

2. 尿検査・腎臓について

尿検査は……

腎臓の異常を早く発見し、早く治療へつなげるために行う大切な検査です。

尿の中に**蛋白**や**糖**が出ていないか検査します。
検査には**早朝尿**（朝起きてすぐの尿）を使います。

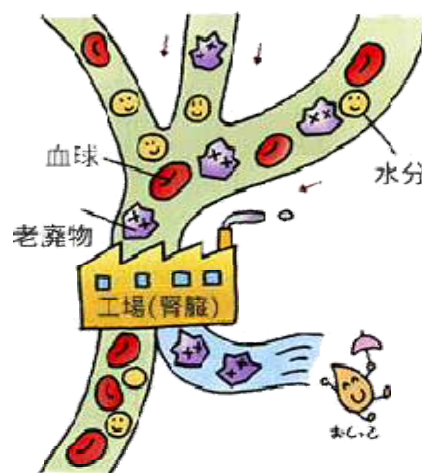
健診日に尿検査ができなかった場合は、後日必ず受けましょう！

・・・腎臓の働き・・・

おしっこは血液に流れる老廃物を排出する重要な役割があります。

おしっこの工場は、腎臓にあります。

腎臓に運ばれた血液は、**糸球体**という場所ですろ過され、体に有害な老廃物（窒素化合物、尿酸）だけが選別されて、膀胱にたまり、尿道からおしっことして出されます。



