



特1集

小さなお子さんをもつお母さん要チェック 子育て期に気をつけたいあした事こした事… 今回は、小児科医の先生にお伺いしてみました。

核家族化でお母さんに負担が集中… 子育てを互いに支え合う環境が必要

もう少し、子育てそのものを楽しむゆとりが欲しいですね。では、なぜゆとりがないのか。これは、お母さん本人よりも、子育てを取り巻く環境変化の方が大きな原因なんです。最近は、核家族化が進んでいますから、家の中で閉じこもって育児をすることが多いでしょう。そうすると余裕がなくなってくるんです。そして、精神的に孤立してしまう…。

昔だったらおじいちゃん、おばあちゃん、近所の人方が近くにいてくれましたが、今は、近くに人がいない。子どもと2人っきりになって追い込まれてしまう。そんなときは、子育てサークルに参加したりして、とにかく外に出ることが大事ですね。孤立してはいけません。



子育て期に気をつけたいメディアとの関わり方 『5つの提言』

- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。
1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないよう
にしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



メディアとの関わりに配慮しながら 自然の中で『本物』に触れる機会を

私が開業した当時は、この病院周辺にもザリガニがいたんですよ(笑)。しかし、そんな自然環境も年々なくなってきています。例えば、学校で生き物を飼育したりしていますが、そんな機会でも作らない限り、子どもたちは自然に触れる機会が少ない。そして、家の中でビデオを見たりゲームをしたりしているでしょう。もちろん、テレビやビデオなどのメディアがすべてダメだということではありません。例えば、授乳中、食事中にはテレビやビデオを視聴しない。テレビをつけっぱなしにしない。テレビを見ない時間を積極的に



つくるなどの配慮は、脳科学の立場から見ても大変有効です。特に子育て期は、バーチャルなものから離れ、自然の中で動物や植物などの本物に触れることが大事だと思いますね。



お話:香川県医師会理事
竹広小児科医院 院長 竹広 晃 先生

プロフィール
昭和58年、高松市内にて竹広小児科医院を開業。以来、長きにわたり地域小児医療に従事。平成4年には(社)香川県医師会理事に就任。豊富な知識と経験を生かして、乳幼児・児童・生徒の保健衛生や健康管理など幅広い分野で、地域住民の啓発に尽力している。



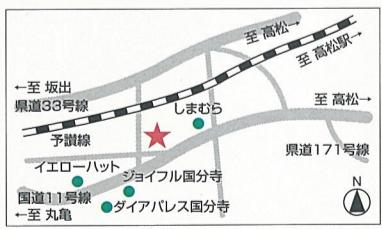
安心で健全な遊びがいっぱい 県内子育て支援施設レポート

いずみ保育園

子育て支援センター「こどもどーむ」

核家族の専業主婦だと子育てに専念できる反面、育児に関する知識・経験の不足から、不安に思うことがたくさん出てくるのも事実。特に、閉ざされた家の中で、若いお母さんが途方に暮れるという場面も多々あることでしょう。こどもどーむは、そんなお母さんの駆け込み寺現代版。家の中で閉じこもるのではなく、同年代や先輩お母さんがたくさん集まるこのような場所で、悩みごとなどを気軽に情報交換して欲しい。また、手作りのおやつを作ったり、楽器を鳴らして遊んだり、子育て支援のプログラムも充実。親子揃って楽しめるプログラムの中には、育児相談もあり保育士さんによる専門的なアドバイスが受けられます。

高松市国分寺町新居281-1 TEL 087-875-0882
<http://www.netwave.or.jp/izumihik/>



石田保育園

子育て支援センター「にこにこクラブ」

様々な体験を通して、自立心を養い、お友達と協力し助け合う心を育てるなどを保育目標に掲げる石田保育園。平成17年5月からは「にこにこクラブ」の名称で、毎日、保育室を開放し地域の子育て支援をおこなっています。毎週、月・木には楽しいイベントを実施。また園内にはTVのぞき、遊びの中で集中力・創造力を育てる目的で、木製遊具や絵本、体力遊びを通して、職員やお母さんが、子どもと一緒にになってふれあえる機会を重視しています。子育ては、育児書に書いてあるとおりになるとは限りません。

反抗したり、ぶつかってきたりするのは成長の証でもあります。ご家庭での育児に行き詰まりを感じることがあれば、何でも気楽に相談できます。

さぬき市寒川町石田東甲639番地 TEL 0879-43-1451
<http://www.daigo.or.jp/hoikuen/>



特2集

子どもの成長や発育をしっかりチェック!
子どものすこやかな成長のために。



健康診査

健康診査は、乳幼児期の疾病の発見等の、心身の発育・発達をみるだけでなく、子育ての悩みや不安を解消する場もあります。また健診の時期は、子どもの発達の節目を上手に超えられるように、その節目ごとに設定されています。各市町が発行する広報誌や個人通知の書類などをよく見て、内容や受けける時期をチェックしておきましょう。



