

1 乳幼児期（0～5歳）

分野	目標	
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> むし歯の原因と予防方法を知る <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べる <input type="checkbox"/> 食事バランス（主食・主菜・副菜）をととのえる	
②正しい生活習慣の実践	栄養・食生活 <input type="checkbox"/> うす味の習慣をつける <input type="checkbox"/> 好きな野菜を増やす <input type="checkbox"/> 定期的に体重を量る	
	運動 <input type="checkbox"/> 親子で全身を使った遊びをする	
	休養・睡眠 <input type="checkbox"/> 早起きをする <input type="checkbox"/> 夜は遅くとも21時までに寝る	
	喫煙 <input type="checkbox"/> たばこの煙を子どもに吸わせない	
	歯と口の健康 <input type="checkbox"/> 週1回以上、子どもの歯を観察する <input type="checkbox"/> 就寝前は仕上げみがきをする <input type="checkbox"/> 成長・発達に合わせた“かむ力”を育てる	
	ころころ <input type="checkbox"/> 周囲と協力して子育てを楽しむ <input type="checkbox"/> 子どもとのふれあいを大切にする	
	③自らの健康管理	<input type="checkbox"/> 定期的な健康チェック <input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科健診を受ける
	<input type="checkbox"/> 病気と事故の予防 <input type="checkbox"/> 予防接種を受ける <input type="checkbox"/> 家庭内で事故防止策をとる	
	<input type="checkbox"/> 早期発見・早期治療 <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局をもつ	
	④健康を支える環境	<input type="checkbox"/> 近所の人とあいさつをする <input type="checkbox"/> 地域のグループ活動に参加する
<input type="checkbox"/> 健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる		

夜は遅くとも 21時までに寝ましょう

乳幼児期は、成長に必要なホルモン（成長ホルモンやメラトニン）が、多く分泌される時期です。

就寝時間が遅く睡眠時間が短くなると、ホルモンが十分に分泌されず、脳や体の成長に影響がでてしまう懸念があります。睡眠・起床は、生活リズムそのものです。

乳幼児は「遅くとも21時まで」に、自然に眠りにつけるよう、早寝・早起きの生活リズムを大切にして、成長に必要な睡眠を確保しましょう。



事故を予防しよう

子どもの死亡原因の最多のものは「不慮の事故」です。その中でも、家庭内での事故（窒息、溺死、転落・転倒）、交通事故が大半を占めています。低年齢児は、吐物・異物を詰まらせる窒息、浴槽での溺死、発育に応じたチャイルドシートを装着していないで遭遇する交通事故死などが多くなっています。年齢が上がると、外遊びや登下園・登下校時に自動車にはねられる事故死が増加する傾向があります。子どもの成長に応じた事故予防対策をとることが大切です。

食育推進計画

板橋区の健康づくり計画は、健康増進法に基づく「健康増進計画」とすると同時に、食育基本法第18条に定める「食育推進計画」としても位置づけられます。

乳幼児から成人、シニアにいたるまで、食を通じた様々な経験、人と人とのふれあいにより、豊かな人間性を育むとともに、食への感謝の念を持ち、健康で豊かな食生活を実践できることをめざします。

■主食・主菜・副菜とは

主食・・・ごはん、パン、麺など

主菜・・・魚、肉、卵、大豆製品が中心のおかず

副菜・・・野菜、いも、きのこ、海藻などを使ったおかず

