



健康ガイド

子どもの発育と発達

赤ちゃんも1年ほどすると一人でもちよちよち歩けるようになります。

生まれた時に大柄な子や小柄な子がいるように、子どもの発達には個人差があり、首のすわりやお座り、はいはいなどができるようになる時期もみんな少しずつ違います。

発達の個人差とは

成長や発達には、個人差があることを知っています。外出先などで同じ年齢の子と会うと、自分の子と比べてしまったり、うらみに掛かってしまうものです。

母子健康手帳にも、発育の節目のところに発達について記入する項目がありますが、記載内容は、あくまでも目安です。これらは、多くの子どもの平均値で、本当は、その月齢を中心としてかなりの幅があります。この幅を個人差として考えます。

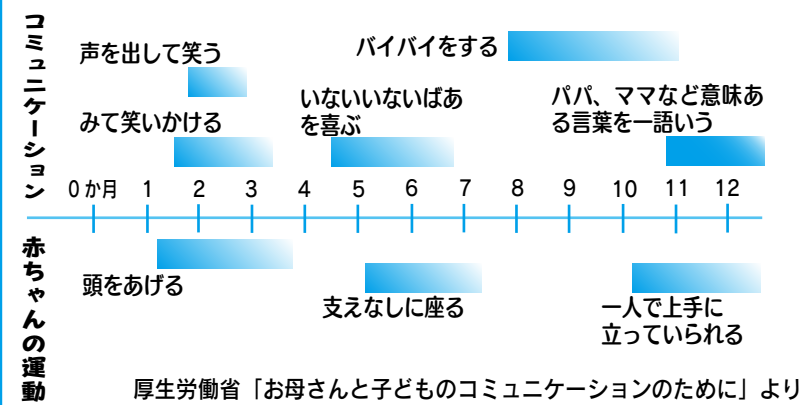


子どもの「伸び」に注目しましょう

成長や発達の「正常」は、幅が広いので、今の時点をとらえるのではなく、以前と比べてどうなのかという、その子の「伸び」を見るようにしましょう。

乳幼児の健康診査や相談では、①身長、体重のバランス②成長の伸び③運動発達の伸び④精神発達の伸びの4つの「伸び」について

子どもの成長発達の目安



て注目します。特に健康診査は、医師が相談に応じるせつかくの機会です。心配なことがあったら、医師にお尋ねください。

一人で悩まないで相談してください

乳幼児の健康診査や相談は、子どもの成長や発達を保護者の方と確認し、見守っていく機会です。心配なことや育児のストレスなども気軽に相談してください。その子に合った関わり方を一緒に考えていきましょう。



ワッキングタイム

毎月19日は食育の日

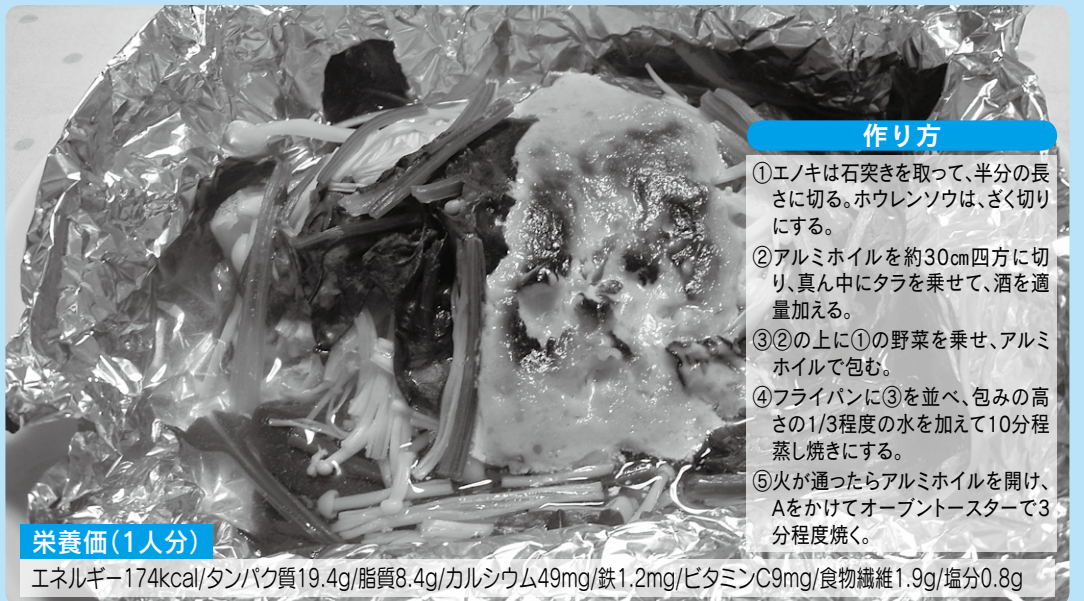
脂肪少なくたんぱく質が豊富!!
タラのホイル焼き
みそマヨソース

材料(4人分)

