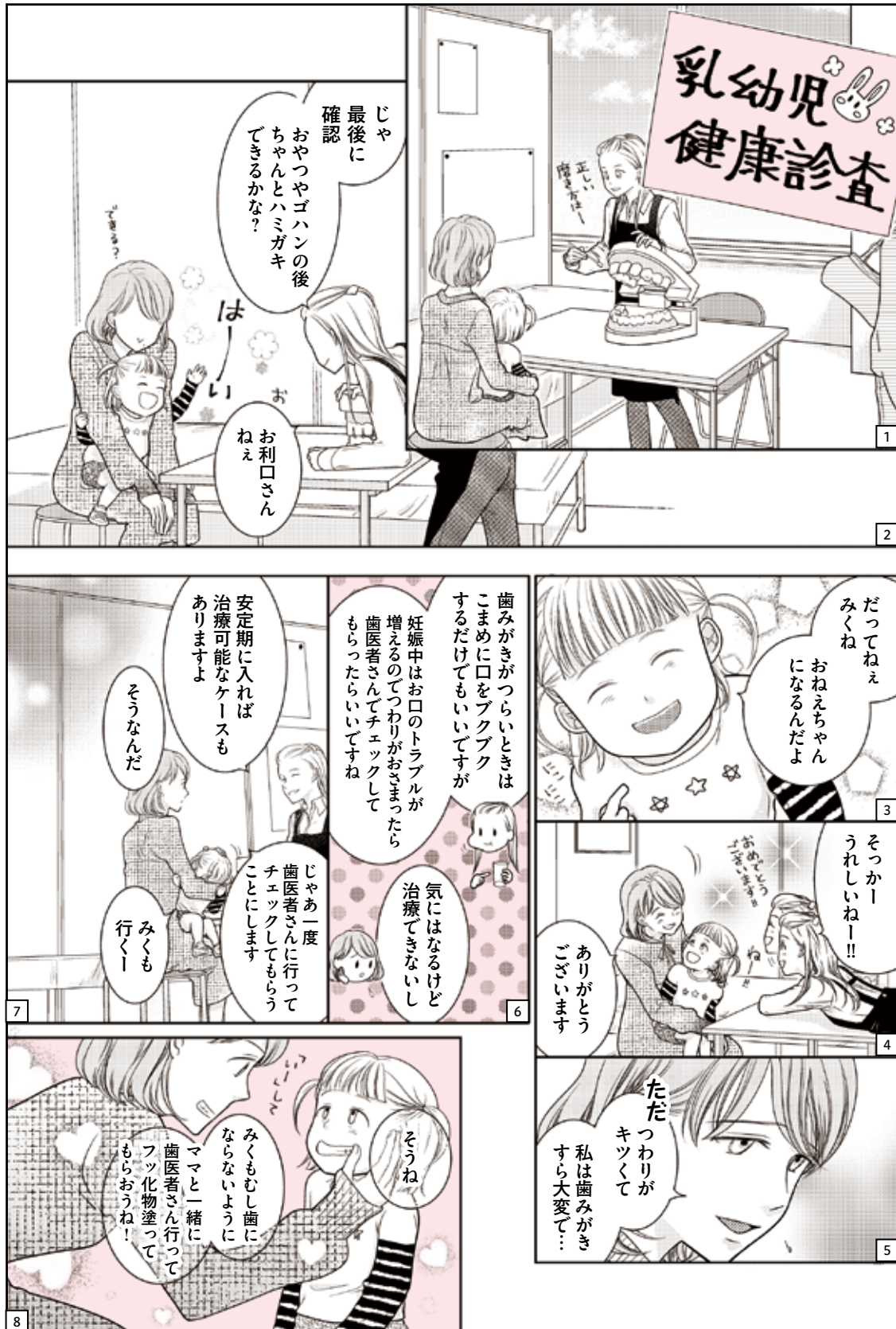
● 子供が自分で出来るように環境を見直す

● スキンシップをとる

● 周りの人に助けをもらう お母さんがリフレッシュすることも必要



7 歯・口腔





1 妊娠中は歯と口の健康が心配です

妊娠すると…

- ▶ つわりで歯みがきしにくくなります。
- ▶ 胎盤からの女性ホルモン分泌量の増加によりホルモンバランスが崩れ、歯肉に炎症がおこりやすくなります。

■ 妊娠中の口腔ケアのポイント

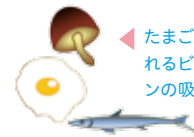
ポイント

- ヘッドの小さい歯ブラシを使う
- 香りが強い歯みがき剤を避ける
- フッ化物（フッ素）配合歯みがき剤や洗口剤を使う

2 妊娠中のお食事が赤ちゃんの丈夫な歯をつくります

子供の歯は妊娠中につくられています。将来、歯になる^{しはい}歯胚と呼ばれる細胞は、乳歯なら妊娠7週目から18週目に、また永久歯の一部は、妊娠5か月頃から成長を始めます。妊娠中にお母さんがバランスのよい食事をとることで、歯の成長に必要なカルシウムやリンが歯胚に沈着し、かたい歯がつくられていきます。

