

1歳6か月児を持つママ・パパの生活習慣チェック

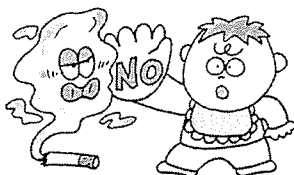
1歳6か月児の特徴

体験が学習となる大切な時期です。行動範囲が広がり、目が離せませんが、多少の汚れやちらかりには目をつぶり、危険でなければできるだけ自由にさせてあげましょう。あなたやパートナーの行動がそのまま赤ちゃんのお手本になりますので、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



煙から赤ちゃんを守りましょう

タバコの煙は室内だけでなく、外出先でも注意して、赤ちゃんの健康を守りましょう。



赤ちゃんの周りには危険がいっぱい

誤飲や転倒・転落の原因となるものを整理して、赤ちゃんの身の回りの環境を整えましょう。



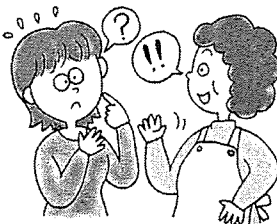
あなたの食生活が赤ちゃんのお手本

赤ちゃんの食生活は、大きくなってからの食生活(偏食など)の素地を作ってしまう。お手本となる、あなたとパートナーの食生活を見直し・改善しましょう。幼児食は、「体づくり」「心づくり」「人間関係づくり」などの「食育」の基礎となります。「朝昼晩を規則正しく」「主食・主菜・副菜などのバランス食」を目標に、食習慣を見直しましょう。



ストレスをためずにリラックス

育児にはストレスがつきものですが、ひとりだけで抱え込まずに、パートナーはもちろん、周囲の協力も求めましょう。



現在の生活習慣をチェックしてみよう

あてはまるところに
✓して下さい。

- はい
- △—どちらともいえない
- ×—いいえ

※該当する項目を裏面で確認して、あなたとパートナーの生活習慣を改善しましょう。

	内容	○	△	×
1	あなたはタバコを吸いますか？吸わない(○)やめた(△)吸う(×)			
2	パートナーはタバコを吸いますか？吸わない(○)やめた(△)吸う(×)			
3	アルコールを飲みますか？飲まない(○)時々飲む(△)飲む(×)			
4	食事は規則正しく3回とっていますか？			
5	食事はバランス良く(主食・主菜・副菜・果物・その他)とっていますか？			
6	妊娠前の体重に戻りましたか？			
7	睡眠や休息は十分とれますか？			
8	育児に不安や悩みはないですか？ない(○)少しある(△)とてもある(×)			
9	不安や悩みを相談する相手がありますか？			
10	パートナーは相談にのってくれますか？			
11	パートナーは育児に参加していますか？			
12	赤ちゃんが誤飲をしないように気をつけていますか？			
13	赤ちゃんが転落や転倒の事故に合わないよう気をつけていますか？			
14	定期的に医療機関で検診や予防接種を受けていますか？			

●メモ●

生活習慣チェック・改善のヒント

1・2・12が×の人は要チェック!

●赤ちゃんの成長のために、
あなたもパートナーも禁煙しましょう
有害な物質を多く含むタバコの煙から赤ちゃんを守りましょう。

■両親の喫煙による乳幼児の肺炎・気管支炎発症率 colley1974

両親とも非喫煙 7.8

片親のみ喫煙 11.4

両親喫煙 17.6

●タバコは誤飲事故の原因の1位(90%)です
たった1本だけで幼児の致死量になるタバコを家庭内からなくしましょう。

3が×の人は要チェック!

●健康のためにアルコールはほどほどに
赤ちゃんの健やかな成長には、あなたとパートナーの健康管理が大切です。アルコールの適量を守りましょう。

■主な酒類の目安 (「健康日本21」報告書)

ビール中ビン	日本酒	ウイスキー	焼酎 (35度)	ワイン
1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル (60ml)	1合 (180ml)	1杯 (120ml)

4と5が×の人は要チェック!

●バランスのよい食事は健康の基本です
1日3食、主食・主菜・副菜の3つのお皿(食器)が揃った栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

■子どもの朝食の食べ方(1歳6か月児)

毎日よく食べる	58.3%
食べたり食べなかったりすることが多い	36.5%
一口から二口食べるのがやっと	1.9%
ほとんど食べない	1.1%
その他	2.2%

神奈川県津久井郡乳幼児調査結果(1才6か月児)

6が×の人は要チェック!

●適正な体重は健康の基本です
規則正しい食生活を心がけるとともに、子どもと外で遊ぶなど、両親も運動を習慣にしましょう。



【口元を正しく閉じ、舌を噛みつぶす】

7・8・9・10・11が×の方は要チェック!

