

日常生活を
ふりかえってみよう！

生活習慣 チェックリスト



育児中にこんなことはありませんか？

- うどんだけ、チャーハンなど
単品メニューの食事が多い
- 好きなものだけ与えて
バランスの偏った食事になっている
- 欲しがるたびに
おやつやジュースをあげている
- たばこを吸っている
(家族や子どもの身近な人も含めて)
- 歯の仕上げみがきが
できているか分からない



乳幼児期は、家庭での生活習慣が子どもの心身の成長に大きく影響を与えます。子どもの生活リズムを整えてあげることが大切です。健康的な生活を送るためにチェック項目を見直してみましょう。

妊娠中に気を付ける 健康のこと

たばことお酒のリスク

妊娠中の喫煙は、流産や早産のリスクを高め、授乳期の喫煙は、母乳の分泌低下や、ニコチンが母乳に移行することで、赤ちゃんの体にたくさんの影響が出ます。受動喫煙も避けましょう。アルコールは胎盤を通じておなかの赤ちゃんに届き、神経等の発達に悪影響を与えます。喫煙、飲酒はやめましょう。



妊娠期の歯とお口のケア

妊娠するとつわりや女性ホルモンの分泌により歯ぐきの腫れや出血が起こりやすくなります。小さな歯ブラシや洗口液を活用してみましょう。出産するまでに歯科健(検)診へも行きましょう。



編集 / 発行：西宮市保健所

TEL：(0798) 26-3667



市ホームページはこちら

0~5歳

妊娠・乳幼児期の
健康づくり・食育

子どもも
パパもママも
すこやかに



第3次西宮市健康増進・食育推進計画

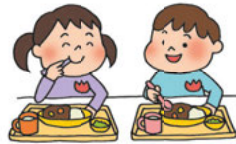
誰もが健康でいきいきと暮らせる西宮
～健やかなからだと豊かなこころを育めるまち～

みんなの健康づくり・食育を応援する計画を策定しました。
できることから取り組んでみましょう。

西宮市保健所



子どもの食事で大切なことは？



バランスが大切です。



元気な体を作るために、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をまんべんなく、バランスよく食べましょう。

食事の楽しさに気づこう！

家族そろって食事をする機会が {いただきます} 減っていませんか？みんなで一緒に食べると、食事マナーや料理への関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、楽しくおいしく食べることができます。

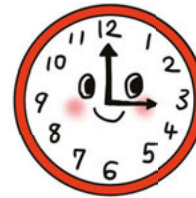


むし歯予防のポイントは？



「ダラダラ食べ」はやめましょう！

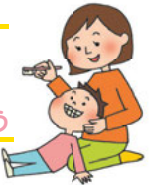
「ちょこちょこ食べ」「ちびちび飲み」がむし歯の1番の原因です。おやつは決まった時間に食べましょう。



親子ともにきれいな歯でいよう！

歯の健康を守る3つのポイント

- 1 フッ素入り歯みがき剤を使用する
- 2 仕上げみがきをする
- 3 歯科医院で歯の状態を診てもらう



たばこの煙は子どもにどんな影響を与えるの？



低出生体重児、乳幼児突然死症候群、身体発達の低下、中耳炎、ぜんそくなど...

妊娠中の喫煙や受動喫煙で胎児や乳幼児に大きな影響を与える可能性があります。



子どもを守るために禁煙してみませんか？

なかなかたばこがやめられないのはニコチン依存症という病気が原因かもしれません。医療機関で禁煙治療をすれば比較的楽により確実に禁煙できます。禁煙外来を活用して上手に禁煙しましょう。

❗ 受動喫煙とは他の人のたばこの煙を吸わされてしまうことです。

市ホームページ
禁煙を考えている方へ

