

令和6年6月 北広島町こども家庭課

てごてごふれあいニュース6月号

あっという間に6月がやってきました。4月から、新しい環境（就職、育休復帰、進学、進級）に変わった方は、そろそろ精神的な疲れが出るころです。自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、連休の無い6月を乗り切りましょう。最近の私は、昨年、9月中旬に実家の畑に植えたにんにくを早く収穫したくて、気になって気になって仕方ありません。あと2週間は収穫を我慢します。

こどもの脳の発達をうながす生活習慣

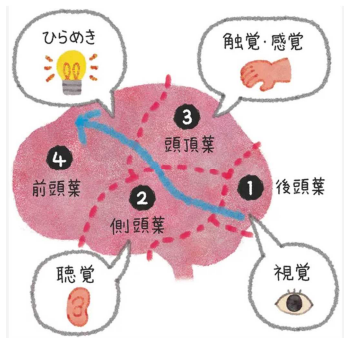
子どもの脳の発達のために親が知っておきたいことや心がけたほうが良いことについて、調べてみました！

○赤ちゃんの脳は生まれてから劇的に発達し、6才までに大人の約95%の重量になるといわれます。しかし、「**乳幼児期に栄養が不足してしまうと、発達の遅れをもたらすこともある**」とされています。母乳、ミルク、食事(離乳食)でしっかり栄養をとりましょう。

○子どもの脳は後頭葉から育ちます。

脳は①→④の順番で、うしろのほうから前へ向かって成長が進みます。

○脳を育てるためには年齢や脳の成長に合わせたかかわり方を意識することが大切です。



0～6 才ごろまでの脳の発達時期に合わせた子育てのヒント

★生後すぐ～6 カ月ころ 原始的な感覚領域が育ちます。

ヒトの脳はまず、見る、聞く、ぬくもりを感じるなどの原始的な感覚領域が発達します。

親子の触れ合いで感覚領域を刺激することが、脳を育てるための大切な土台（どだい）になるそうです。

「生後すぐから、やさしく語りかけられ、抱っこされ、おむつがぬれているなどの不快な感覚を取り除いてもらい、たっぷりの愛情を注がれることで、子どもは親に深い信頼感を抱きます。このような親子の愛着形成は非常に重要で、脳が育つ土台となります」

★生後6 カ月～2 才ごろは母国語の獲得にかかわる領域が発達します。

「言葉だけでなく、表情やしぐさなどと合わせて、赤ちゃんに語りかけてあげましょう。1 才くらいから、さまざまな種類の読み聞かせをしてあげると、言語の発達に非常にいい効果があると言われています」

★2 才～4 才のころは知的好奇心が発達する時期。

“なぜなぜ期”といわれるように、子どもの興味関心が外の世界に広がり始め、自分と他者の区別ができてくるため、なんでこうなるんだろう？といろんなことを知りたがる時期なのだそうです。

「この知的好奇心を伸ばしてあげるには、図鑑や絵本などで外の世界のものとたくさん見せてあげ、さらにその知識とリアルな体験とを結びつけてあげることが大切です。たとえば、虫の図鑑を見て、実際に親子で虫取りをして遊ぶ、といったことを何度も繰り返すことで、知的好奇心が発達します。

子どもも大人も、何かの能力を獲得するときには模倣をします。アウトドアや、釣りやスポーツなど子どもに何か体験させてあげたいと思ったら、親と一緒にやって楽しんでいる姿を見せてあげることがポイントです。模倣の力を借りて、好奇心を伸ばしましょう」



★3～5 才、この時期には運動領域がめざましく発達します。歩く、走る、跳ぶなどの運動や、はさみを使う、楽器を演奏するなど指先の繊細な動きもできるようになってくる時期です。

「この時期に有酸素運動をよく行くと、記憶にかかわる海馬（かいば）という部分の成長が促進され、記憶力をアップさせます。たくさん体を動かすと、学業成績にもいい影響があるので、外遊びなどでよく運動をさせてあげるといいでしょう」

★睡眠・食事は脳が育つために大切な生活習慣

睡眠中、脳内では“記憶”の作業が進んでいます。十分に睡眠をとることで、記憶にかかわる脳内の海馬という部分が育つということがわかっています。適正な睡眠時間には個人差がありますが、目安として、1～2 才の幼児期には1 日11～14 時間、5 才ころまでは1 日10～13 時間ほどの睡眠が必要といわれています。

また、**乳幼児期の脳を育てるために、もうひとつ心がけたいのが食事です**。子どもの脳は、多くのエネルギーを必要としています。だからといって、カロリーの高いものを食べさればいいわけではなく、栄養のバランスがとれていることが大切です。

食後の血糖値が緩やかに上がる食材をとるほうが、エネルギーを効率的に使うことができ、脳の発達にもいいとわかっています。甘い菓子パンや砂糖入りシリアルを主食にすると血糖値がすぐ上がってしまうので、白米など和食中心にするといいみたいです」 日々の子育ての参考にしてください。

歯科衛生士の 歯と口のおはなし

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」とは、「歯の病気の予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう！」という運動週間です。今年の標語は

「**歯を見せて 笑える今を 未来にも**」

みなさんは、日頃、口のトラブルに気がついてはいても

「歯科医院に通うのは面倒」「時間が取れない」といった理由で健診や治療に通えていない方が多いのではないのでしょうか。

むし歯のなり始めや歯周病は、自覚症状が少ないためなかなか自分で気づくことが難しいです。そのため歯科医院で定期的に健診を受け、早い段階で発見してもらうことが大切です。

毎日のケアが大切だとわかっているけど、「痛くなったら歯科医院で診てもらおう」と思っている方は多くいます。こういった意識を変えてもらい、生涯自分の歯で過ごすための予防習慣をつけてもらうためことが「歯と口の健康週間」の目的のひとつです。歯と口は、健康に過ごすためにも大切なものです。口の健康が全身の健康につながります。まずは、毎日の正しい歯みがきの仕方から気をつけてみましょう。



家族みんなで、熱中症・脱水症予防のための1日の水分量（めやす）

※この水分量は体調や食事量など子どもさんによって、必要量は違いますので、参考にしてください

- ・新生児（1ヵ月未満）：体重1kgあたり約 50～120ml（水分補給は母乳またはミルク中心）
- ・乳児（1歳未満）：体重1kgあたり約120～150ml以上（主には母乳やミルクでの水分補給が中心。離乳中期ぐらいから母乳やミルク以外からの水分補給の練習を始めてみましょう）
- ・幼児（1歳～5歳）：体重1kgあたり約 90～120ml
- ・小学生：体重1kgあたり約60～80ml
- ・中学生：体重1kgあたり約50ml
- ・高校生：体重1kgあたり約50ml
- ・大人（55歳ぐらいまで）：体重1kgあたり約35ml