たんぱくによ ●蛋白尿

蛋白質は体にとって必要なものです。

本来、たんぱく質は、おしっこに混じって排泄されることはありません。

おしっこから蛋白が出るということは、何らかの原因で糸球体の働きが弱くなっている恐れがあります。

※ただし健康でも激しい運動をした後や、高熱が出たときなどに、
一時的に蛋白尿になる場合があります

○溶連菌感染症と腎炎

溶連菌性咽頭炎にかかった後に、腎炎を起こすことがあります。

医師の指示どおり最後まで抗菌薬を服用し、しっかりと治しましょう。

●尿糖

糖も体にとって必要なものです。

本来、糖もおしっこに混じって排泄されることはありませんが、血液中に糖が多いと、腎臓ですろ過される時に取りこぼしてしまい、おしっこに糖がでることがあります。

健診で尿の異常がみられたら、必ず精密健診を受けましょう。

今後も保育園・幼稚園・学校などの尿検査で
蛋白尿などの異常がみられたら、再検査や精密検査を
きちんと受けて腎臓に異常がないか確認しましょう！

3. 視力について

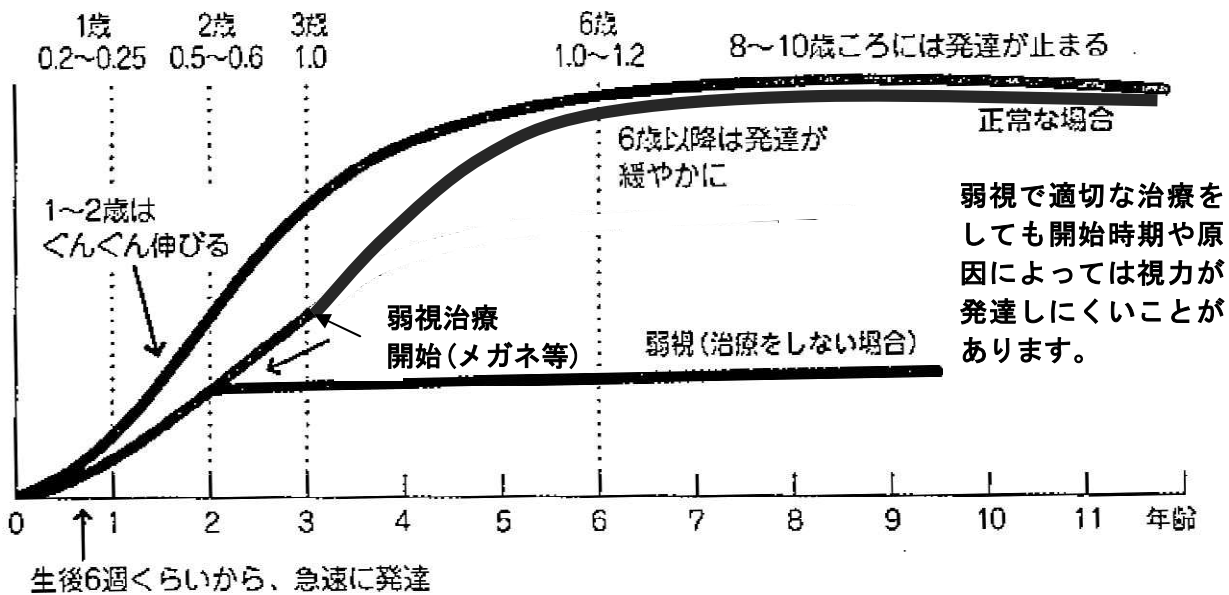
☆乳幼児期は視力がいちばん伸びるとき

人間の視力は、生まれたばかりの時は人の顔もぼやけた状態でしか見えませんが、その後ぐんぐんと視力が発達し、2歳で0.5、3歳で1.0、5~6歳でほぼ成人なみになります。その後、発達は緩やかになり、8~10歳位で止まります。

乳幼児期になんらかの原因で視力の発達が妨げられた場合、弱視になります。特に片眼だけが弱視の場合には、保護者もよく見えていると判断しがちです。

子どもは自分の目に異常があっても自覚できず、気づかないことがほとんどです。保護者を含め周囲の大人たちが、子どもの目にトラブルがないか、日ごろから関心を持ち、おかしいと思ったら、眼科を受診しましょう。

●正常な視力の発達



こんな行動や症状があったら、要注意！ (眼の異常と関連のあるこどもの様子)

- 顔をしかめたり、目を細めてみる
- 頭を傾けてみる
- 横目でみる
- 大人がまぶしくない時でもまぶしそうにする
- あごをひいて上目使いでみたり、あごを突き出してみる
- 目が内側によったり、外側や上にずれることがある
- 瞳 (黒目の中央) が白っぽく見える、黒目の大きさが左右違う
- 黒目が揺れる

眼科の
精密健康
診査を受
けましょう

●注意したい視力のトラブル

弱視	病気や、目の形に異常がないのに、なんらかのトラブルで目の機能が発達しなかったため、視力が低くなってしまったもの。 <u>早期発見が大切</u> 。
斜視	左右の目の視線がそろわず、片方の目が別の方向を向いてしまっている状態。
遠視	近くだけでなく、遠くも見えにくいのが遠視の特徴。 幼児期には、近視よりも遠視のほうが多く見られます。
乱視	角膜 (黒目のカーブ) の形が球面でなく、いびつな形になっているため、目のピントが合わなくなってしまう状態。

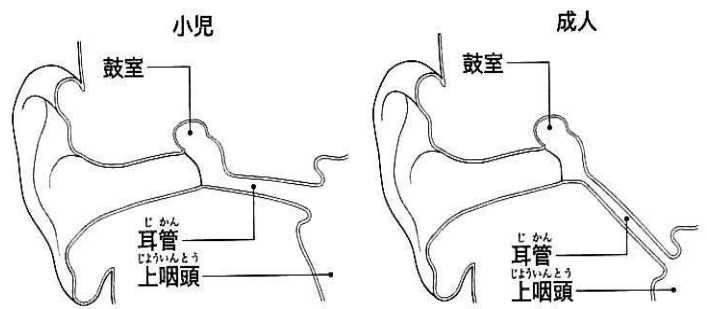
4. 耳・鼻・のどについて

●急性中耳炎

鼓膜の奥の中耳に細菌が入り炎症がおこる病気です。かぜが原因でおこることが多く、なかなか熱が下がらない、不機嫌でよく泣く、耳を痛がる、しきりに耳に手をやる、などのときは中耳炎を疑います。