- タラ…………… 4切
- 酒…………… 少々
- エノキ…………… 1束
- ホウレンソウ …… 1/2束
- マヨネーズ… 大さじ3
- みそ…………… 大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー174kcal/タンパク質19.4g/脂質8.4g/カルシウム49mg/鉄1.2mg/ビタミンC9mg/食物繊維1.9g/塩分0.8g



作り方

- ①エノキは石突きを取って、半分の長さに切る。ホウレンソウは、ざく切りにする。
- ②アルミホイルを約30cm四方に切り、真ん中にタラを乗せて、酒を適量加える。
- ③②の上に①の野菜を乗せ、アルミホイルで包む。
- ④フライパンに③を並べ、包みの高さの1/3程度の水を加えて10分程蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったらアルミホイルを開け、Aをかけてオーブントースターで3分程度焼く。

薬膳まめ知識:寒い季節に最もおいしくなるタラは、体に力を与え、強い体をつくれます。低脂肪でも、しっかりと体に働きかけてくれます。

1月の健康伝言板



問④健康づくり政策課 (袋井保健センター☎42-7275)
(浅羽保健センター☎23-9222)

内容	対象	日	所	時	持ち物
7か月児相談	H20年5月生	7日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳児相談	H19年12月生	8日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
	H19年11・12月生	22日(木)	浅羽保健センター		
1歳6か月児健診	H19年6月1日～15日生	9日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
	6月15日～30日生	23日(金)			
2歳児相談	H18年12月生	21日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
2歳6か月児相談	H18年6月生	14日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
3歳児健診	H17年12月1日～15日生	16日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
	12月16日～31日生	30日(金)			
マタニティスクール(食事編)	妊娠20週以降の方	28日(水)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、わくわくマタニティ、エプロン、計算機
母乳相談	要予約	6日(火)	袋井保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
		20日(火)	浅羽保健センター		
離乳食実習	H20年8月生のお子さんと保護者	15日(木)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン、母子健康手帳、メロンキッズ(お子さんを連れてくる方は、おぶひもなど)
すこやかガイド交付	H20年11月生	19日(月)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、アンケート
		26日(月)	浅羽保健センター		
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日・年始は休み)	袋井保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
			浅羽保健センター		
定例健康相談(母子)	どなたでも	20日(火)	浅羽保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	20日(火)	浅羽保健センター	受付午前9時～11時	健康手帳または、健康ファイル(検査データがある方は、お持ちください。)
予約制の健康相談	要予約	第1～4火曜日	袋井保健センター	受付午後1時30分～4時30分	健康手帳または、健康ファイル(検査データがある方は、お持ちください。) 1人当たり1時間程度
		6日(火)・20日(火)		受付午後5時30分～7時30分	

保健センターからのお知らせ

健康相談をご利用ください

皆さん、健康診断はもう受けられましたか。

血糖値や血圧など、数値は標準の範囲内でしたか。やや高めといった方でも、それがいくつか重なると、動脈硬化が進み、心臓疾患や脳梗塞・脳卒中などを招きかねません。特に動脈硬化は、無症状に進行することが多く見られます。たとえ、自覚症状がなくても、検査項目に異常があった場合は、決して放置せず、生活習慣を見直すなどして改善に努めましょう。

保健センターでは、各種健康相談を実施しています。ぜひご利用ください。

<公民館・地区保健室での健康相談>

日時・所・持ち物 右表のとおり

内容 血圧測定、内臓脂肪レベル測定、体脂肪測定、
検尿、個別健康相談や食事に関するアドバイス

◇直接会場へお越しください。

<予約制の健康相談>

日時・所・持ち物 毎月15日号の本紙「健康伝言板(上表)」をご覧ください。

内容 保健師・栄養士による個別健康相談や食事に関するアドバイス

◇事前に電話でお申し込みください。

日	所	受付時間	持ち物
平成21年 1月14日(水)	袋井東公民館	午前9時30分 ～11時30分	健康手帳または、 健康ファイル
	袋井南公民館		
15日(木)	袋井西公民館		
	浅羽西公民館		
16日(金)	袋井北公民館		
	浅羽南公民館		
20日(火)	今井公民館		
	浅羽北公民館		
21日(水)	三川公民館		
	浅羽東公民館		
22日(木)	南部健康プラザ		
	山名公民館		
23日(金)	高南公民館		
	宇刈いきいきセンター		



問④健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275