

令和元年度 親子保健計画実施報告

アイラブ ジョー
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

糸魚川市では 第3次糸魚川市親子保健計画（平成28年～令和5年度）による保健事業を実践中です。
今年度、行った主な活動を報告します。

『じゃれつき遊びの大興奮は脳を育てる!!』

子どもの心と体の育成のため、保育園や幼稚園ではじゃれつき遊びを推進しています。今年度改めて取り組みの意義や手法を見つめなおし、今後も継承していくため保育園・幼稚園職員等を対象に研修会を開催しました。



講師：井上 高光 氏
(栃木県 さつき幼稚園理事長)

じゃれつき遊びは脳の前頭前野を発達させる可能性がある唯一の遊びです。
遊びの時の抑えきれないほどの興奮と終了後の静かな時間の繰返しが思考力や感情コントロール力、
コミュニケーション力を育みます。家庭では1日5分からでも大丈夫です。

親子でこんなじゃれつき遊びをしてみませんか

《一本橋こちょこちょ》

♪一本橋 こちょこちょ
たたいて つ～ねって
階段のぼって
こちょこちょこちょ～♪

歌にあわせて、子どもの体をつねったり、
たたいたり、くすぐっちゃいましょう！

<お猿の木登り>

子どもは親の腕や肩に捕まり、太ももに足をのせ、よじ登って抱っここの体勢になります。さらに肩に手をかけ背中へと回り、おんぶの体勢になります。親は少し腰をかがめ、必要なら登りやすいように手で支えてあげましょう。



生活リズム向上のための取り組み

やっぱい!!

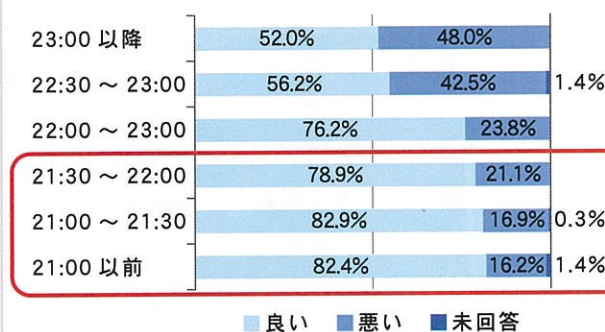
早寝の子は体調がよい

平成28年度より、市内中高生を対象に生活リズムやゲーム・テレビ・スマートフォンなど電子メディアの利用実態と健康状態を把握するためアンケートを行っています。

今年度より小学校4～6年生にも拡大しました。結果を一部ご報告します。

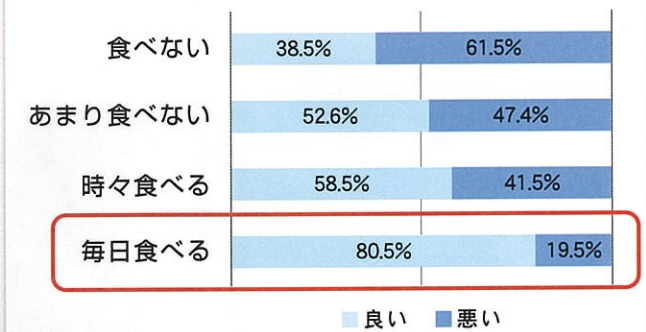
ポイント1 『早く寝ると体調がよい』

就寝時刻と健康状態



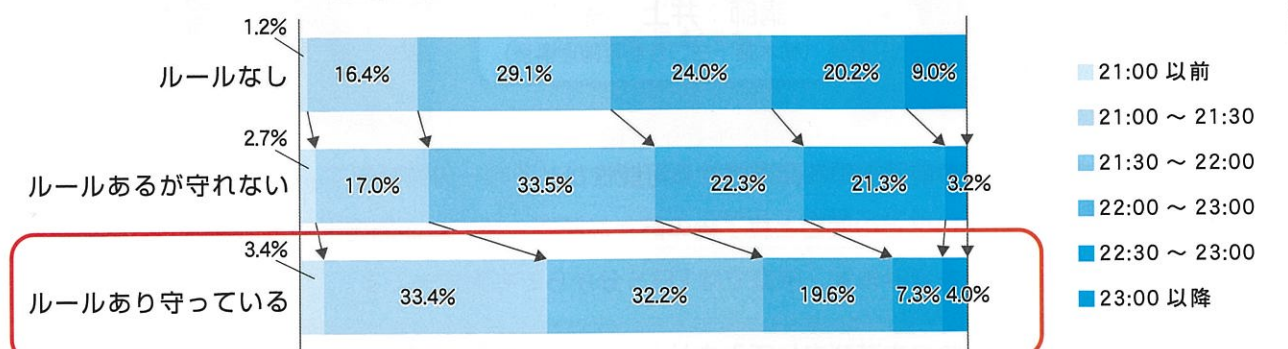
ポイント2 『朝食を食べると体調がよい』

朝食摂取と健康状態



ポイント3 『早く寝るためには電子メディア利用時間をコントロールすることが大切』

就寝時刻と電子メディアの使用ルール



早寝早起きおいしい朝ごはんの普及と啓発

上記アンケート以外にも、保育園・幼稚園・小学校・中学校での健康教室や教材を活用した実践など様々な方法で規則正しい生活習慣の普及啓発を行っています。



保育園健康教室の様子

食育の推進

子ども一貫教育方針のもと、9歳（このつ）までの食育を中心に取り組みをしています。今年度も保育園・幼稚園の年長児を対象にした「キッズ・キッチン」、小学生を対象にした「ジュニア・キッチン」を実施しました。