注意 完全に治さないと、再発したり、
滲出性中耳炎をおこしたりします！
服薬や治療を勝手にやめないでください

小児と成人の耳管の比較



幼小児の耳管は水平で短いため、**咽頭からの感染(中耳炎)**がおこりやすい。

しんしゅつせいちゅうじえん

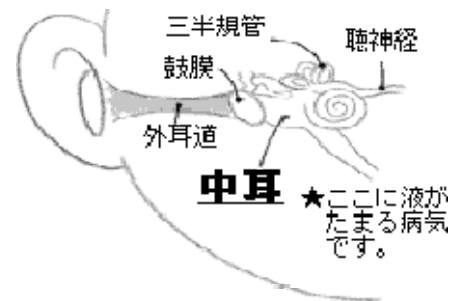
●滲出性中耳炎

鼓膜の奥の『中耳腔』という部屋に滲出液(液体)がたまる病気です。3歳～10歳頃の子どもがかかりやすく、子どもの難聴の原因では一番多いものです。

症状

- ・軽度の難聴
 テレビの音量を上げる、呼んでも返事しないなど
- ・痛みや発熱を伴わない。

注意 滲出性中耳炎は、痛みがなく、難聴の程度も軽いので気づかれにくいですが、**発見が遅れると難聴の程度が進んでしまい、治りにくくなることもあるので注意が必要**です



●扁桃肥大

のどの奥、左右両側になる扁桃が大きい場合を扁桃肥大といいます。いびきの原因になったり、睡眠中に息を止めることもあります。ほとんどは症状がありません。肥大しているだけでは手術する必要はありません。中学生ぐらいになると小さくなります。

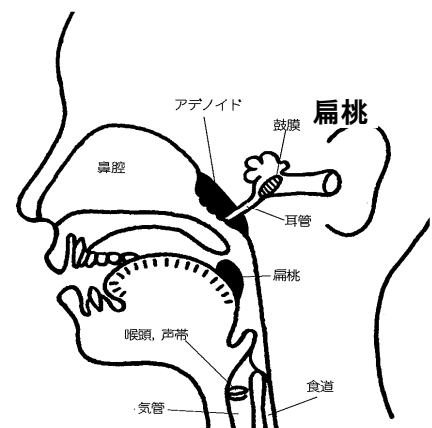
手術が必要な場合は

- ① くり返し扁桃炎の熱を出すとき
- ② 扁桃に菌が住みついてほかの臓器に悪い影響をおよぼしているとき
- ③ 扁桃肥大のために睡眠中の無呼吸(10秒以上)があるとき

●アデノイド

アデノイドが肥大すると、鼻の奥がつまった状態になるので、口で呼吸をしたり、いびきが強くなって眠りが浅くなります。また耳の奥への空気の入りも悪くなって難聴になることがあります。注意力も散漫になってきます。

このような症状がみられるときは、手術をする場合があります。耳鼻科で相談してみましょう。



5. ことばの発達

3歳頃になると『簡単な会話ができる』ようになります。

ことばは普通の生活のなかで育っていきます。誰に教わるというのではなく、子どもと大人で、話しているうちに自然に覚えていくのです。子どものことばは、自分の考えを通そうというときもあるし、甘えている時もあります。大人が「理解しようとする」ことで、子どもは「話そう」という気持ちがわき出てきます。

Q.発音が気になる?!

