

# 親子保健計画実施報告

アイラブ ジョ

「I ♥ GEO 親子で遊んで ひとみかがやく日本一の子どもをはぐくむ」を目標に策定された第3次糸魚川市親子保健計画。『親子で遊んで I ♥ GEO』『基本だね、早寝早起きおいしい朝ごはん』『出産・育児 大満足の環境づくり』を3つの重点施策としています。また、『みんなで育てよう糸魚川の子ども』を3つの重点施策を支える土台として活動しています。

今年度、計画を推進するために行った活動を報告します。

親子健康サポーター養成スクール公開講座

## 「光・暗闇・外遊び」

～ 生活リズムと外遊びで健やかな子ども～

を開催しました

平成28年11月12日（土）、糸魚川地区公民館において、親子健康サポーター養成スクール公開講座「光・暗闇・外遊び～生活リズムと外遊びで健やかな子ども～」を開催しました。

講座のポイントをいくつかご紹介します。

子どもには、「ワクワク・ドキドキ」しながら夢中になれる、興奮できる活動が大切です。ワクワクを繰り返すことで子ども達の脳（特に大脳前頭葉）は発達し集中力を身に付けていきます。

じゃれつき遊び、自然体験、生き物のお世話などが、ワクワク体験につながります。



眠りを誘う働きがあるメラトニン。現代では、夜でも明るく便利な生活で夜に光を浴び過ぎて、メラトニン分泌が朝ピークになり、「朝眠い」「元気が出ない」子どもが多くなっています。

メディア依存によりコミュニケーションがとれない、きれやすい、頑張れない、先が見通せない、忘れ物が増えるなどの様子が見られるようになります。

スマートフォンなどの電子メディアは便利ですが、子ども達への危険性を知り、使い過ぎないよう、ルールを決めて使用しましょう。

日中きちんと光を浴びることが大切です。「お散歩」や「外遊び」をすることが生活リズムをつける第一歩です。



のいしんこ

講師：野井真吾氏  
(日本体育大学 教授)

野井氏は、学校保健学、教育生理学、発育発達学、体育学を専門領域として、子どもの“からだ”にこだわった研究を続けており、子どもの体づくりの日本の第一人者です。主な著書は、「からだの元気大作戦！」（芽ばえ社）、「新版からだの“おかしさ”を科学する」（かもがわ出版）、「子どもの体温と健康の話」（芽ばえ社）「子どものケガをとことんからだで考える」（旬報社）等。



# 生活リズム向上のための取組みの成果



早寝早起きおいしい朝ごはん応援隊

糸魚川市では、「早寝早起きおいしい朝ごはん」の取組みを核に、子どもたちの生活リズムの向上を積極的に推進しています。

## 保育園・幼稚園、小学校、中学校で健康教室を行いました

今年度は、保育園・幼稚園16園、小学校11校、中学校4校で児童・生徒や保護者向けの健康教室を開催しました。規則正しい生活リズムで過ごすことで、心や体にどんな効果があるか、また電子メディアとの正しい付き合い方などを学びました。自身の普段の生活習慣を振り返る機会となりました。



《保育園 保護者向け健康教室の様子》



《小学校 児童向け健康教室の様子》



## 中高生への取組みを始めました！

市内中学生・高校生を対象に生活リズムやゲーム・スマートフォン等の利用の実態把握のため、共通チェックシートを用いたアンケートを実施しています。

子どもたちが自分の生活を見直しながら、規則正しい生活リズムの定着を目指しています。



早く布団に入るにはどうすれば良いだろう…？  
家での過ごし方を振り返りました。



《小学校 学校保健委員会の様子》

## いっぱい遊んで早寝早起きおいしい朝ごはん

保育園・幼稚園では「早寝早起きおいしい朝ごはんすごろく」、就学前に「早寝早起きおいしい朝ごはんマラソン」、小学校では「生活リズム改善モンスター攻略ブック」で生活リズムの改善に取り組んでいます。「9歳まではゲーム機、スマートフォンは持たせない」を合言葉に、電子メディアより体を使った遊びや外遊び、自然体験を推奨しています。家族や友達とたくさん遊びましょう！体をいっぱい使って遊ぶことで、自然と早寝早起きができ、朝ごはんもおいしく食べられますね。



