

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



- 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～
園に入っていて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

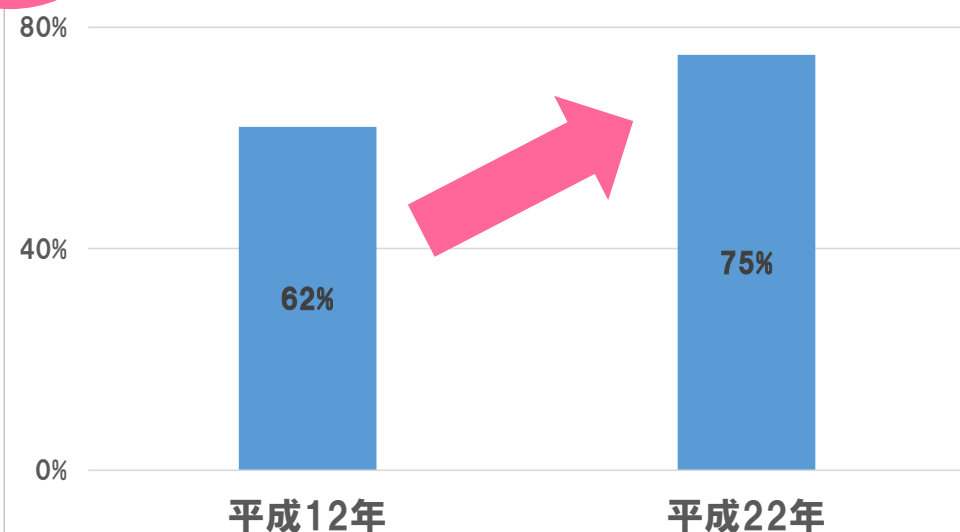
こどもの体を動かす遊び・機会が減っている
体の操作が未熟な幼児が増えている
小学校で骨折などの怪我をする児童が増えている



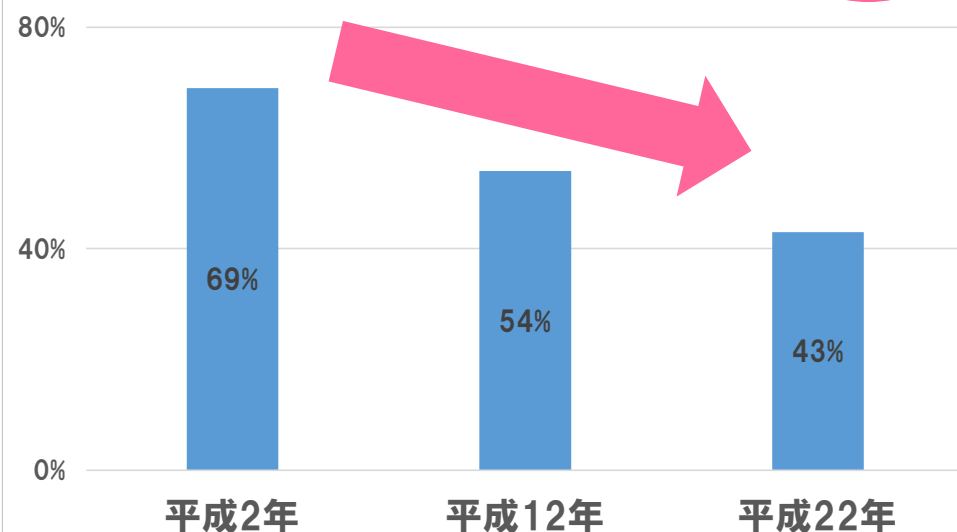
増加

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



良いことばかり！こどもの運動の効果

出典：文部科学省 幼児期運動指針ガイドブック

からだを動かす遊びの効果

- ・ 姿勢を維持し体を支える力を育む(座位を保つ)
 - ・ 眼球の動きを調節する力を育む(学習に必要)
 - ・ 体の操作を調整し、危険回避の能力を育む(怪我防止)
 - ・ 感情のコントロール、協調性を育む
- 状況判断などがともなう全身運動は空間認識や知的機能の発達を促す