ー赤ちゃんことば(幼児語)ー

幼児語には以下のものがあります。

- ① 音が変わる(コドモ→コロモ)
- ② 音節の省略(デンシャ→シャ)
- ③ 子音の脱落(ラッパ→アッパ)
- ④ 子音の転倒(コドモ→ドコモ)

一般に**5~6歳で消えます**。

矯正は無理に行ってはいけません。

- ★「サ行」、「ラ行」の発音は難しく、6歳頃にはほぼ可能になります。
- ★日常、家族が正しい発音でゆっくり話すようにすることが大切です。
- ★様子をみても改善しない、程度がひどい場合はご相談ください。

Q. ことばにつまる?!

ーどもり(吃音)ー

この時期の子どもは、ことばにつまるような感じになることがよくあります。

口のまわりの筋肉よりも頭の発達が早いため、あれもこれもしゃべろうとする気持ちが先走りするためです。しかし、これは一時的なものなので、話す能力が身につくようになれば、自然になおります。乳幼児の吃音は80%くらい小学校入学頃までに消失します。

- ★言葉につまることを注意したり、言い直しさせたりしない。
- ★**ゆっくり話を聞く。**
- ★**ゆっくり話してあげましょう。**

ことばの発達を促す工夫

★子どもに話しかける

話すことの楽しさを経験させましょう。

★相づちを打つ

子どもの話をよく聞きましょう。無視しないで。

★会話の先回りをしない

子どもが何か言おうとしているときに、大人が先回りして言わないように。

★ことばを考えているときは待つ

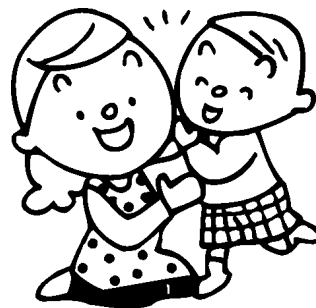
どう話そうか考えているときは、せかさず、言葉がでてくるまで待ってあげましょう。

★体験を多くさせて

動物園や公園などに行き、いろいろな会話を楽しみましょう。

★楽しい家庭づくりを

家族みんなが何でも話し合える明るい家庭づくりが大切です。



「ことばが遅い」と心配なとき

次の6つに気をつけて子どもの様子を確認し、保健師などに相談しましょう。

- ① 後ろから呼んで、聞こえているか。
- ② 「え？」と聞き返すことがよくある。
- ③ ことばだけの話かけには応じにくく、指さしたり、実物をみせたりするほうがよく分かる。
- ④ 指示を聞き漏らしたり、間違えたりする。
- ⑤ ことばの意味を理解しているか。
- ⑥ 気持ちの交流ができるか。

