



今年も残り1カ月を切りました。最近は、少し冷え込む日もありますが、空気がとても澄んでいるので夜空の星がとてもキラキラと輝いています。ぜひ親子で夜空の星座を眺めてみてくださいね。



## 乳幼児健康診査 (3歳児)

鈴鹿市では乳児一般健康診査(4か月・10か月)、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査が実施されています。今回は3歳児健康診査を簡単に紹介します。

いつ、どこで診査を受けるの？

3歳6か月頃のお子さんに、実施の1カ月前ぐらいに郵送で通知(健診票など)が届きます。保健センターで実施しており、事前にご家庭で実施してもらう尿の採取と目と耳の検査もあります。

どうしてこの時期に診査するの？

3歳は身体と心が大きく成長する大切な時期であるため、子どもの成長をチェックする総合的な健診を行っています。また、健康面、発達面、食事や排せつなど生活面の自立などを診て、集団生活に入る準備ができているかを確認し、子育てを支援していくことを目的に健康診査を行っています。



どんなことをするのか流れを教えてください

- ① 受付 健診票、アンケートなどの提出
- ② 問診 提出された健診票などを基にお尋ねします
- ③ 尿の提出(薬剤師)
- ④ 目の屈折検査(看護師) 目の写真撮影
- ⑤ 歯科健康診査(歯科医師・歯科衛生士) むし歯や汚れの有無、歯の生え方の確認、個別相談など
- ⑥ 体格の測定(看護師) 身長、体重など
- ⑦ 診察(小児科医) 病気の早期発見、健康相談など  
◆目の再検査(視能訓練士)  
◆耳の検査(専用スペースにて各自で実施)
- ⑧ 保健指導(保健師) 運動面、認知面、言葉の発達の確認、発達相談など  
◆栄養相談(栄養士)希望者のみ



3歳児健康診査は、それぞれの専門家(小児科医・看護師・歯科医師・歯科衛生士・臨床心理士・保健師・栄養士)に相談できる機会です。少しでも気になることがあれば、健診票に記入して、気軽に相談してみてくださいね！



【問合せ先】健康づくり課(保健センター内) Tel: 382-2252 Fax: 382-4187

お知らせ

### 「子育て支援センター りんりん 移転」

子育て支援センターりんりんが令和5年12月から移転し、天名複合施設として新しく生まれ変わります！

プレイルームには、おもちゃ・絵本・温かみのある木製遊具があります

ゆったりと授乳できる授乳室、開放感のあるランチルームが魅力

園庭は、クッション性の高い地面なので安心して遊べます



新所在地:御園町 5306 TEL: 372-3303(変更なし)

【問合せ先】子ども政策課(市役所11階)  
TEL: 382-7661

## いっぱい あそびに

子どもにとって、遊びは心身の成長に欠かせないものです。みんなで楽しく遊びましょう！！

### スマッシュケーキを作ろう！

スマッシュケーキとは、1歳を迎える赤ちゃんのために用意する、手づかみケーキのこと。アメリカ発祥の風習で、スマッシュには「壊す、粉碎する」という意味があります。日本では1歳のお祝いとして一升餅(誕生餅)の風習がありますがアメリカ版の1歳のお祝いイベントを今月は年齢にとらわれず、クリスマスケーキで楽しい思い出をつくりませんか。

材料・食パン3枚以上 ・ヨーグルト(多めに)  
・フルーツなど

#### 作り方

1. 前もってヨーグルトを水切りしておく
2. 食パンを作りたい大きさの丸に3枚ほどくり抜く
3. 一番下に2の食パンを一枚ひいてヨーグルトを塗り、薄切りのフルーツをのせてヨーグルトを重ねる
4. 2の残りの食パンに格子に切り込みを入れる
5. 3に4をのせて同様にフルーツとヨーグルトを重ねていく
6. 一番上にも4をのせて、上と周りにヨーグルトを塗ってフルーツなどを飾り付けて出来上がり♪



すてきな思い出つくてな〜