● ● ●
様々な遊びを中心に、毎日1時間以上
楽しく体を動かすことを推奨

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

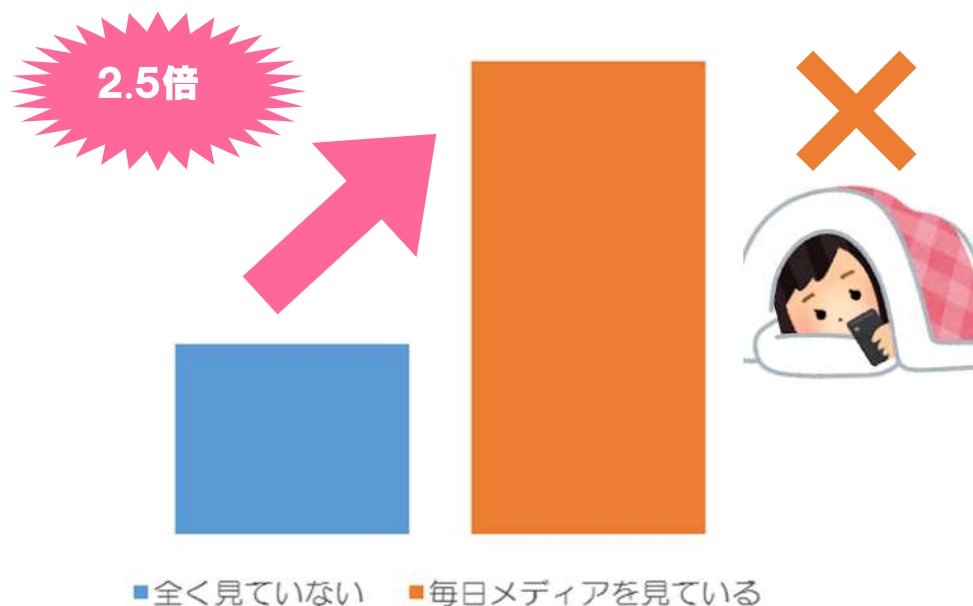
生活習慣！まずは寝る直前のメディアを禁止

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

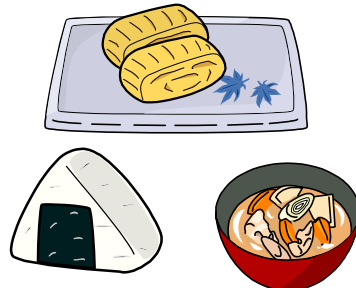
+

副菜

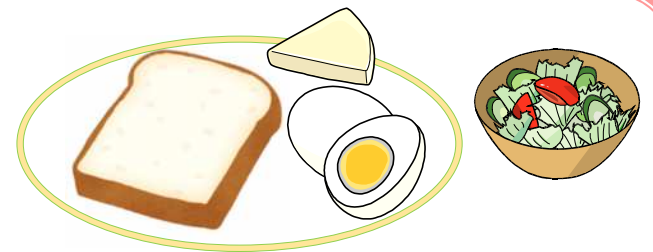
ビタミン・ミネラル・食物繊維



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

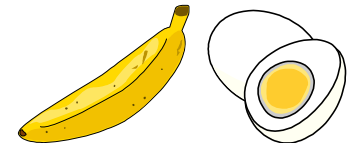
まずはここから
もう一品



牛乳＋シリアル

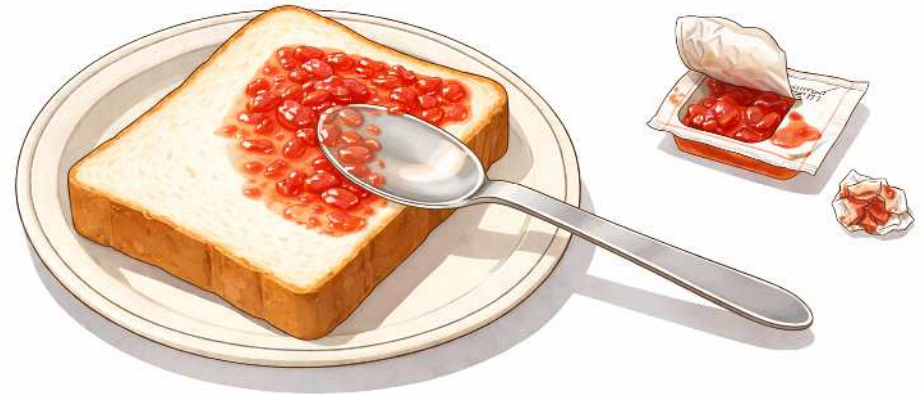
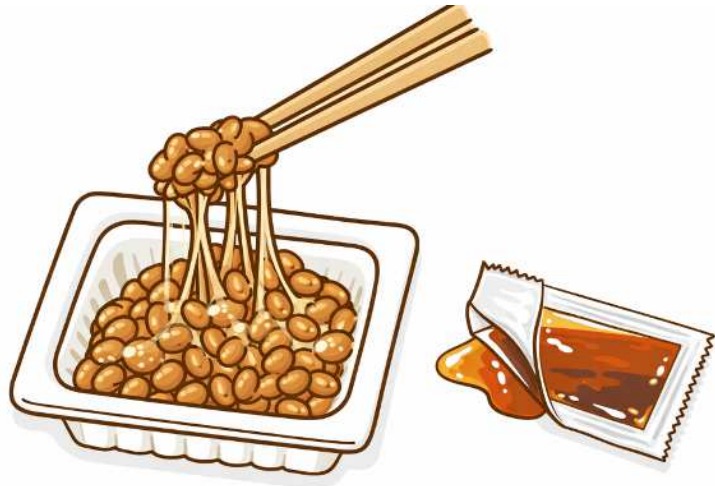