乳幼児健康診査

乳幼児健康診査は、主に発育（体重、身長、胸囲、頭囲）や発達、健康状態をみます。各市町では医師の診察や、保健師の相談・指導が受けられる集団健康診査を無料で実施しています。また、1歳未満児は、各医療機関で問診、診察などの乳児一般健康診査を2回まで無料で受けられます。



1歳6ヶ月児健康診査

この頃になるとワンワンやブーブーなどのことばを話し、大人の物まねをしたり歩いたりします。1歳6ヶ月健診は、発育や発達、健康状態、生活習慣のようすなど広い範囲の健診です。身体と心の発達状況を診る一般健康診査と歯科健康診査です。



3歳児健康診査

そろそろ、おむつも取れて活発に走り回ります。階段も片足を交互に出て登れますし、靴も一人ではけます。3歳児健診は、就学時の健康診断までの最後の健診で、身体と心の発達状況を診る一般健康診査（内科診察、視力検査、聴力検査、尿検査、精神発達）と歯科健康診査です。



予防接種

予防接種の目的はさまざまな感染症を予防することです。生後3～6ヶ月を過ぎると、妊娠中のママからもらった百日咳やはしかなどの抵抗力（免疫）が少しづつ失われます。そこで、赤ちゃんが自分で免疫を作り、病気を予防できるようにするのが予防接種です。

定期接種

予防接種には、定期接種と任意接種があります。定期接種は、一定の年齢になつたら受けることが望ましいと法律で定められた予防接種です。BCG、三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）、ポリオ、はしか、風疹が対象になります。これらの感染症は、赤ちゃんがかかると重症になることがあります、注意が必要です。

任意接種

任意接種は、赤ちゃんの周囲の環境や家族の状況などを考慮して、受けるかどうか親が任意に選択する予防接種です。おたふくかぜ、水ぼうそう、インフルエンザ、B型肝炎などです。かかりつけの小児科医と相談し、十分説明を受けた上で接種して下さい。

●2回接種制度が導入されます

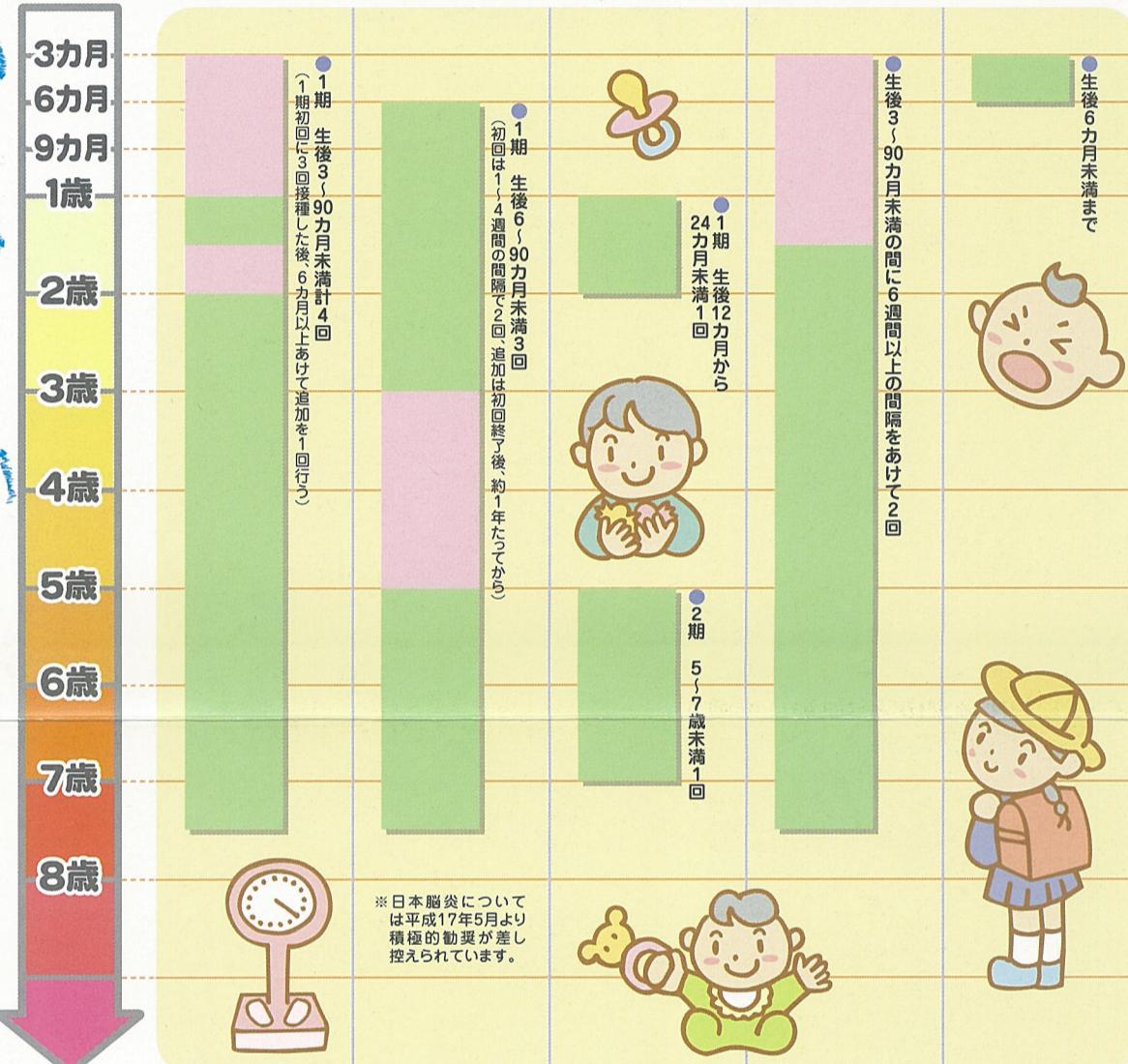
平成18年4月1日から、麻疹（はしか）と風疹（三日はしか）の対策を一層強化するため、麻疹・風疹混合ワクチンの2回接種制度が導入されます。生後12カ月以降なるべく早期に接種することが、お子さん自身の予防だけでなく、社会全体の感染症の予防（まん延防止）のため大変重要です。