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、「料理を教える」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。

令和元年度実績	回数	参加者数
キッズ・キッチン	18	園児 265名 保護者 278名
冬のキッズ・キッチン	1	園児 18名 保護者 20名
ジュニア・キッチン	7	小学生 103名 保護者 84名

キッズ・キッチン

魚のウロコ取りや内臓取り（つぼ抜き）に挑戦したり、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。



魚のウロコ取り



ごまをする



手の平の上で豆腐を切る



きゅうりの薄切り



キッズ・キッチン保護者アンケートより

- *旬のものを安心・安全な地元の食材を使って料理して食べるということは、家族のからだを守ることになるので大切なことと感じました。
- *子どもの普段見られない表情が見られ、親にとっても楽しい時間でした。
- *糸魚川の魚とお米で作ったというのがとてもいいなと思いました。
- *いつもは食べないなす等の野菜もおいしいと食べていて、とても良い経験になったようです。

冬のキッズ・キッチン

キッズ・キッチンのおさらい版として実施している公募型キッズ・キッチンでは、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

小出刃包丁を使って魚の背開きをしたり、こくしよ作りでは結び昆布・ちぎりこんにゃく等を体験しました。キッズ・キッチンでの体験を思い出しながら、真剣に取り組みました。



結び昆布



手の平の上で豆腐を切る



魚の背開き



食育教室では糸魚川産コシヒカリを使用しています。
魚や野菜等も可能な限り、糸魚川産（県内産）を使用しています。



親子の絆を応援します

愛着形成は「しつけ」「規則正しい生活習慣の習得」等、家庭での子育ての土台になります。親子のふれあいや児童・生徒の赤ちゃんとのふれあい体験、性に関する正しい理解を通して、家族や他者への思いやり、命を大切に育む心の育成を目指しています。

赤ちゃんふれあいスクール

市内18校の小学校5・6年生と中学校3年生、計596名が参加しました。実際に赤ちゃんとのふれあい、ぬくもりや愛しさ、命の大切さ、自分自身の成長、家族への感謝の気持ちを感じることができました。



抱っこやおんぶなど今までにない体験ができ、赤ちゃんの重さやあたたかさ、お母さんの大変さが分かりました。



おっぱい相談

お子さんの身長・体重の計測や、助産師、栄養士、保健師が育児全般の個別相談を行っています。毎月2回実施し、延403組の利用がありました。

すくすく赤ちゃん広場

講師をお迎えしての講座やお茶のみ話で、育児方法を学んだり、友達作りができました。また、ふれあい遊びでは、親子で楽しい時間を過ごしました。



正しい性教育普及事業

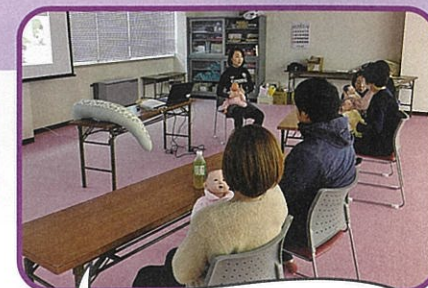
中学校3校・高校1校で助産師による講義を実施しました。それぞれの年齢と心や身体の発達に応じた内容で生命誕生の奇跡や家族への感謝、性の自立に向けた知識を学びました。



妊産婦支援

マタニティスクール パパマママタニティスクール

妊婦さんとその家族が安心して出産・育児を迎えることができるよう、教室を開催しています。
パパマママタニティスクールは1クール2回行い、パパの育児参加も応援しています。
妊婦さんだけでなく、多くのパパが参加し、赤ちゃん人形を使った沐浴実習などを体験しました。



沐浴は不安でしたが、今回の実習で自信ができました。



初産で分からないことも多かったのですが、色々な話が聞けて安心しました。悩みすぎず今後のマタニティライフを過ごしていきたいです。

発達支援

はったつ応援事業市民講演会

令和元年10月6日(日)、ビーチホール
まがたまにおいて、「発達障害と愛着障害の理解とその支援」をテーマに講演会を開催しました。

保護者、保育園・幼稚園や学校の関係者など約270名の参加があり、愛着とは何か、こどもが愛着を感じる関わり方や発達障害と混同されやすい愛着障害の見極めなどについて学びました。

愛着とは、「特定の人と結ぶ
情緒的なこころの絆です。」



講師：米澤 好史 氏
(和歌山大学教育学部 教授)

