

2026年作成

# 5歳児健診 育児の話

今日みなさんと一緒に考えたい

あ

れ

こ

れ

- 1 「**体**」と「**くち**」のはなし
- 2 「**食事**」のはなし
- 3 「**性**」のはなし



地域保健課 総務担当  
TEL:0545-64-8994

# 5歳のお誕生日おめでとうございます！



ついこの前まで、赤ちゃんだったのに大きくなったな～  
園に入っているいろいろなことができるようになってきた！



年長さんになったら、  
小学校に入る  
準備が必要？



何から始めたら  
良いの？

# 体を使った遊びが不足してる？

出典：文部科学省 幼児期運動指針ガイドブック

背景

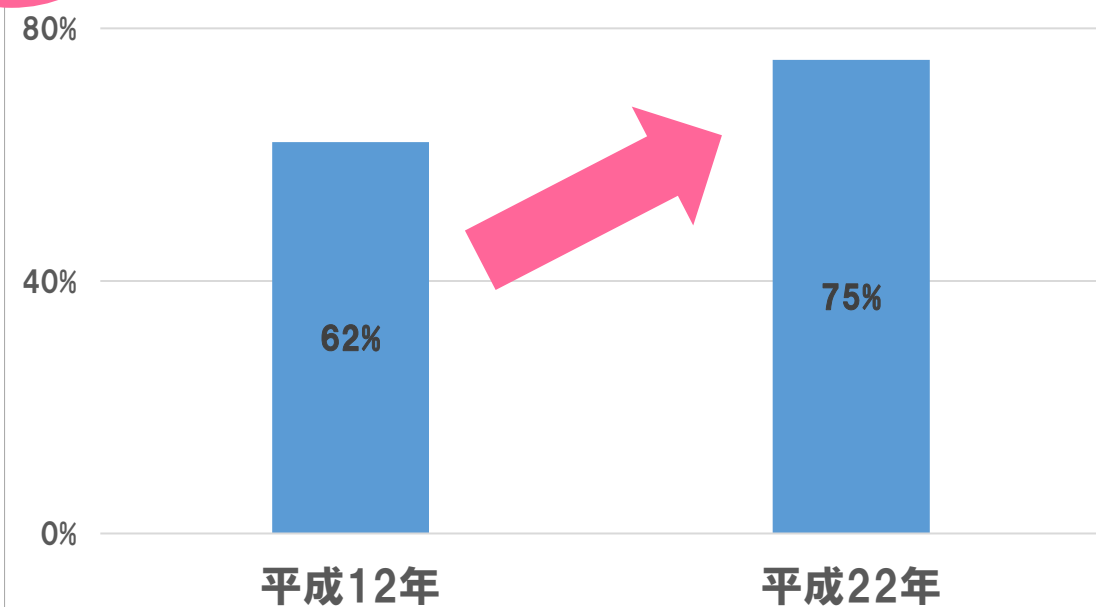
こどもの体を動かす遊び・機会が減っている  
体の操作が未熟な幼児が増えている  
小学校で骨折などの怪我をする児童が増えている