予防接種カレンダー

■ 法で定められている期間 ■ 標準的な接種年齢

接種するワクチン (予防する病気)	DPT三種混合ワクチン (ジフテリア・百日咳・破傷風)	日本脳炎 (日本脳炎)	麻疹と風疹の混合ワクチン	ポリオ (小児マヒ)	BCG (結核)
----------------------	--------------------------------	----------------	--------------	---------------	-------------



平成17年度 みんな子育て応援団 大賞の受賞者が決まりました!

香川県では、県民あわての子育て支援の取り組みを推進するため、特に優れた子育て支援活動を行っている店舗や団体等を表彰しています。応募のあった団体等の中から、福祉、医療、教育など子育てに関わる専門家で構成する「子育て支援プラスワンアクション会議」で選考し、今年は次の2団体が受賞しました。

★他薦団体部門★

株式会社マイカル 高松サティ

店長 近藤 健一
高松市福岡町3丁目8-5 TEL 087-826-4111



ベビーカーが必要な小さい赤ちゃんを連れての買い物は大変。そんな赤ちゃんと一緒に来ても安心なのが、高松サティの3Fの子供用品売り場です。ここには広くて明るい赤ちゃん休憩室「ベビーサロン」があり、ベビーベッド8台、授乳室4室、また、お父さんが座れるソファもあります。そして、このようなスペースが顧客の高い満足度やお客様の再来店にも大きく貢献しているとのこと。そして、立体駐車場からベビーカーのまま入店できるのもうれしい。週に1回の子育て相談会や子どもが楽しめるイベントの開催、おもちゃや遊具の充実など、子育て家庭を対象に様々なサービスを提供。これらが子育て中の母親から高い評価を得ました。

★自薦団体部門★

子育て支援ボランティア ネットかすが

会長 渡辺 謙
高松市春日町1287-1 春日保育園地域子育て支援センター内 TEL 087-841-1920



子育て支援ボランティアネットかすがは、在宅で子育て中の家庭や母親等の子育てを支援するために組織されたボランティアグループです。集会等の託児、親子交流広場の開催、子育て相談、地域のイベントや行事への積極的な参加など幅広い活動をおこなっています。このグループのユニークな点は、地域の自治会、福祉活動団体、学校関係者などの有志を活動支援委員として会に参画してもらい、活動の幅だけでなくサービスのクオリティーにも配慮しているところです。子育てをするのは、お母さんだけでなく、家族で、また、隣近所で、そして、地域社会全体で支え合うもの。そんな考え方と共に地域住民が、この場を中心にゆるやかな連帯を結び活動を支えています。さまざまな分野で地域の人々が参画しサービスを提供。このような独自の仕組みが地域で定着しつつあることが評価の対象となりました。

県内の子育て支援情報 ホームページ&ケータイ編



子育て応援団 HP



香川県での子育てを応援する子育て応援コミュニケーションサイト。子育て支援のサービス情報もそろっています。

ホームページアドレス

<http://www.pref.kagawa.jp/kosodate/shoshi/>

子育て伝言板エンゼルねっと HP



育児奮闘中の方をはじめ、誰もが自由に語りあえるページです。一人で悩まないでいろいろ話しあってみてね。

ホームページアドレス

<http://www.power.co.jp/angelnet/>

さぬきこどもの国 HP



科学とふれあい、楽しんで学べる「さぬきこどもの国」の情報満載。お出かけ時の参考にどうぞ。

ホームページアドレス

<http://www.sanuki.or.jp/>

医療ネット讃岐 HP・ケータイ



急な病気やケガの時、休日の当番医、近くの病院など困った時に活躍するページです。検索結果を登録しておけば、あなただけの「かかりつけ医リスト」も作成できます。

お手持ちの携帯電話から今すぐアクセス!