●十分な休養と睡眠でリラックス
育児の疲れをとるには休養と睡眠が不可欠です。パートナーや周囲のサポートで、リラックスした気持ちでゆっくり休むことも大切です。

●育児の悩みは思いやりと協力で
育児はひとりだけで行うものではありません。不安や悩みなどはひとりで抱え込まずにパートナーや周囲の人に相談しましょう。専門家のアドバイスが必要なときは、主治医のほか、市区町村や保健センター等の相談窓口を利用しましょう。



12・13にチェックがついた人は...

●誤飲事故の原因となるものは、赤ちゃんの近くに置かないようにしましょう

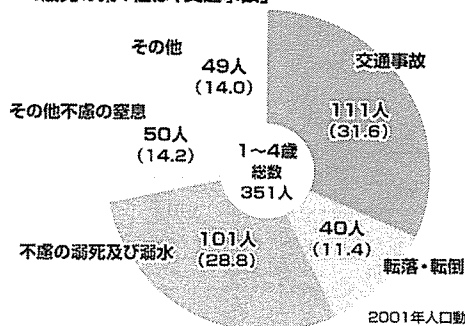
誤飲はちょっと目を離れた一瞬に起こる危険な事故です。何にでも興味を示すこの時期は特に気をつけましょう。



●赤ちゃんの転落・転倒しやすい場所をチェックして改善しましょう

階段やベッド、椅子からの転落、ベランダの柵を乗り越えて転落する事故も多発していますので、注意しましょう。

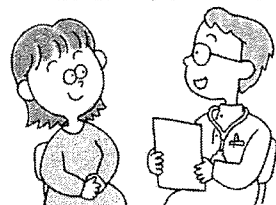
■不慮の事故による死亡原因の内訳
1~4歳児の第1位は「交通事故」

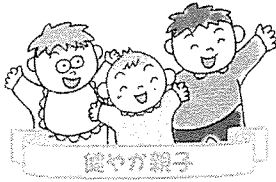


2001年人口動態統計より

14が×の方は要チェック!

●赤ちゃんのためにも必ず定期検診を受けましょう
あなたの住んでいる市区町村が行う定期検診を受けましょう。また、主治医がいる場合は、医師に相談しましょう。





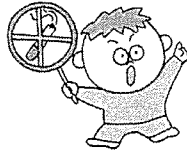
3歳児を持つママ・パパの生活習慣チェック

3歳児の特徴

言葉もしっかりして、自己主張をするようになります。心もからだも言葉も成長する大切なこの時期は、その後の生活習慣の基盤をつくるといわれます。子どもの健やかな成長のためにも、また、事故や病気にあわないためにも、生活習慣を見直し、改善しましょう。

🚭 子どもを煙から守りましょう

タバコの煙には有害な物質が多く含まれます。外出先でも煙から守りましょう。



🏠 室内環境を整理しましょう

誤飲や転倒・転落の原因となるものを整理して、子どもの回りの環境を整えましょう。



🍴 食生活の基礎づくりをサポート

幼児期の食習慣や食環境は、子どもの成長や食事マナーのためにも大切です。あなたの食生活が全てお手本となります。



⚠️ 子どもの喘息予防は生活改善から

喘息は突発的に「せき」や呼吸困難をくり返す病気です。タバコやハウスダストなどによって引き起こされます。あなたとパートナーの協力で、原因となるものを家庭内からできるだけ取り除きましょう。

さまざまな原因・誘因

- ・たばこ
- ・家のほこり・ダニ
- ・動物の毛やフケ
- ・花粉
- ・空気の汚染物質
- ・気候の変化や寒さ
- ・カビ・ストレス・かぜ

■ 喫煙と喘息の関係

非喫煙家庭	15.9%
喫煙者がいる家庭	17.8%
父のみが喫煙する家庭	18.9%
母のみが喫煙する家庭	27.8%

特に母親が喫煙すると、誰も喫煙しない家庭に比べて、約2倍喘息になりやすいことがわかりました。

神奈川県平塚保健福祉事務所
H13年度「5歳児健康・生活実態調査」分析結果より

現在の生活習慣を
チェックして
みましょう

あてはまるところに
☑️して下さい。

- — はい
- △ — どちらともいえない
- × — いいえ

※該当する項目を裏面で確認して、あなたとパートナーの生活習慣を改善しましょう。

	内 容	○	△	×
1	あなたはタバコを吸いますか？ 吸わない(○) やめた(△) 吸う(×)			
2	パートナーはタバコを吸いますか？ 吸わない(○) やめた(△) 吸う(×)			
3	アルコールを飲みますか？ 飲まない(○) 時々飲む(△) 飲む(×)			
4	食事は規則正しく3回とっていますか？			
5	食事はバランス良く(主食・主菜・副菜・果物・その他)とっていますか？			
6	妊娠前の体重に戻りましたか？			
7	睡眠や休息は十分とれますか？			
8	育児に不安や悩みはないですか？ ない(○) 少しある(△) とてもある(×)			
9	不安や悩みを相談する相手がいいますか？			
10	パートナーは相談にのってくれますか？			
11	パートナーは育児に参加していますか？			
12	子どもが誤飲をしないように気をつけていますか？			
13	子どもが転落や転倒の事故にあわないように気をつけていますか？			
14	定期的に医療機関で検診や予防接種を受けていますか？			