「**耳の聞こえ**」と「**ことばの発達**」は、密接な関係があります

ことばの遅れや発音が気になる場合は、聴力に異常がないか確認することも大切です。

6. 社会性の発達

○社会性の芽生え

3歳になると、友達とかかわって遊ぶことができるようになります。

まだうまく遊べず、小さなトラブルはありますが、共感しあったり反発しあったりして、いろいろな体験を積み重ねていきます。

やがて4～5歳くらいになると、友達と遊ぶことも上手になります。そうした経験から、相手の気持ちを考えられるようになり、ルールのある遊びもできるようになります。

★遊びを大切に！

子どもは遊びを通して社会で生活する基本（人間関係やルール）を学びます。



社会性の発達



遊びの発達段階

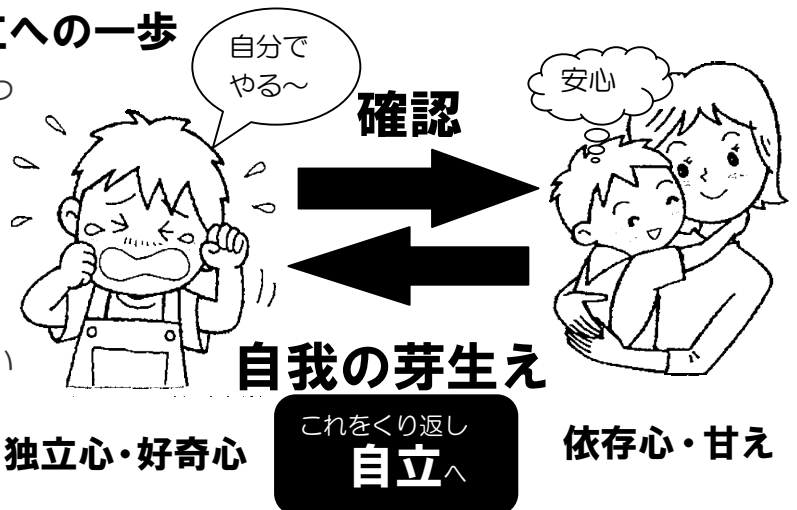
- ◆2か月～ : 人と視線が合う。
- ◆6・7か月～ : 家族と見知らぬ人との区別ができる。
- ◆1歳～ : ジェスチャーができる。
- ◆1歳半～ : 周囲の人に興味・関心をもつ。
- ◆2歳～ : 他の子どものすることをまねる。
- ◆3歳～ : 自他の物の区別ができる。
- ◆4歳～ : 集団で協調して行動できる。
- ◆4～5歳 : 家の外にお使いに行く。

ひとり遊び	おもちゃなどを使いながら、ひとりで遊ぶ。
平行遊び	ほかの子どものそばで、お互いがかわり合うことなく、それぞれの遊びをする。
対面遊び	ほかの子どもと一緒に、同じ遊びをする。(1つのパズルを仕上げるなど)
順番遊び	ほかの子どもと一緒に、同じおもちゃや遊具を共有しながら遊ぶ。(ほかの子どもがおもちゃや遊具を使っている間、順番を待つ)
ごっこ遊び (3歳頃～)	複数の仲間で役を分担して決め、その役になりきって演じる。(ままごとやお店ごっこなど)
グループ遊び (4歳頃～)	複数の子どもと、決められたルールのもとで遊ぶ。(鬼ごっこやドッジボールなど)

○自己主張（反抗期）は自立への一歩

3歳頃になると、かなり自分の主張を持つようになり、親からみれば言うことをそう簡単にきかないことがあります。「今まで、素直だった子がどうしたのだろう？」と戸惑うかもしれませんが、自我や自立心が順調に育っている証しです。

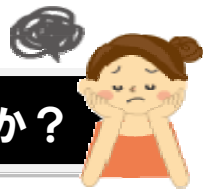
逆に2～3歳になっても、親の言う通りになって反抗しない子は自我ができていないのです。過保護などが原因で自我が遅れることがあります。



★子どもは親を困らせようとしているわけではありません。子どもの気持ちや理由をくみとってあげましょう。

☆ひとりでやってもうまいことが多いですが、意欲を大事にして見守り、できない部分は介助しましょう。できることまで、手を出さないように注意！

7. 子どもの行動・性格



タイプ



こんなことありませんか？

いつも明るくて元気いっぱい！
とにかくからだを動かしていろいろな遊
びをします。

だけど…

- ・ひとつの遊びに集中できない
- ・カッとしやすい興奮しやすい
- ・人の話に割り込んでしゃべる
- ・活動中ボーッとしていることが多い

興味のある事はとことん追求！
好きなことには長時間集中して取り組
んでいます。

だけど…

- ・急な予定変更が受け入れられず
パニックになる
- ・会話にならず、ひたすら一方的に
しゃべる
- ・一人遊びが多く、お友達と遊べない
- ・視線が合いにくい

いつもニコニコ！
人なつっこくて誰とでも仲良くなります

だけど…

- ・わざと人の嫌がることをする
- ・夜泣きがひどい、寝つきが悪い
- ・上手に甘えることができない、または
よく知らない人でも過度になつく

笑顔が可愛くいつも穏やかで
人に遊んでもらうことが大好き！

だけど…

- ・どれだけ教えてもなかなか生活習慣が
身につかない
- ・文字や数に興味を持たず、なかなか
覚えられない
- ・からだの動きがぎこちない
- ・ことばの成長がゆっくり

