



【問合せ先】子ども政策課  
 子育て支援総合コーディネーター  
 Tel: 382-7661 / Fax: 382-9054  
 E-mail: kodomoseisaku@city.suzuka.lg.jp

子育て情報を発信している  
 鈴鹿市子育て応援サイト  
 きら鈴もご覧ください



外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じるこの頃。新年度に入ってから半分近くがあっという間に過ぎましたね。そして、日が落ちるのも少し早くなってきました。この夏にやり残したことはないでしょうか。



## 5歳児健診



満5歳（4歳児クラス）になるお子さんを対象に5歳児健診を実施しているのを知っていますか。健診では、集団でのなじみにくさや苦手さに早く気づき、適切な支援を行うことを目的としています。

どこでするの？

お子さんが通っている保育所（園）、幼稚園、認定こども園や市役所

どのようなことをするの？

### 集団活動での観察

自由遊び

朝の会（先生の話や聞く活動）

集団ゲーム

### 個別健診での観察

簡単な会話のやりとりや質問

指示に応じた運動や模倣

臨床心理士、教員、保育士、保健師などが、人と関わる力やことば・運動の発達などのポイントでお子さんの様子を観察します。



結果はどのようにでるの？

健診での観察結果に、保護者が事前に記入した問診票や日頃の園での様子を加え、医師（園医）の監修を受けて結果票を作成し、園を通じて保護者にお渡しします。

健診後はどうなるの？

必要に応じて、園と連携を取り、面接相談や電話相談を通してお子さんの支援について一緒に考えていきます。

◇5歳児健診を行っている子ども家庭支援課では、お子さんについての心配事への相談に応じています。お気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】子ども家庭支援課(市役所西館1階) Tel:382-9030

お子さんの長所や得意なことに着目し、お子さんが自信をもつことができるように支援を行います。

## 「骨密度のおはなし」



骨の量は成長期に増加し、20歳頃にピークに達した後、加齢に伴い減少します。特に女性は閉経後、減少スピードが加速します。骨の量が減ると、骨粗しょう症という病気になり、骨折しやすく、腰痛や寝たきりを引き起こします。予防するには、子どもの頃から骨の量を増やすことをこころがけ、特に女性は骨の量を維持できるように骨に良い生活習慣を送ることが大切です。

### 骨に良い生活習慣

#### 食事

##### ・カルシウム

（乳製品、魚介類、大豆製品、野菜、海藻）

##### カルシウムの

食事摂取推奨量(mg/日)

1～7歳：400～600mg

成人女性：650mg

成人男性：750～800mg



牛乳 (200ml) Ca220mg



木綿豆腐 (150g) Ca180mg

##### ・ビタミンD

（魚介類、きのこ等）

#### 運動

ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動は、骨を強くするのに効果的です。

#### 日光浴

日光に当たると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、日に当たるだけで十分です。

## ～せんせい、おしえて～

鈴鹿市で活躍中の先生に子育てに役立つワンポイントを教えてもらっちゃいます！！

子どもの乳歯が生えてきました。歯医者にはいつ頃から連れていけばいいの？



バンビママ



今月のせんせい  
 特定非営利活動法人  
 三重県歯科衛生士会  
 歯科衛生士

保健センターで  
 行う講座の講師を  
 してくれています！

生後6か月頃に乳歯が生えてきたら、まずは、ガーゼなどで歯の表面の汚れをぬぐうことから歯磨きを始めましょう。また、1歳を過ぎた頃に前歯や下の歯が生えてきたら、かかりつけの歯科医院を見つけて、連れて行きましょう。初めは、泣いてしまいうまく口をあけられないこともあります。根気よく歯科医院へ通ってください。乳歯はとても大切ですので、むし歯にならないように良い歯磨き習慣を身につけましょう。