

# 健康

ガ

イ

ド

## 今月のテーマ

### 幼児期の発育と育児

## 5月 休日の お医者さん 歯医者さん

■ 当番医 診療時間 午前9時～午後6時

■ 当番歯科医 診療時間 午前9時～正午

| 日       | 医療機関             | 電話番号    |
|---------|------------------|---------|
| 2日(日)   | 柴田長庚堂病院 中堀町      | 64-1111 |
|         | 原田形成整形外科医院 片町    | 64-3939 |
|         | 愛野記念病院 雲仙市愛野町    | 36-0015 |
|         | 宮崎歯科医院 萩原二丁目     | 62-1180 |
| 3日(月)   | 松岡病院 江戸丁         | 62-2526 |
|         | 山口外科胃腸科医院 大手原町   | 62-3200 |
|         | 石橋こどもクリニック 新町一丁目 | 65-0008 |
|         | 愛野記念病院 雲仙市愛野町    | 36-0015 |
| 4日(火)   | いなだ歯科 加美町        | 62-2901 |
|         | 木下内科医院 中野町       | 64-5851 |
|         | 西村クリニック 下川尻町     | 62-0888 |
|         | 愛野記念病院 雲仙市愛野町    | 36-0015 |
| 5日(水)   | 寺田歯科診療所 新町二丁目    | 62-4427 |
|         | かわはら内科胃腸科医院 坂上町  | 62-5413 |
|         | 土井外科胃腸科医院 中町     | 62-6305 |
|         | 愛野記念病院 雲仙市愛野町    | 36-0015 |
| 9日(日)   | みやざき歯科 湖南町       | 62-7300 |
|         | 魚住医院 城内一丁目       | 63-2286 |
|         | 酒井外科胃腸科医院 宮の町    | 62-6655 |
|         | 梅津医院 雲仙市国見町      | 78-5156 |
| 16日(日)  | 大岡歯科医院 弁天町一丁目    | 63-7616 |
|         | 坂本内科医院 親和町       | 63-4641 |
|         | 稲田整形外科医院 片町      | 62-6355 |
|         | 本田医院 雲仙市国見町      | 78-2768 |
| 23日(日)  | 大場歯科 浦田一丁目       | 62-4579 |
|         | くすのきクリニック 有明町大三東 | 68-5500 |
|         | いとう整形外科 広馬場町     | 61-0110 |
|         | 佐藤医院 雲仙市国見町      | 78-5555 |
| 30日(日)  | みなと歯科医院 中組町      | 63-1747 |
|         | 喜多内科医院 弁天町二丁目    | 62-5101 |
|         | 原田形成整形外科医院 片町    | 64-3939 |
|         | 太田整形外科 雲仙市国見町    | 78-5413 |
| 6月9日(日) | 植木歯科 白土町         | 62-3765 |
|         | おかもと内科 柏野町       | 65-0500 |
|         | 山口外科胃腸科医院 大手原町   | 62-3200 |
|         | 宮田小児科医院 上の原二丁目   | 62-5045 |
|         | 松本内科医院 雲仙市国見町    | 65-3333 |
|         | キタ忍歯科医院 湊町       | 63-6711 |

※都合により変更することがあります

幼児期に入る1歳ごろから社会的な活動が活発になる3歳ごろにかけて、子どもは心身ともに目覚ましい発達を遂げます。この時期の子どもは運動能力や言語能力が発達することともに、自立心が芽生え好奇心が旺盛になり、取り巻く環境から多くのことを学びます。幼児期は、子どもの人生の基礎を築く最も大切な時期と言えるでしょう。

成長・発育には個人差があります。ほかの子との違いを気にせずに、次の点を参考に、それぞれの発育を見守りましょう。

#### 生活のリズムを大切に

○基本は早寝早起き

夜更かしや朝寝坊は、体や

情緒に変調を来します。

#### ○食事

食事の時間をきちんと決め朝食はしっかり取るようにしましょう。また、偏食などと思つように食べてくれない子どもには、無理強いをせず、楽しく食事をするようにしましょう。

#### ○清潔を心がけて

外出後や食事前などは、必ず手を洗うことを習慣づけ入浴時には全身をきれいに洗いましょう。

市内の3歳児・5歳児健診時のアンケートによると、約50%の子どもが22時以降に就寝しているという結果が出ています。子どもは身近にいるお母さんやお父さんの姿をみ

て生活習慣を覚えます。家族でリズムある生活を心がけましょう。

#### 遊びの中で育つことから

体を動かす・触る・見る・聞く(聴く)・想像するなど  
の体験は、運動能力・手先の器用さ・ことば・豊かな感性などの能力を育てます。またほかの子どもと遊ぶことで、社会性を養います。

#### ○外で遊ばせましょう

家の中ではできない砂遊びや水遊びなどは、創造性を高める魅力的な刺激がいっぱいです。

#### ○丈夫な体を作る運動遊び

運動能力が発達する時期です。体を動かす楽しさを体

験させてあげましょう。

○絵本の時間を作りましょう  
絵本は子どもの創造力を育てたり、親子が接する時間を作ります。

#### しつけは気長に、柔軟に

しつけは、子どものやる気を援助したり、達成感や自信を持たせることが大切です。親の押しつけはできるだけ避け、発育状況に応じて、ゆつくり教えてあげましょう。

子どもの発育やしつけは、親の思いどおりに行かないものです。日ごろの悩みや疑問は一人で抱え込まないでください。市保健センターでは、心理相談や言語相談、乳幼児相談をしていますので、気軽に保健師へ相談してください。

## 健康テレホンサービス

TEL 095-826-5511

ダイヤルしてみませんか



|    |     |           |
|----|-----|-----------|
| 5月 | 月   | 誤嚥性肺炎     |
|    | 火   | 治りにくい肩の痛み |
|    | 水   | おたふく風邪と難聴 |
|    | 木   | 難聴のなり始め   |
|    | 金   | 夢遊病       |
| 月  | 土・日 | 早漏でお悩みの方へ |