発達支援センターめだか園

お子さんの発達の悩みを
気軽に相談してみませんか

- ①お子さんの発達（ことばや情緒、行動、運動機能など）に関する相談を行っています。言語聴覚士や臨床心理士、理学療法士などの専門家が一人ひとりのお子さんに合った支援と一緒に考えています。
- ②療育教室として、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）などを行っています。教室では、遊びを通してお子さんの発達を支援しています。令和元年度は、約70名のお子さんが登録し、延べ1,205回（令和2年2月末現在）の利用がありました。

【めだか教室の内容】

- *体操（運動機能を高める）
 - *親子遊び（スキンシップを通じた感覚刺激を促す）
 - *呼名・返事、当番活動など（言語刺激を促す）
 - *楽器遊び（情緒の育成、運動機能を促す）
 - *おはなし（視覚を通して話を聞く習慣を身につける）
 - *サーキット（体育道具を組み合わせた粗大運動で運動機能を高める）
- ※このような活動を日々繰り返し、様々な経験をすることによって、待つ力、聞く力、次の活動へと切り替える力、自分でやろうとする力、集団に適應できる力などを養い、心身の発達を促しています。



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4年生までのお子さんの保護者6名の参加がありました。講座では、「子どもの行動の観察と理解」、「子どもの行動への良い注目の仕方」、「子どもが従いやすい指示の出し方」、「上手なほめかた」などについて具体的に学びました。

ご存知ですか？

～糸魚川市の助成制度です～

妊産婦医療費助成制度

対象者 … 市内に住所のある妊産婦
対象期間 … 母子手帳交付日から出産翌月末まで
助成額 … 健康保険の適用となる医療費で、入院・医師処方の薬剤は全額、通院分は自己負担額 530 円を差し引いた額

不妊・不育症治療費助成制度

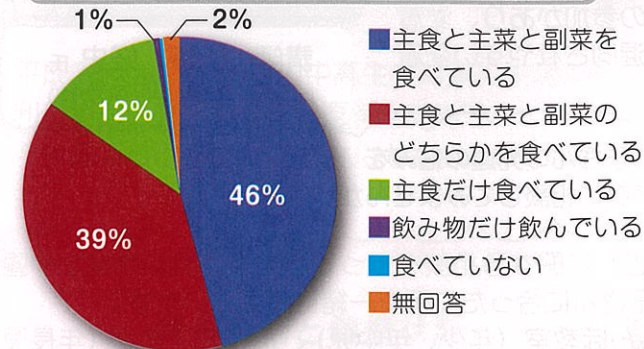
対象者 … 市内に住所があるご夫婦
対象治療費 … 医療機関で必要と診断され、申請日より1年以内に行った治療の費用
助成額 … 1回の申請につき8万円（限度額）

※新潟県からの助成対象の場合は県助成額を除く。申請は1年度1回とし、通算5回まで。

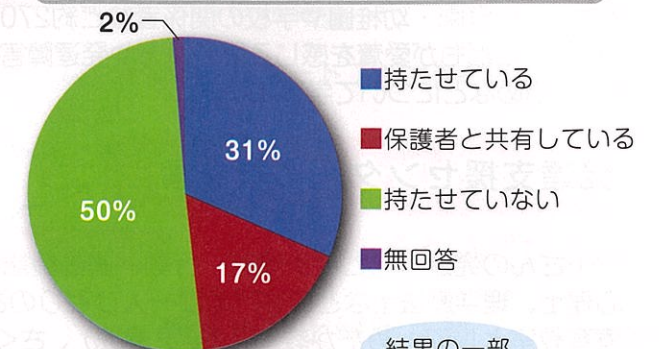
第3次親子保健計画中間評価アンケートを行いました！

令和元年9月～10月に、園や学校等を通して0歳から18歳の子どもの持つ保護者にアンケート（抽出式）を実施しました。ご協力いただきまして、大変ありがとうございました。回収数は1,525人で結果について現在詳しい分析をしています。

お子さんの朝ごはんの内容はどうか。



お子さんに携帯電話、スマートフォン、タブレットを持たせていますか。



結果の一部

親子いきいき会です。

親子いきいき会は、親子保健計画を推進するために活動を行っています。

親子が健やかに生活するためにはどうしたら良いか、さまざまな視点から話し合い、意見を親子の健康づくり事業に活かしています。



～令和元年度の主な活動内容～

今年度の会議では、こんな子どもに関するテーマで話し合いもしました。

- ◎最近気になる子どもの話題について
- ◎愛着形成ができていない子どもってどんな子？
- ◎子どもと一緒にできること
- ◎「早寝早起きおいしい朝ごはん」マンネリを打破するには？



最近イライラしたりやる気が出ない子が増えて
いるけど原因はメディアの時間が長いこと？

でもメディアを禁止することは難しい…
うまくコントロールしないと。

きっと散歩とか何気ないことでも親子と一緒に
いることが大事なんじゃない？

だけど親の心の安定もないと愛着形成に
つながらないのでは？

やっぱり小さいときからの生活リズムが大事だね

つまり「早寝早起きおいしい朝ごはん」の
マンネリ化は定着の印。負けずに言い続けよう！