たくさん遊んだ後は集中力も高まります！



シートを使った遊びで、  
力持ちのパパも大活躍☆





## ふれあい遊びの取組み

# 愛

着形成は「良い生活習慣作り」「しつけ」等、家庭での子育ての土台になります。市では2か月児訪問や乳幼児健診、健康教室などの機会をとらえて、乳児期から積極的な愛着形成を推進しています。

### 絵本の読み聞かせ



マタニティスクールでは保育士から読み聞かせの大切さをお話しています。



ブックスタート事業  
今年度から、10か月児健診時に絵本の配布を行っています。



保育園では健康教室で絵本の読み聞かせも!



## じゃれつき遊びの推進

# こ

どもは体をいっぱい使って遊ぶことで、心と体が育ちます。でも、ゲームやテレビにはまり、体を使って思い切り遊ぶこどもが減っています。市では「9歳まではゲーム機、スマートフォンは持たせない」を合言葉に電子メディアに頼らない遊びを勧めています。じゃれつき遊びアドバイザーと一緒に「遊ぶと楽しい!!」と家族で感じられる環境づくりに努めています。



園のお友達とも体を使って遊びます。



降園の時間に、  
パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃんとも一緒に遊びました。





# 食育の推進

子ども一貫教育方針のもと、9歳（ここのつ）までの食育を中心に取組みをしており、平成22年度から保育園・幼稚園の年長児を対象にした「キッズ・キッチン」、平成23年度から小学生を対象にした「ジュニア・キッチン」を実施しています。

この食育教室は、子どもが主役となり、自ら食材を観察、調理する中から、食への関心は勿論、集中力・協調性・愛情・達成感・満足感など多くのことを学んでもらうことを主眼に置いています。普通の料理教室とは違い、「料理を教える」のではなく、「料理で教える」ことを大切にしています。保護者の方は調理には参加しません。お子さんが調理をする姿を見守っていただく教室です。

平成 28 年度実績	回数	参加者数
キッズ・キッチン	19	園児 280 名、保護者 280 名
冬のキッズ・キッチン	2	園児 24 名、保護者 26 名
ジュニア・キッチン	6	小学生 108 名、保護者 96 名

## キッズ・キッチン

今年度も年長児がいる全園で実施しました。

子どもたちは、説明を聞いてから、魚のウロコとりや内臓とり（つぼ抜き）に挑戦し、お友達と力を合わせて様々な調理を体験しました。保護者の方々に温かく見守られながら目をキラキラ輝かせて一生懸命取り組みました。



魚との触れ合い



きゅうりを薄く切る



ごまをする



手の平の上で豆腐を切る



一汁二菜が完成

## 冬のキッズ・キッチン

平成 26 年度から実施している公募型キッズ・キッチンは、おさらい版として少し難易度が高い料理に挑戦しました。

もうすぐ1年生になる子どもたちは包丁捌きもとても上達していました。



## ジュニア・キッチン

希望のあった小学校5校（3・5・6年生）で実施しました。

小出刃包丁を使って魚の背開きをしたり、結び昆布・ちぎりこんにやく等を体験しながら素晴らしい一汁二菜を作り上げました。



こくしよ作り



糸瓜をほくす



魚の背開き



### <キッズ・キッチン保護者アンケートより>

- ・ほぼ初めての料理作りでしたが、本人にも少し達成感があったようで、普段食べない物もすすんで食べていてとても嬉しく思いました。
- ・料理を作る大変さを知り、「ごちそうさま」の後に「ママご飯作ってくれてありがとう!!」と言うようになりました。
- ・子どもが集中して調理に取り組む姿、またお友達と協力して作業している姿を間近で見ることができ良かったです。家に帰ってもごはんの支度をしていると、何かお手伝いをしたい!としきりに言っていました。



# 市内での満足できる妊産婦健診と出産を進めています

平成27年度市内での出産率は50%と年々減少しています。市は第3次糸魚川市親子保健計画で、平成35年度までに市内病院出産率と市内病院出産満足度をともに70%にする目標を立てています。