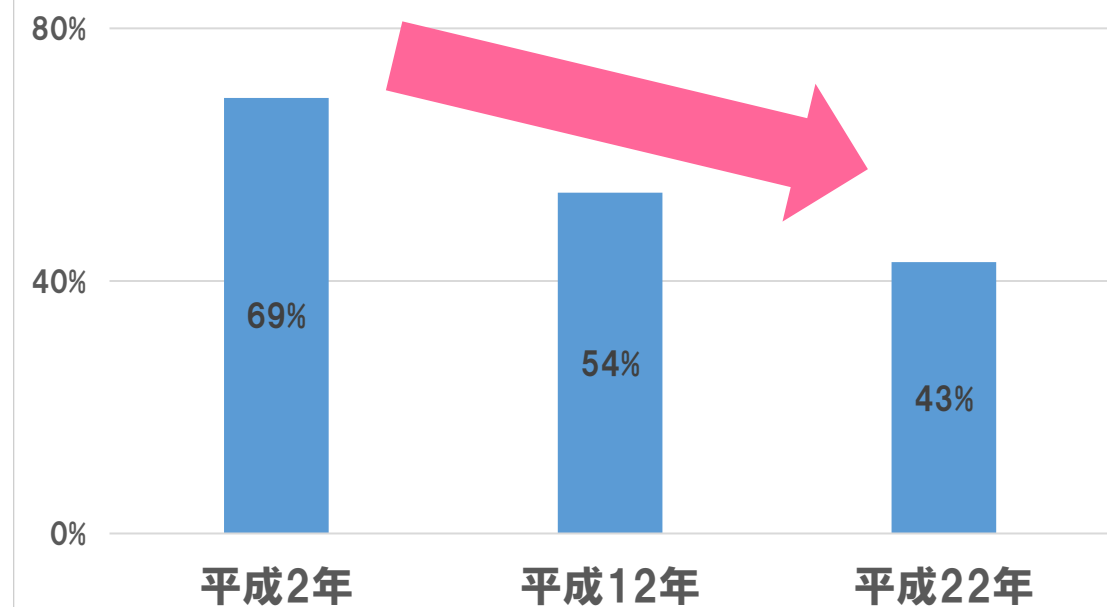
増加

低下

お絵かき・粘土・ブロック遊びの割合



自転車・三輪車遊びの割合





# おくちの発達！気になるサインは？

おくちを使って楽しく遊ぼう！



## 食べる

- 食べこぼしが多い
- 歯ならびが悪い
- 丸のみをする
- 咀嚼時間が長すぎる

## 話す

## 話す

- いつも口が開いている
- 発音が気になる



## その他

- いびきがある
- 極端な体格
- 指しゃぶりがあある
- ろうそくの火を消せない

## 食べる

## その他

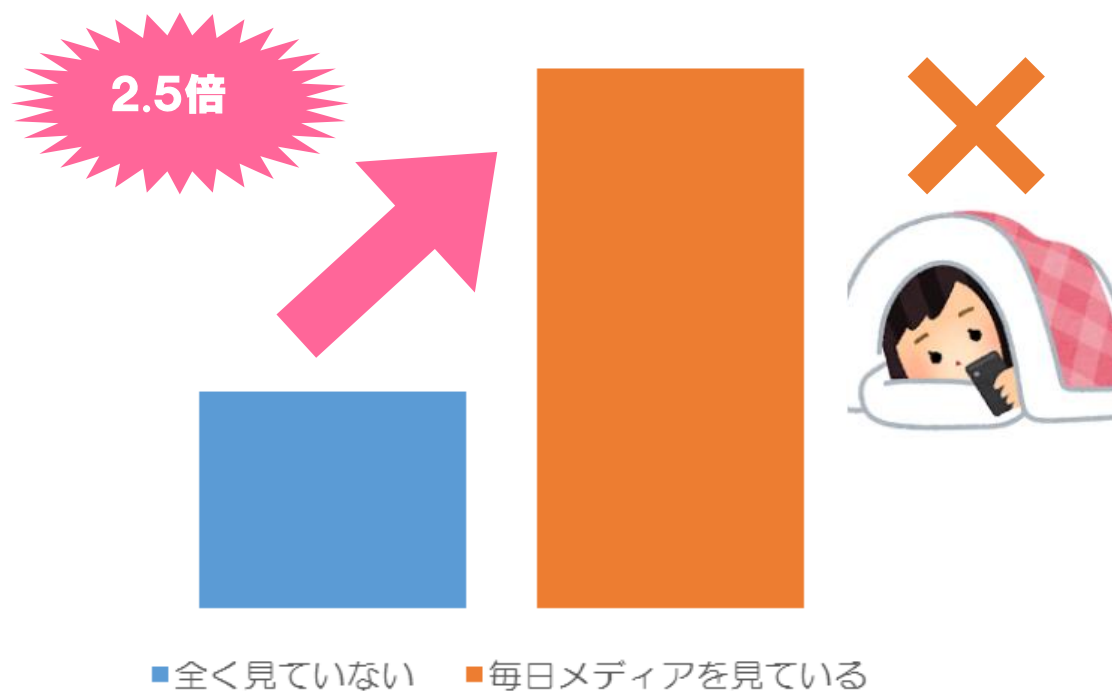
# 生活習慣！まずは寝る直前のメディアを禁止

出典：健やか子育てガイド

## 寝る直前のメディアの視聴が睡眠に与える影響



夜中に起きる・睡眠時間が短い人の割合



メディアの光がメラトニン  
(睡眠を誘うホルモン)の分泌を  
抑制してしまう！！