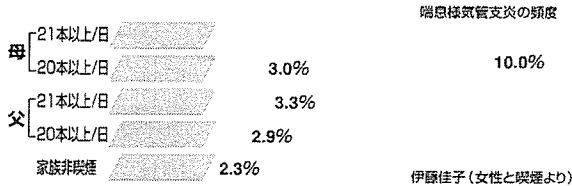
●メモ●

生活習慣チェック・改善のヒント

1・2・12が×の人は要チェック!

●子どもの喘息などの予防のためにも禁煙を喫煙は、子どもの健康に悪影響となります。外出先でもタバコの煙から守りましょう。

■ 家族の喫煙と3歳児の喘息様気管支炎

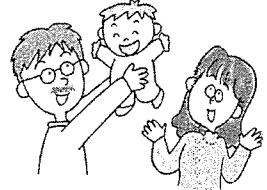


●タバコはたった1本で致死量になります
子どもの誤飲事故の第1位のタバコを家庭内からなくしましょう

7・8・9・10・11が×の方は要チェック!

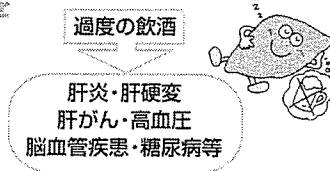
●休養と睡眠で健やかな毎日を
育児は大変な仕事です。十分な休養と睡眠で、疲れたからだをリフレッシュしましょう。たまにはパートナーや家族に子どもを預けることも必要です。

●育児はひとりだけでなく協力を
育児の不安や悩みなどは、まずパートナーや家族など、周囲の人に相談しましょう。また、専門家のアドバイスが必要なときは主治医のほか、市区町村や保健センター等の相談窓口を利用しましょう。



3が×の人は要チェック!

●週に2日は休肝日を
健康管理のためにも週に2回は休肝日を設けましょう。



4と5が×の人は要チェック!

●栄養バランスを考えて健やかな成長を

1日3食、主食・主菜・副菜の3つのお皿(食器)が揃った栄養バランスの良い食事を心がけましょう。この頃は食事のマナーも身につきます。生活習慣も食習慣もあなたとパートナーがお手本です。

副菜
ビタミン、ミネラル、食物せんいを十分に

主食
穀物で確かなエネルギーを

主菜
良質のたんぱく質を動物はひかえめに

果物・その他

水分

「食生活指針 ビジュアルデザイン」(厚生労働省)

12・13にチェックがついた人は...

- 子どもは何でも興味を示します。誤飲の危険があるものは近くに置かない
- 子どもは転びやすいので、転倒・転落に注意し、家庭内を整頓しましょう。風呂場も注意が大切です。



■ 乳幼児と安全～乳幼児の事故予防10か条～

必ずチャイルドシートに座らせる	チャイルドシートは、しっかり固定することが大切。
生後5か月を過ぎたら誤飲に注意	直径39mmの円の中に入るものは頭頂面から1m以上の高さで置く。
のどにつまるような食品を食べさせない	3歳になるまでは、乾いた豆類(ピーナッツなど)は食べさせない。
浴槽の水は必ず抜いておく	浴槽の高さが50cm未満は危険。残し湯をしない。浴室には乳幼児が入れないようにする。
熱源に気を配り、やけどに注意	家庭内の熱源はすべて乳幼児の手の届かないところに。
火の元の確認を厳重に	室内に消火器や煙の探知機を設置する。
ベランダ、窓際を確認	転落防止のため、ベランダには踏み台になるものを置かない。窓際にベッドを設置しない。
短時間でも自動車内に乳幼児を放置しない	熱中症などの危険防止のため。
家のまわりをチェック	乳幼児の歩行中の事故は自宅から100m以内が4割。
自転車に乗せるときはヘルメットを	乳幼児を自転車に乗せるときは最後に、降りるすときは最初に。

母子健康手帳より

6が×の人は要チェック!

●適正な体重で心身ともに健康に
からだを動かすことはリラックスにもつながりますので、思いっきりからだを動かしましょう。



14が×の方は要チェック!

●子どものためにも必ず定期検診を受けましょう
お住いの市区町村で行う定期検診を受けましょう。また、主治医がいる場合は医師に相談しましょう。