しかし市内で唯一出産できる糸魚川総合病院のお産の数が減ると産婦人科がなくなることも考えられます。

市内産婦人科の継続と満足してお産していただくために、市と糸魚川総合病院で話し合い色々な取組みを開始しました。



## まごころこもったお祝い膳

出産という人生の一大イベントを終えたお母さんにリラックスして子育てをスタートしていただきたいと新しいお祝い膳が始まりました。

出産後、栄養士がお母さんの体調や母乳を考えた「お祝い膳」の他、「料亭松花堂弁当&スイーツ」か「レストランコース」のいずれか選べるまごころこもった「お祝いランチ」を開始し、産婦さんから好評いただいています。



メイドイン糸魚川のお祝い膳!

市内の料理屋さん、レストラン、お菓子屋さんのご協力をいただいています。

**産後も安心**♡

**出産後は、糸魚川総合病院助産師が訪問に伺っています!**

出産した医療機関の助産師が産後訪問に伺うことは県内でも珍しく、産前、産後と途切れなく相談でき、安心して子育てをスタートできるようにしています。



市内で出産された方(里帰りも含む)に出産奨励金を交付します。詳しくは健康増進課へお問合せください。

## 母乳率は県下トップクラスです!

生後2か月の母乳率は、この10年ほぼ60%以上となっており、県下でトップクラスの割合です。

母乳育児は、子どもの健康のみならず親子の愛着形成にも重要と言われています。市では新生児訪問、2か月児訪問、おっぱい相談など産後すぐに母乳育児を相談できるような事業を行っています。

おっぱい相談



**ご存知でした?  
妊産婦健診費用助成の回数  
無制限は県内では2市だけ。**

妊婦健診費用の助成回数を市は無制限としています。(他の市は14回までの助成がほとんど)

また、産後健診費用助成も県内では2市だけです。安心して出産し、産後も健康で育児できるよう、サポートをしています。



# 発達支援

## ペアレント・トレーニング講座

保護者がお子さんの持つ特性を理解し、上手な関わり方を学ぶ場としてペアレント・トレーニング講座を10回コースで開催しています。

今年度は、年長児から小学校3年生までのお子さんを持つ保護者6名が参加しました。落ち着きがない、乱暴、じっとしてられない、話を聞いていない、返事はいいけど行動につながらない等の困った行動に対して、上手なほめ方、

### <講座終了後の保護者の感想より>

- ・講座に参加して親も子も成長しました。「子どもに変わって欲しい」と思っていたのですが、親も変わる必要があることを実感しました。子どもの行動が変わり、保護者のストレスが減ったように感じています。
- ・子どもを上手に褒めることはなかなか難しいですが、講座で習ったことを活かし、今後も大げさに褒めようと思います。
- ・育て方が悪いのではないかと自分を責めていましたが、他の参加者の話を聞いたり、関わり方を学んだりすることで心にゆとりが持てるようになりました。

効果的な指示の出し方などの具体的な対応を学びました。



## 発達支援センターめだか園

発達支援センターめだか園では、お子さんの発達（ことばや情緒、行動、運動機能など）に関する相談や療育支援のための各種教室を行っています。

### 【発達相談】

言語聴覚士や臨床心理士、理学療法士などの専門家による相談です。一人ひとりのお子さんに合った支援を保護者と一緒に考えています。

- \*ことばとところの発達相談  
(言語聴覚士・臨床心理士)
- \*心身の発達  
(上越教育大学講師)
- \*日常生活動作・運動機能の発達  
(作業療法士・理学療法士)

### 【療育支援のための教室】

親子で遊ぶ場を通してお子さんの発達を支援します。また、日常生活における基本的な動作の習得や集団生活への適応を促します。

教室名	対象児
めだか教室	1、2歳児
さくらんぼ教室	年少、年中児
たけのこ教室	年長児

## 親子いきいき会です

親子いきいき会では、親子保健計画を推進し、親子の健康づくりを広めるための活動を行っています。今年度は、19名の委員で第3次糸魚川市親子保健計画の中の「ふれあいと遊びの推進」「電子メディアの健康への危険性と正しい関わり方」についての意見交換を4回行いました。

今後も親子が健やかに生活していくための取組みについて検討し、提案していきます。