● ● ● ●  
今日から寝る直前の  
メディア利用は控えましょう。

# 朝食は必ず食べる。できれば **毎食** バランスよく

**主食**

炭水化物

+

**主菜**

タンパク質

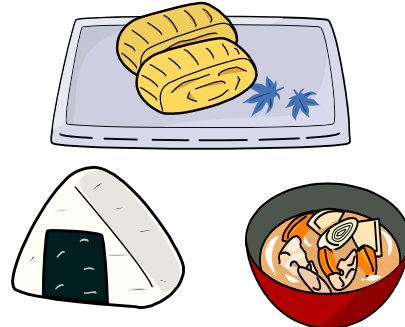
+

**副菜**

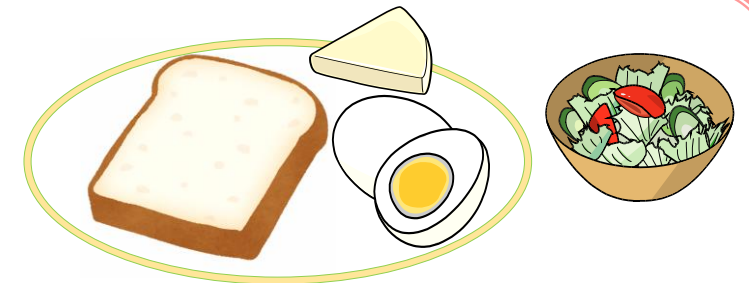
ビタミン・ミネラル・食物繊維



理想の朝食  
主食・主菜・副菜を  
意識しましょう



おにぎり、みそ汁、卵焼き

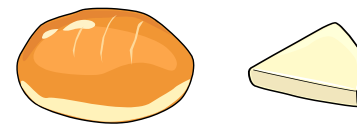


パン、ゆで卵、チーズ、サラダ

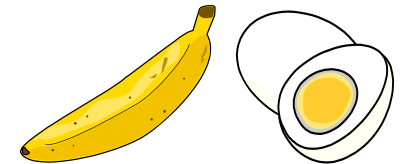
まずはここから  
もう一品



牛乳+シリアル

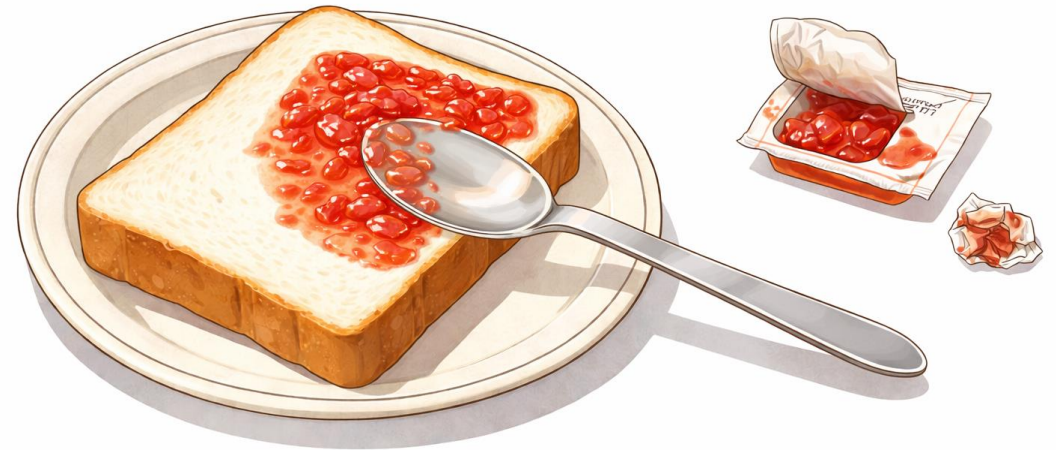
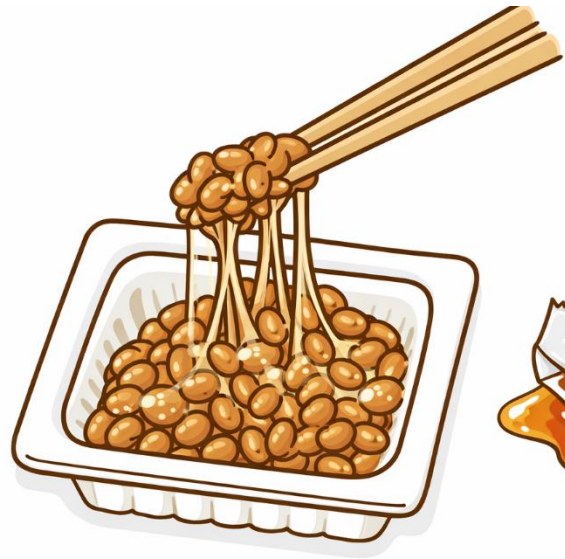


