

あなたの「子育て」に役立つ情報がいっぱい！
子育て応援サイトQR

しまいく



離乳期からはじめる健康的な食習慣

楽しい・おいしいと感じる食環境を整えよう

健康づくり課 ☎ 34-3281

偏食？好き嫌い？

▼乳幼児をはじめとする子どもの食生活・栄養相談では「偏食・好き嫌い」の相談が多くあります。

よくある相談内容

- ◎好きなものばかり食べて、嫌いなものを残す偏食で困っている
- ◎給食は残さず食べるのに、家では偏食であまり食べない
- ◎同じものばかり食べるので、栄養が偏らないか心配
- ◎食事の時間になると、嫌な顔をして食べないことがある
- ◎同じ形・色のものでばかり食べる

食事の環境を整える

▼食習慣は、乳幼児期に好きになった食べ物の組み合わせで作られていくと言われています。この時期の食は、大人の働きかけが大きく影響します。

食事時の環境によって、子どもは食べる時間を楽しんだり、食べる興味が持てるようになります。まずは、食事時間が楽しい・おいしいと感じる環境を整えてあげましょう。

【食事時の魔法の言葉】

大人からの声掛けは、子どもにとって魔法の言葉です。ぜひ、言葉を掛けてあげましょう。

「○○ちゃん、上手に食べるね」「おいしいね」

食べる経験の積み重ね

▼食生活での多少の好き嫌いは、誰にでもあるもの。多くは、離乳期からその月齢で食べられる食材を「食べる経験」により習得し、その積み重ねが発育・発達を促し健康を保ちます。

子どもの「偏食・好き嫌い」には、少しの間様子を見て良いものと、そうでないものがあります。気になることや相談がある場合は、お気軽にご相談ください。

【予約相談】

予約制乳幼児相談／栄養士・助産師による個別相談

食生活相談／栄養士による乳幼児からお年寄りまでの食に関する相談

申し込み／電話で健康づくり課へ
健康づくり課 ☎ 34-3281



ほうれん草など野菜から作った離乳食



暑い夏を元気に過ごすために

熱中症に気をつけよう！

健康づくり課 ☎ 34-3281

熱中症の原因と対策

▼夏の強い日差しや、高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担をかけます。周囲の大人が正しい知識を身に付けて、暑い夏を安全に過ごせるようにしましょう。

【いつ起こるの？】

熱中症は、汗をかけなくなり、体温を調節できなくなるために起こります。また、次の場合に、発症しやすいといわれています。

- ◎ 気温32度以上、湿度60%以上
- ◎ 十分な水分補給をせずに運動する

【子どもの熱中症】

子どもは、脱水症状を起こしやすく、体調不良を自分で伝えられないため、より注意が必要です。

【熱中症にならないために】

- ◎ 外では必ず帽子を着用
 - ◎ 外出する時間帯と長さに注意
 - ◎ こまめな水分補給
- ※高温の室内や車中は、とても危険です。絶対に、子どもを独りにしないでください。

【熱中症の疑いがあるときは】

涼しいところで体を冷やして休ませ、少量の塩分が入った水分を補給しましょう。

【マスクの着用の考え方】

屋外で人との距離を確保できる場合は、マスクを外しましょう。詳しくは、ホームページをご覧ください。

