

## 夏はこまめな水分補給を！

子どもは体温の調節機能が未発達で、体に熱がこもって体温が上昇しやすくなります。また、身長が低く、地面からの照り返しの影響も受けるので、高温の環境下にさらされています。子どもが飲みたがったときに飲ませるのではなく、こまめな水分補給を心がけてください。

### どのくらいの量が必要？

生後0～11か月

→ 体重1kgあたり 約150ml / 日

1歳から6歳（未就学児）

→ 体重1kgあたり 約100ml / 日

例) 生後4か月で体重6kgの赤ちゃん… 900ml

3歳で体重15kgの子ども……………1500ml

※必要量はスープや味噌汁など食事からとる水分量も含まれています。

### どんなタイミング？

飲ませようとしても、なかなか思うように飲み物を飲んでもくれないこともあります。以下のタイミングで水分補給をして習慣化することで、スムーズな水分補給ができます。

- ・起床時
- ・外から帰ってきたとき
- ・体を動かす前後
- ・食事、おやつ
- ・入浴の前後
- ・就寝前



子育て情報  
をお届け！

今月の対象は

出産まで

新生児

乳幼児

小・中学生

☎ こども家庭センター（福祉課子育て支援係内） ☎ 585-2179

## 5歳児健診はじめました！



5歳児健診ってどんなことをするの？

基本的には他の乳幼児健診と同じですが、5歳児健診では、「発達相談」があり、発達面や子どもへの関わり方などの相談ができます。



これまで3・9か月児、1歳6か月児、3歳6か月健診はあったけど、どうして5歳児健診が始まったの？

5歳児ごろは基本的な生活習慣が確立し、社会性を身につける大切な時期です。就学期を迎える前に5歳児の心身の成長発達を確認することで、必要な支援や準備につなげることを目的に行います。



### 5歳児健診の流れ

①保健師による問診



②身体計測



③小児科診察



④発達相談



⑤保健指導



## 食育シリーズ



町では、食生活改善推進員の皆さんと栄養士がくにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。

7月8日と11日に、年中・年長組で「おやつの食べ方」をテーマに開催しました。ジュースに入っている砂糖の量やおやつを食べるときの約束ごとを確認しました。



## 子育てインフォメーション



### 5歳児健診

■日時 10月22日(日)

■受付 午後1時30分～午後1時45分

■会場 森江野町民センター

■対象者 令和元年6月1日から令和元年8月31日生まれ

### ニコニコ相談会

■日時 10月16日(日) 午前10時～午前11時30分

■会場 子育て支援センター（藤田保育所内）

■対象者 国見町在住の妊婦、国見町在住の乳児及び保護者

■持ち物 母子健康手帳、子どもの飲み物

■申込み 前日までに福祉課子育て支援係または藤田保育所（☎ 585-2374）へ連絡

### 「こどもまんなか 児童福祉週間」標語募集

国では、5月5日の「こどもの日」から1週間を「こどもまんなか 児童福祉週間」としています。

令和7年度の「こどもまんなか 児童福祉週間」の標語を募集します。最優秀作品に選ばれた標語は児童福祉週間のポスターやイベントで使われます。あなたからの募集をお待ちしています！詳しくは、(公財) 児童育成協会のホームページをご覧ください。

■募集期間 9月30日(日)まで

■募集内容 子どもたちを応援する標語や、未来に向けて子どもたちからのメッセージとなる標語

■問い合わせ 公益財団法人 児童育成協会「標語募集」係

☎ 03-5357-1174

✉ hyogo@kodomonono-shiro.jp



子育て絵本を  
プレゼントしています！

お子さんの成長を確認し、安心して  
就学を迎えられるよう受診しましょう！



## ベビー用体重計をお貸しします

「母乳育児だけど、赤ちゃんがどのくらい飲んでるかわからない…」 「順調に体重が増えているか心配…」 赤ちゃんの健やかな成長を支援するため、町では、「ベビー用体重計」を無料で貸し出します。

■対象 国見町在住で生後3か月未満の乳児の保護者  
(里帰り出産のため、一時的に居住している方も対象)

■貸出期間 1週間程度（期間延長の場合は要相談）

■申込み 予約状況を確認しますので、福祉課子育て支援係までご連絡ください。



こちらを貸し出します