パン+チーズ



バナナ+ゆで卵

# 一緒に食卓を囲み、見て学び、実際にやってみる

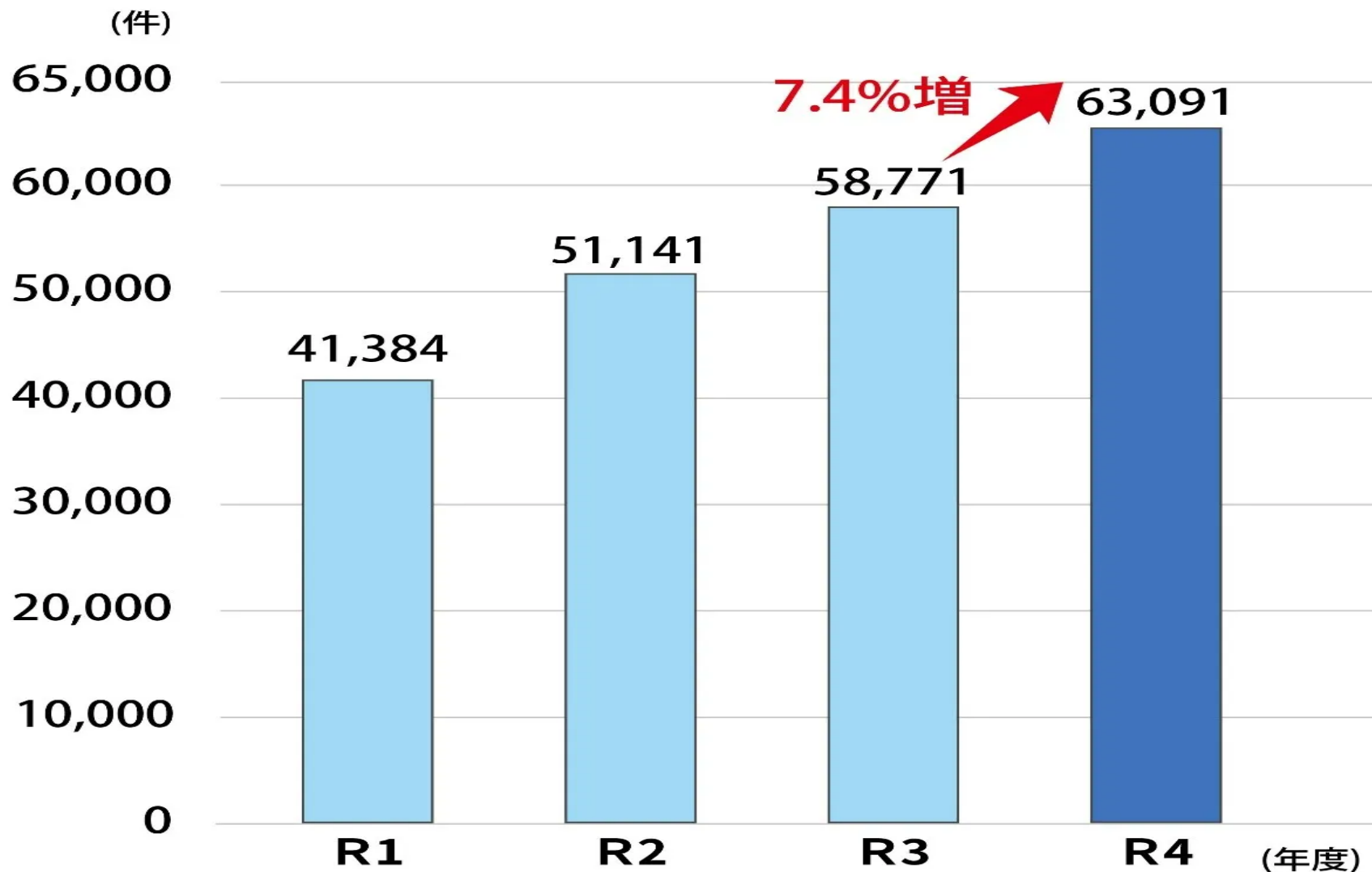


# 5歳からはじめる 性教育



# 全国のワンストップ支援センターへ寄せられた相談件数

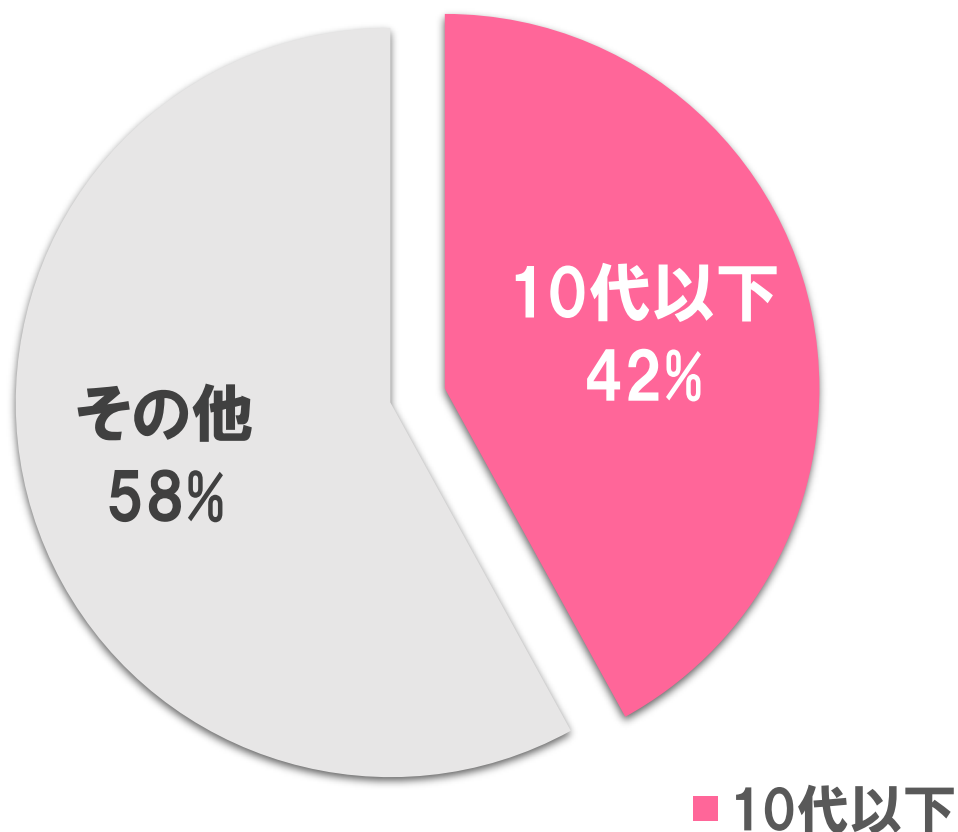
出典：内閣府男女共同参画局「こども・若者の性被害に関する状況等について」