パン＋チーズ



バナナ＋ゆで卵

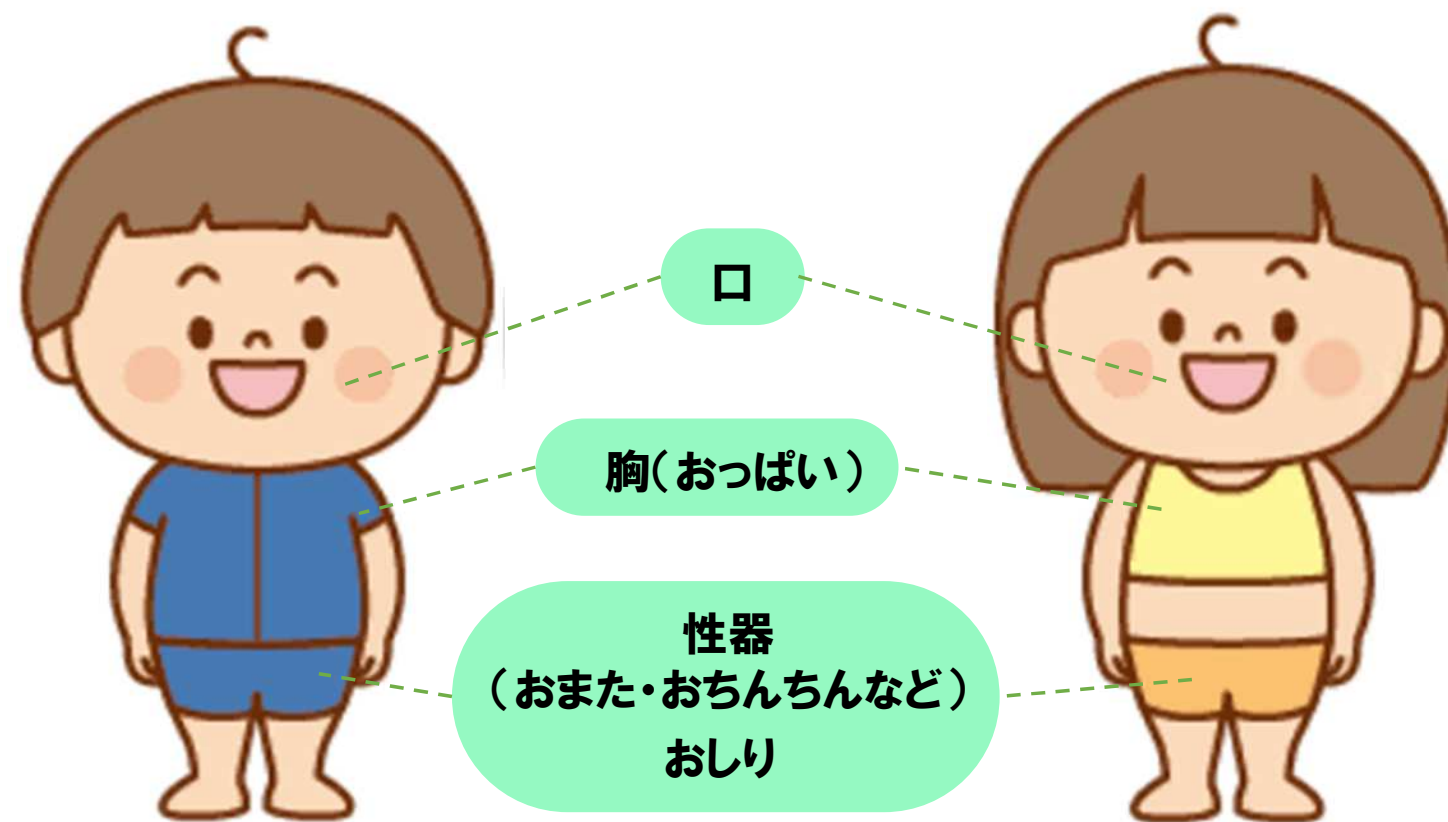
一緒に食卓を囲み、見て学び、実際にやってみる



5歳 からはじめる 性教育



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。

参考)だいじだいじどこだ(大泉書店)