乳製品や小魚に含まれるカルシウムやリンは、歯になる歯胚を強く、硬くします。



◀ たまごさんま、キノコ類に含まれるビタミンDは、カルシウムやリンの吸収を助けます。

3 赤ちゃんにむし歯菌をうつさないためにママやパパのお口ケアが大切です

むし歯は、むし歯菌の感染によっておこります。歯の生え始める生後6か月ごろから感染しますが、特に生後19か月（1歳7か月）から31か月（2歳7か月）の間を『感染の窓』と呼び、この時期は感染のリスクが高まります。家族の方の口腔内の状態が良いか悪いかむし歯菌の感染に大きく関係します。

むし歯菌の感染経路

- 1 離乳食を与える時のスプーンなど
- 2 ミルクの熱さを確かめるために口に持った哺乳瓶の乳首
- 3 スキンシップとしての子供へのキス（口と口）

つい、やってしまいがちだけど…要注意です！



4 乳歯が生え始めたら、フッ化物塗布をはじめましょう

フッ化物は、歯を強くしたり、むし歯菌の増加を抑えたりする働きがあります。特に、生え始めの歯に塗ることが効果的なので、歯が生えてきたら歯医者さんに塗ってもらいましょう。1歳のお誕生日が塗りはじめの目安です。継続して行うことが、効果的であるため、3～4か月ごとを目安に塗布をしましょう。

相談機関

体調が気になるとき、ストレスを感じる時、困ったとき、あなたは誰に相談しますか？
日頃から、相談先をリストアップしておきましょう。

メール・SNS・ライン等
による相談もあります。
一人で悩まないで
相談しましょう！



相談先

① 電話： _____

② 電話： _____

③ 電話： _____

和歌山県内の相談先

名称	電話番号	住所	内容
和歌山市保健所	073-433-2261	和歌山市吹上 5-2-15	子供から高齢者まで 体やこころについて (保健所の他にもお住 まいの市町村保健セ ンターや市町村役場 でも相談に応じてい ます)
岩出保健所	0736-63-0100	岩出市高塚 209	
橋本保健所	0736-42-3210	橋本市高野口町名古屋 927	
海南保健所	073-482-0600	海南市大野中 939	
湯浅保健所	0737-63-4111	有田郡湯浅町湯浅 2355-1	
御坊保健所	0738-22-3481	御坊市湯川町財部 859-2	
田辺保健所	0739-22-1200	田辺市朝日ヶ丘 23-1	
新宮保健所	0735-22-8551	新宮市緑ヶ丘 2-4-8	
新宮保健所串本支所	0735-72-0525	東牟婁郡串本町西向 193	
和歌山県子ども・女性・障害者 相談センター	073-445-5312	和歌山市毛見 1437-218	
和歌山県紀南児童相談所 和歌山県紀南 児童相談所 新宮分室	0739-22-1588	田辺市新庄町 3353-9	
和歌山県 精神保健福祉センター	0735-21-9634	新宮市緑ヶ丘 2-4-8	こころの相談に応じ ています
和歌山県 精神保健福祉センター	073-435-5194	和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛 2階	こころの相談に応じ ています
和歌山県難病・子ども 保健相談支援センター	073-445-0520	和歌山市紀三井寺 811-1 和歌山県立医科大学附属病院 3階	病気の子供等の相談 に応じています

全国の相談窓口

名称	電話番号	内容
子ども救急相談ダイヤル	#8000	夜間・休日に子どもが急病になったとき
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 <small>なやみいおう</small>	小中高校生のSOS全般
子どもの人権110番	0120-007-110	いじめや虐待など
児童相談所全国共通ダイヤル	189 <small>いちやく</small>	子供(18歳未満)についてのいじめや虐待等の相談

わかやま健康ものがたり【乳幼児編】

2019年3月 第1版第1刷発行

発行 和歌山県 福祉保健部 健康局 健康推進課

〒640-8585 和歌山県和歌山市小松原通1-1 TEL 073-441-2656 FAX 073-428-2325

作画 来海ユウ

編集 京都精華大学(京都国際マンガミュージアム) 事業推進室