



## 子育てを楽しもう



### 3の倍数がポイント・成長、発達の節目・

子育て相談室の対象者の8割以上が3才以下の子ども達です。しかしその実際の相談の場では3才以後の成長と発達についても話題にします。そこで今回はそのポイントについて述べます。

1才以後は3の倍数の年齢、つまり3・6・9・12・15才がポイントの年齢です。子どもが大人になる過程は身長や体重が増える身体的な「成長」と精神・運動という機能的な「発達」に分けられます。生まれてから3才まではその後の成長・発達の基礎が作られる時期で特に重要です。6才は小学校入学という本格的な集団生活・社会生活が始まる子どもにとっては大変な年です。

9才は比較的安定した時期ですが、身体面での個人差が目立ってきます。身長が急に伸びはじめ、間もなく“生理”(月経)が始まる女の子も出てきます。男の子はやや遅れますが、成長ホルモンや性ホルモンの分泌が盛んになる思春期の発来です。12才前後は成長・発達面で最も個人差の激しい時期です。親にとっては今までと全く違った我が子と接して戸惑うことになり、親の力量が試される時期です。15才になると思春期の嵐はやや収まって成長の安定期に入りますが、精神発達はまだまだ不安定期にあります。この時期は自分の言葉で考え、自分の言葉で意見が言えるようになってきているはずですが現実はどうでしょうか？

そして18才、このたび選挙権が与えられることが国会で決定され名実ともに大人として認められることになりました。親としては子どもの成長発達の過程の中でどのように“子離れ”するかが課題となります。

子どもの館 子育て相談医 廣澤 元彦(市立医療センター名誉院長)

### 原先生のお口のはなし

#### 《たべること》



#### その1. 愛おいしいお子さんが「たべていくこと」

ゴクゴクと飲み、パクパク食べていくお子さんの様子は、子どもの発達・成長の順調さの指標で、大きな喜びですね。

子どもにとって「たべる」ことは、生きていくための栄養摂取にとどまらず、身体の成長や咀嚼機能の発達、食習慣の基盤づくり、食文化の継承、さらに人と人とのつながりなど社会的な役割をもち、生活行動の大切な1つであると言われていきます。やさしく見守りましょう！

### キッズハウス 7月スケジュール

- らくがきタイム  
10:00~16:00
- おたのしみタイム(平日のみ)  
13:00~
- 個別子育て相談(小児科医)  
7日(火)13:00~15:00
- 子育て勉強会(小児救急看護認定看護師)  
テーマ「熱中症、子どもの夏の病気」  
9日(木)14:00~15:00
- 栄養相談会(栄養士)&子育て相談(保育士)  
16日(木)13:00~16:00
- みんなであそぼう!  
17日(金)13:30~
- 手作りおやつ試食会(食生活改善推進員協議会)  
メニュー「カルピスかん」各回50食  
19日(日)①12:30 ②14:30
- 子どもとママのお口の相談(歯科医)  
21日(火)13:30~15:30
- おっぱい相談(助産師)  
24日(金)12:00~16:00

夏休み特別展  
7月18日(土)~8月31日(月)開催

九州初上陸!  
スーパ-3D360も登場!!

まさか!の錯覚展

五感をテーマに子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん!

暑そうにしていたら、  
涼しいところに移動。  
喉の、水分補給を。

## 一緒に楽しむ子育て



実は大人より危険!?

### “ベビーカー”による熱中症とその対策



年々あがる平均気温の影響で、35℃を超える猛暑日も多くなってきます。そんな中、意外に見落とされがちなのが、ベビーカーに乗った乳幼児の熱中症対策！「ベビーカーで熱中症対策をする」という母親は、わずか14%。炎天下の昼間ベビーカーに乗っている赤ちゃんは、気温30.9℃の中、ベビーカーに乗っている乳幼児の顔位置の温度は36.4℃にもなります。

#### <熱中症対策>

- ・直射日光はなるべく避ける。
- ・外出時は体をしめつけない涼しい服装を心掛け、帽子などで日よけ対策をとる。
- ・水分補給はこまめに！日かげでの休憩を心がける。  
夏場の暑い時期は、水分はほしがかるだけ与えても大丈夫です。  
赤ちゃんは代謝が激しいので、夏場は母乳やミルクの水分だけでは水分不足がちです。  
大人の3倍汗をかくので麦茶やベビー用イオン飲料などは水分補給にとっても良いです。
- ・こまめに汗を拭く。  
赤ちゃんがぐっしょり汗をかいていたら、出来るだけ早めに着替えさせましょう。その時は、濡れタオルでわきの下、背中を拭いてあげるとあせも予防にもなるので携帯しておきましょう。
- ・子どもの様子に変化がないか、十分に観察する。

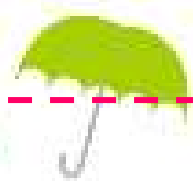
濡れタオルや飲み物を持って快適な環境を作り  
ぜひ赤ちゃんのカワイイ笑顔を見てくださいね。



<参考：赤ちゃんの熱中症予防対策>

## スタッフコラム

先日のことです。「おばちゃん！おばちゃん！」と、女の子から呼ばれました。「電池がきれたかな？」「おもちゃが壊れたかな？」そう思いながら近づくと・・・「おばちゃん、だーいすき！！」とひとこと。「！！」「ありがとう」思いがけない言葉に日頃の疲れも吹っ飛び、その日は一日中スキップしていたい気持ちでした。帰り際に「ありがとう、バイバーイ」ニコニコ笑顔で帰っていく子、「まだ遊びたーい」と泣きながら帰る子、どちらもキッズハウスが大好きな子どもたちです。そんな子どもたちの表情をながめながら、これからもたくさん「だーいすき！」と思ってもらえるようなキッズハウスを目指していきたいと思えます。みなさんまた遊びにきてくださいね。



## 北九州市立 子どもの館

開館時間 10:00～19:00

休館日 7月1日(水)・15日(水)

キッズハウス(未就学児とその保護者)入場料大人200円・小人50円(1歳未満は無料)

子どもの館では、楽しいイベントがたくさん！  
HPやイベントカレンダーなどでお知らせしています。  
都合により、イベントの内容・休館日は変更することがあります。  
詳しくはお電話でお問い合わせください。