# 「被害者の年齢」と「加害者との関係」

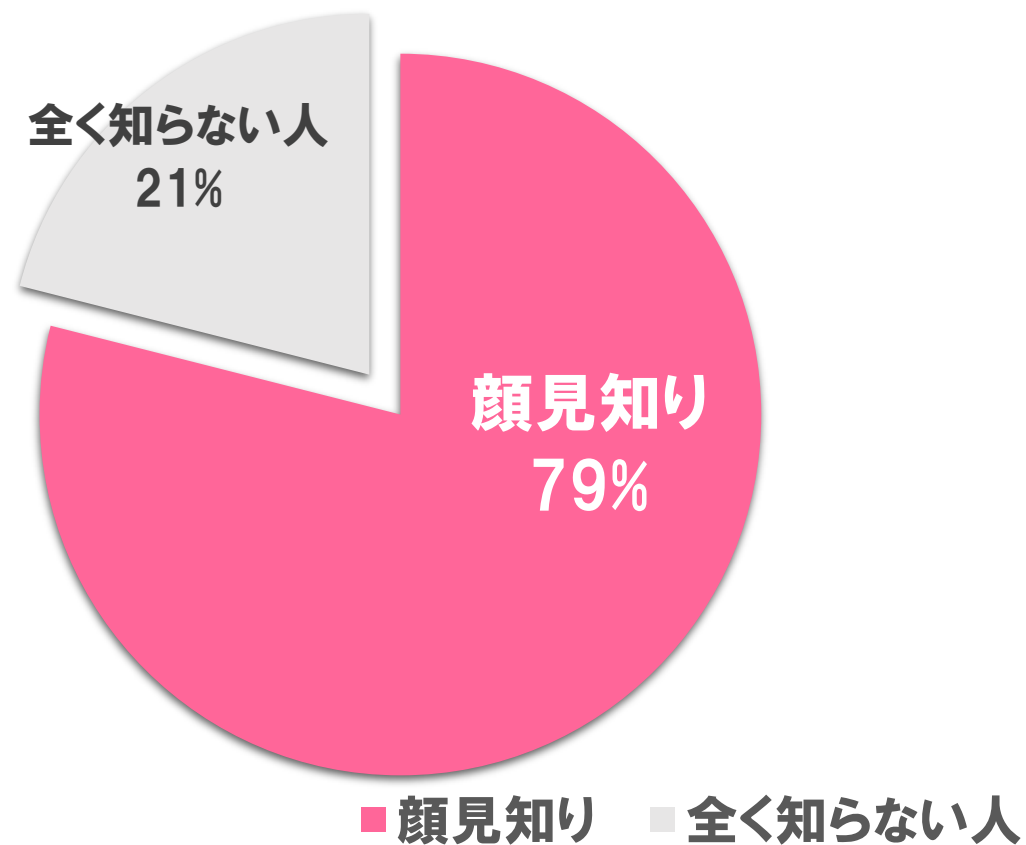
参考：内閣府男女共同参画局「子ども・若者の性被害に関する状況等について」

## 被害者の年齢層別割合



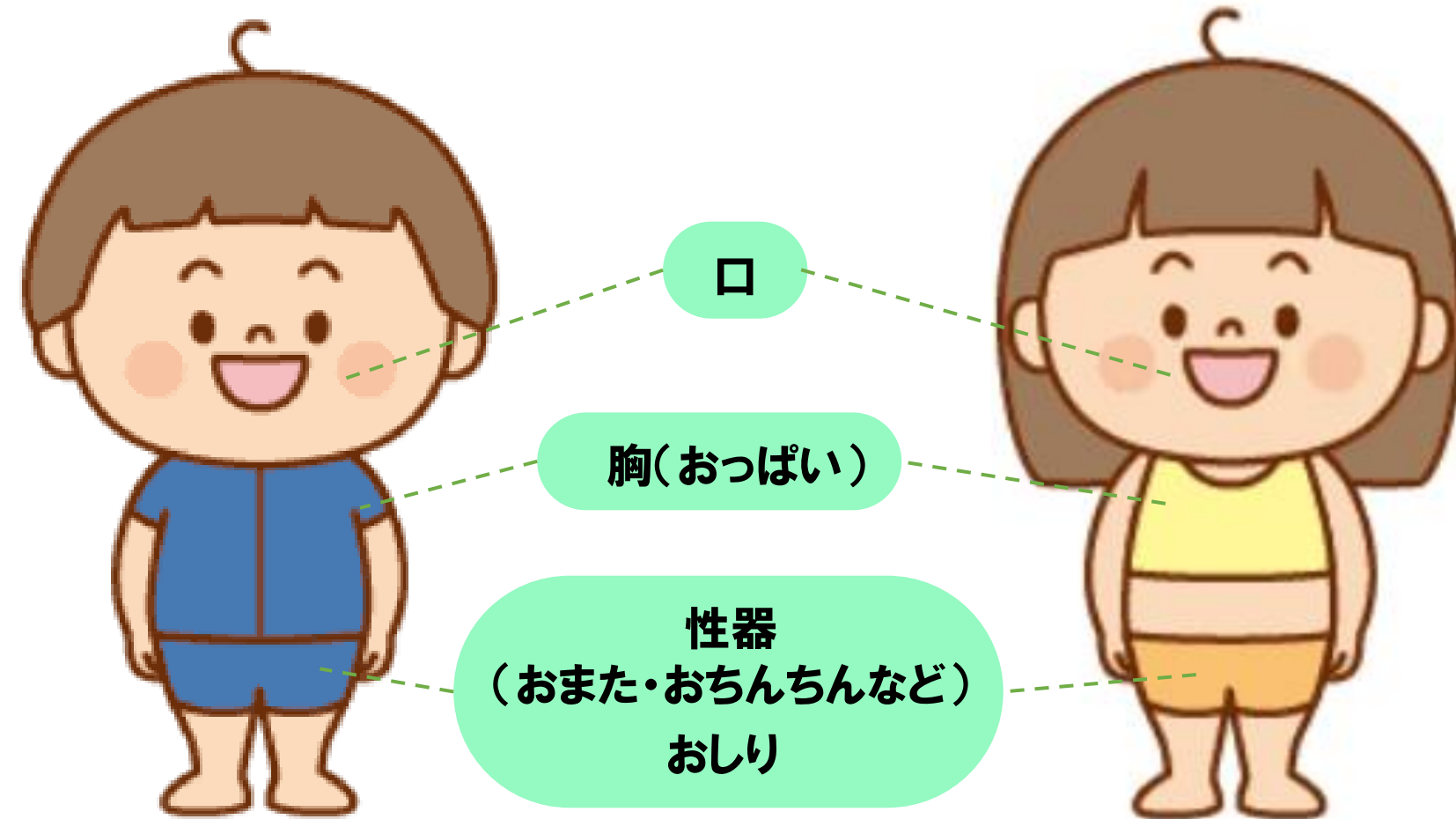
出典：「犯罪統計資料」より、内閣府男女共同参画局作成