☆おうちで今日からできる大切なこと

★生活リズムを整えましょう

夜型の生活では成長に必要なホルモンが十分に分泌されず、日中元気に活動できなかったり、イライラしやすかったりします。夜9時までには布団に入りましょう。

★ほめる子育てをしましょう

叱られてばかりだと自信をなくしてますます出来なくなります。「出来てあたりまえ」と思わずに小さなことからほめるようにしているとお子さんの行動がかわってきます。

×NG「みんなと一緒に待てず、どこかへ行ってしまった」

〇OK「今日は5分も待てた！頑張ったね」

★伝え方を工夫しましょう

伝えたいことは短く具体的に！

話をする時は穏やかに静かな環境の中で！

言葉の指示だけで動かそうとせずに手を添えてあげるとお子さんにとって分かりやすく、望ましい行動につながります。

×NG「ちゃんと片づけられ」「しっかり」「早く」

〇OK「この箱の中に入れてね（お母さんがして見せる）」

☆いいところをたくさんみつけてお子さん自身が喜びと自信をもてるのが大切です

育児に負担を感じたら…

大人にもいろんな性格の人がいるように、子どもにも生まれ持った気質や個性があります。しかし、その個性やお子さんの行動により「育てにくさ」や不安を感じる場合は、保健師にご相談ください。**原因や対処方法、お子さんに合った育て方を一緒に考えていきましょう。**

8. 生活リズムの確立

★夜更かしはどうしてよくないの？

1. 疲れやすくなり、食欲や集中力が低下する

生体リズムがずれて時差ぼけ状態になる

2. 食習慣が乱れ、体調不良や肥満の原因になる

眠い…食欲がわからない…時間がない…朝食が食べられない…深夜に食べる機会が増える

3. 情緒面に影響を与える 脳内の神経伝達物質（セロトニン）の分泌量が低下し、イライラする、攻撃的になる、無表情になる等

4. 心身の成長を妨げる

成長ホルモンの分泌量が低下する。成長ホルモンは、睡眠に入ってから1時間後くらいが最も多く分泌され、就寝時間が遅くなるほど分泌量が少なくなる

*午後9時までに就寝すると最も分泌が多くなる



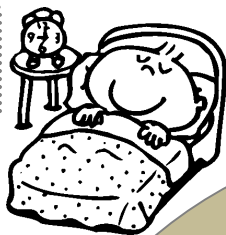
長時間のTVやDVD視聴は視力低下、生活リズムの乱れ、コミュニケーションの妨げ等発達に悪影響を及ぼします。
特に、就寝前の視聴は控えましょう！！

★成長ホルモンの働き…

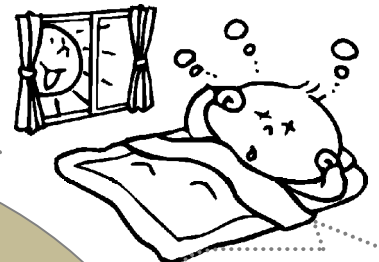
代謝を促して身体の傷んでいるところを治す。骨を伸ばし、筋肉を増やす。脳の成長を促す。

★起床・食事・就寝時間は定まりましたか？

早寝して成長ホルモンをたくさん分泌！



朝日の光を浴びると生体時計がリセットされ脳も体も活動を始めます



遅くに寝ても朝は早起きを！



就寝時間

ぐっすり、心地よい眠り

起床時間

「おはよう！」



生活リズムを整えて つくろう元気な体！！

*生活リズムは、自然に身につくものではありません。
大人がリズムを作ってあげましょう。

朝食時間

朝ごはん「おいしいね」



お風呂を適温に

熱いお風呂に入ると体温が高くなり、眠りにつきにくくなります。
寝る直前に入る時は温度をぬるめにしましょう。



夕食時間

家族で楽しく夕ごはん

体を使った遊び

たっぷり遊ぼう



お昼寝

いっぱい遊んで疲れちゃった

お昼寝は遅くても**3時半まで**に切り上げましょう



昼食時間

元気もりもり昼ごはん

★セロトニン（感情のコントロールに影響）の分泌を促します
★メラトニン（睡眠を促進する・老化やガン化を抑制する）の分泌を促します

9. 排泄の自立

オムツがはずれたらいい気持ち！

生理機能の発達にともなって、排泄も自立していきます。子どもによって進み方は千差万別。早い子なら2歳前に、通常は3歳くらいになるとだいたいオムツがはずれます。大切なのは**大人がイライラして怒ったりしないこと**。子どもとトイレを楽しむくらいの気持ちでいましょう。



