妊婦・乳幼児

※必ず母子手帳をご持参ください。

行事		月日曜	時間	場所	対象	内容	持参品等
健診	乳児健康診査	2月6日(木)	受付 13:00～14:00	保健センター	平成14年7月生 8月生	診察・発達チェック・計測・健康相談・栄養相談・育児相談	対象児には個人通知します。今までに未受診の方もぜひお受けください。
健診	1歳6か月児健康診査	1月9日(木)			平成13年5月生 6月生	上記のほか、歯科健診・フッ素塗布(対象児のみ)	
相談	ママ♥キッズのすこやか相談	1月7日(火)	13:00～15:00		妊婦 乳幼児	計測(乳幼児のみ)・健康相談・栄養相談・歯科相談	歯の相談のある方は、おうちで使っている歯ブラシをご持参ください。1月は待合時間に親子遊びがあります。
相談		2月4日(火)					
学級	ウェルカムベビースクール ～赤ちゃんを一緒に迎えよう～ すいせんコース③	1月16日(木)	9:30～13:00		妊婦	「おいしく賢く食べるために」 ○管理栄養士のお話 ○調理実習と試食会	
学級		1月22日(水)	13:30～15:30 ビデオ上映 13:00～		パートナーとご参加ください。お一人またはおばあちゃんと一緒でもかまいません。	「お産を楽しくいきいきと」 ○助産師からのお話 ○呼吸法の実習	ビデオ「赤ちゃん～このすばらしき生命～」
学級		2月1日(土)	13:30～16:00 ビデオ上映 13:00～			講演「すくすく子育ち親育ち」 愛媛大学教育学部 山本万喜雄教授 沐浴実習「パパと一緒に楽しいバスタイム」	ビデオ「お父さんへ～赤ちゃんからのメッセージ～」
学級		2月4日(火)	10:00～11:30		妊婦	「子育て探検！」 ○親子遊び ○育児ママとのティータイム	
予防接種	個別接種	保健センターで予防接種手帳を発行しています。		●生後3か月を過ぎましたら、手続にお越しください。「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。 ●最近1か月以内に病気にかかったお子さんは、接種できない場合がありますので、主治医にご相談ください。			

松前町の未来を担う子どもたちは？

～1歳6か月児の間食のとり方の状況より～

今回は、保健センターで実施している1歳6か月健康診査（平成14年1月10日～9月12日に受診した139名）のデータをもとに、子どもたちの現状を「間食」に注目してとりあげてみました。

特に乳幼児期の間食には、熱中して遊んでいる時に休憩を与え、栄養を補う目的と、食事と同じように生活リズムを整え味覚を育て、また、楽しみを与えるといった大切な役割があります。

図1（27ページ）をご覧ください。約8割が間食の時間を決めています。これは大事なことで、1日の食生活における間食の存在は大きく、3回（朝・昼・夕）の食事にも影響を与えます。

◎1日の生活リズムをつけるためにも間食の時間は決めましょう。（1日3回の食事と間食の時間の間隔はだいたい3～4時間あけましょう。）

図2（27ページ）をご覧ください。約8割が欲しいだけ与えています。このことは一見子どもの意志を大切にしているようですが、昼食や夕食が食べられなかったり、我慢することを体で覚えられないなど、子どもは自律した食生活を身につけられません。

◎食事がおいしく、楽しく食べられるように間食の量は決めましょう。（1日に100～150キロカロリーが適当です。）

図3（27ページ）をご覧ください。子どもの成長、発達と栄養とのかかわりを考えると間食として与える食べ物は食事の一環となるおにぎりや牛乳、焼き芋、サンドイッチ、果物などがよいでしょう。（★印参照）

たかが間食と軽視せず、21世紀を担う子どもたちが健康な生活を送れるような食習慣を身につけられるよう、社会全体で考えたいものです。