## 加害者との関係 (被害者：未就学児)



出典：若年層の性暴力被害の実態に関するオンラインアンケート結果

# 自分のからだは自分のだいじなもの！ その中でも 特にだいじなところが 「プライベートゾーン」

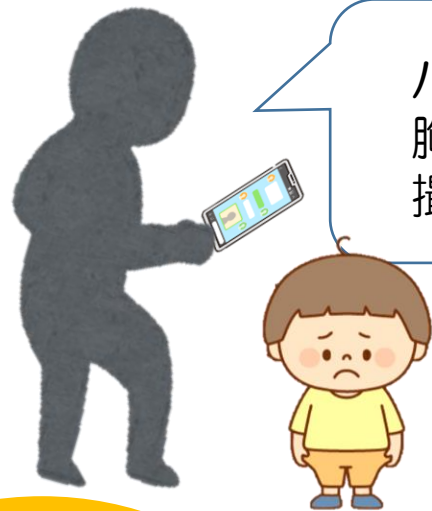


## 約束！

「プライベートゾーン」は、  
見るのも 触るのも 自分だけ。  
人の前では 触らない。  
家族でも 友達でも 先生でも  
じろじろ見たり  
勝手に触ったりしない。

# 誰かに何かをされそうになったら？

参考)だいじだいじどーこだ(大泉書店)



パンツの中と  
胸の写真を撮  
撮らせて〜



パンツの中を  
見せてあげるよ  
ひみつだよ〜

1

だめ！ いやだ！



2

にげる！



3

大人に話そう！