排泄の自立のめやす

- ◆1歳6か月～2歳：尿意を予告
- ◆2歳6か月～3歳：便意を予告
- ◆3歳6か月～4歳：自分で排尿・排便
- ◆4歳～5歳：自分で後始末

○排泄のポイント

★子供が告げたら一緒に行く！

トイレにひとりで行くのが怖いという子もいます。慣れるまでいっしょに行きあげましょう。

★後始末は一緒に！

自分で排便の後始末をするのはまだ難しいので、最初は自分でふかせて、そのあと、親がきれいにふいてあげましょう。

★手洗いは必ず

トイレを使ったら、必ず水を流して処理することを教え、自分でやらせましょう。最後は手洗いをさせ、衛生面の習慣をつけましょう。

○おねしょ

幼児期の「おねしょ」のほとんどは生理機能が未発達なためにおきるものなので心配いりません。あせらず、しからず、起こさずゆったりかまえましょう。

眠っている子どもを起こし、トイレで排尿させると、睡眠リズムが乱れ、さらに悪化することがあります。

○おしっこはトイレでできるのに なぜうんちはパンツ・・・？

要因その1 いきみにくい

洋式トイレで小児用便座を使用しないと便座に座っても足が床に届かず、立っているときのように上手にいきめません。トイレではいきめないため、つついテーブルで手をついてとか扉やカーテンの陰に隠れていきんでしまいます。

⇒小児用便座やおまるを使用するなど、いきみやすい環境を整えてあげましょう

要因その2 場所みしり

子どもがいきんだときに「あーっ 待って待って トイレに行こうね！」と言ってびっくりさせたり、失敗したときにきつく叱りすぎたりしたことが原因で起こります。うんちをする『場所』にこだわりをもたせると、ますますトイレやおまるでできなくなってしまいます。