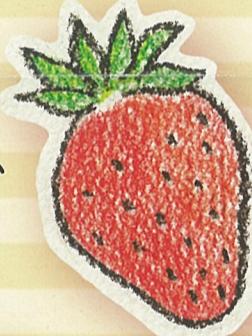
ホームページアドレス

<http://www.qq.pref.kagawa.jp/>

このいき なんのいき? かんがえて みよう!



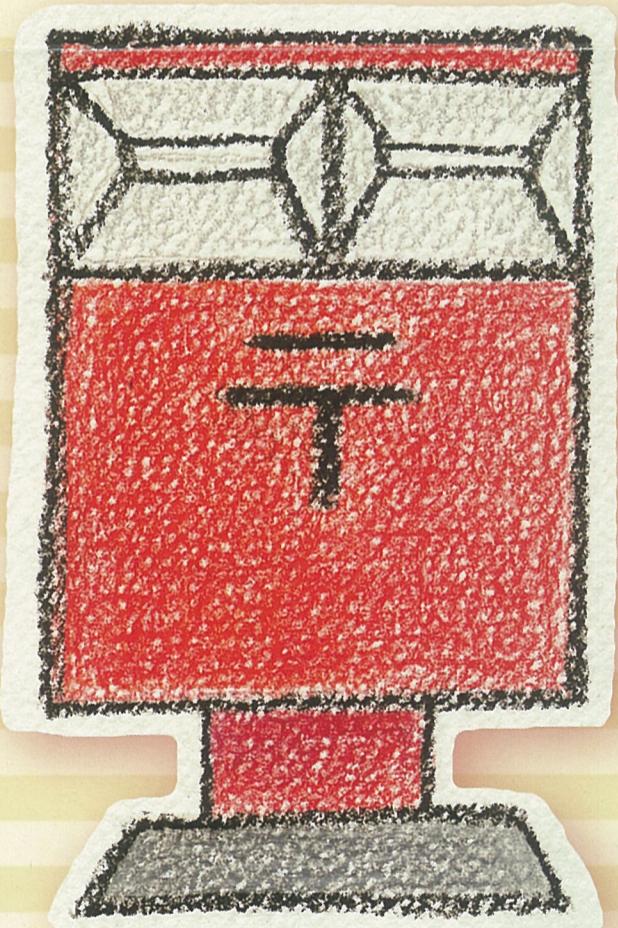
いちご



りんご



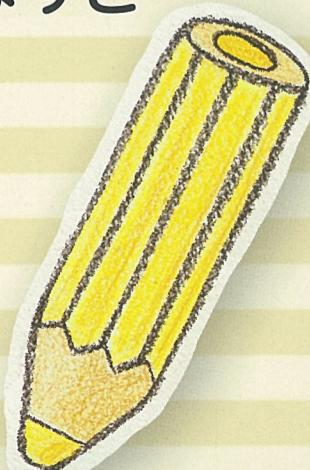
あか



ほすと



ばなな



きいろ

ほし



はっぱ



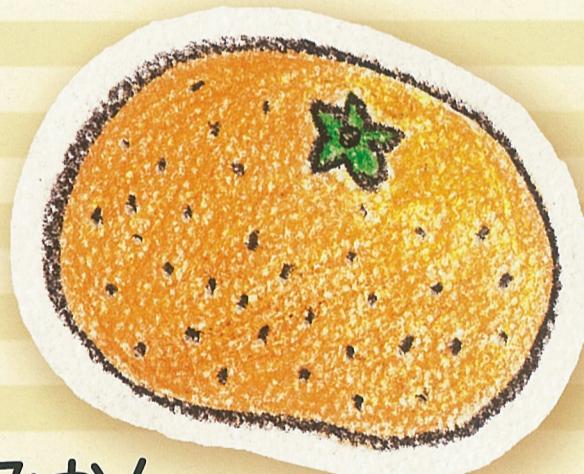
きゅべつ



よつばの
くろーばー



みかん



かき



にんじん

だいだい



この問い合わせに決まった答えはありません。お子様の想像力を尊重し、自由に語り合って下さい。