ひどい場合は、我慢しすぎて便秘になってしまう場合もあります。

⇒子どもにはうんちをする『場所』に最初からこだわりをもたせないことが大切です。

排泄のプロセスができるようになったことを褒めてあげましょう。

あとはする『場所』だけの問題なので、あせらずに見守ってあげれば自然と解消されていきます。



要因その3 うんちのかたさが影響することも

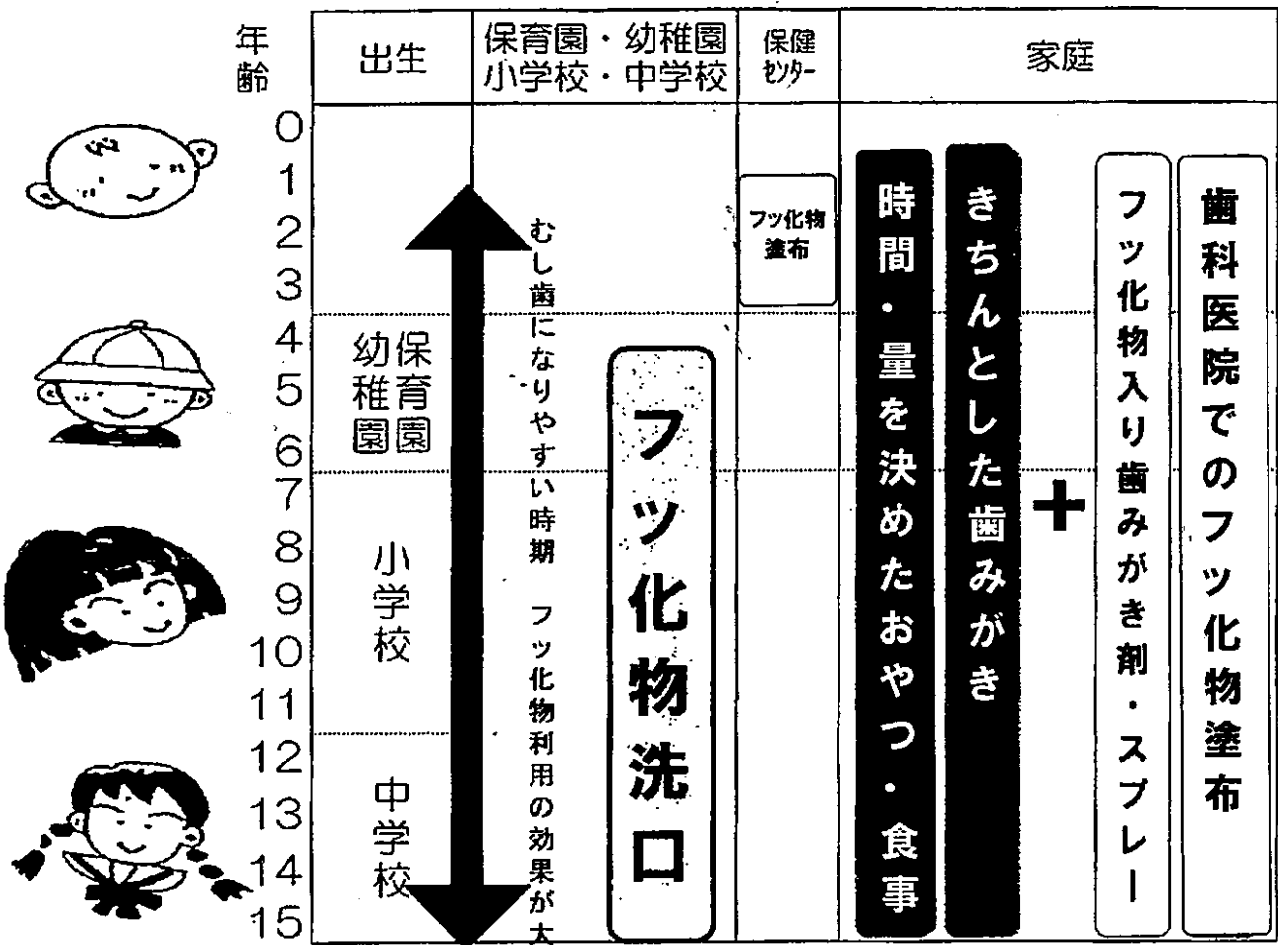
かたすぎると・・・排便リズムがくずれ、いきみやすい場所でいきんでパンツの中に排泄してしまう。

⇒食事(野菜、海藻類など繊維を多く含むもの)や水分摂取、運動で改善を試みましょう

やわらかすぎると・・・子どもが便意に気づきにくい



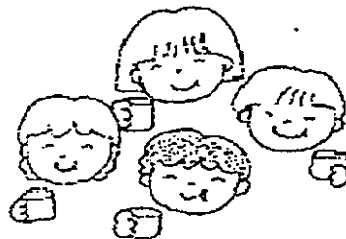
(今後の)フッ化物を利用したむし歯予防について



むし歯予防

<今後は...>

フッ化ナトリウム溶液でブクブクうがい



南砺市では、1歳6か月児から3歳6か月児の希望者を対象に、保健センターで「フッ化物塗布」を行い、4歳以降は、希望者を対象に保育園・幼稚園、小学校、中学校でフッ化物洗口を実施しております。「フッ化物洗口」とは、低濃度のフッ化ナトリウム溶液を少量口に含んで洗口（ブクブクうがい）する方法で、永久歯のむし歯予防対策の一環として行っております。