

ようこそ！ 赤ちゃん

市では、生後4か月～3歳までに5回の乳幼児健康診査を行っています。今回は、生まれて初めての4か月児健康診査を取材し、どのようなことが行われるのかを見ていきます。また、産後のママたちが利用できるサポートも紹介します。

1 計測 身長、体重、頭囲・胸囲を計測します。



2 発達確認

保健師が発達の確認をします。



5 健康相談

保健師が赤ちゃんの普段の様子やママたちの悩みを聞き、アドバイスします。



4 離乳食講話

栄養士が離乳食の始め方や注意点などを丁寧に説明します。



3 内科診察

市内の医師が診察を行います。



4か月児健康診査に参加した感想は？ ママにインタビュー

初めての子育てなので、栄養士さんからの離乳食の話がとても参考になりました。保健師さんにも親身に相談にのってもらえて心強かったです。

渡邊 由佳里さん
陽斗くん



赤ちゃんとの新しい生活が不安…、誰も頼れる人がいない…
産後ケアを利用してみませんか

▶受けられるケア

- (1)お母さんの身体的・心理的ケア、保健指導または栄養指導
- (2)適切な授乳を行うためのケア(乳房ケアを含む)
- (3)育児または生活上の相談または指導

▶利用可能日数 1回の出産につき7日以内

▶対象 産後4カ月未満のお母さん

▶申し込み・問い合わせ

○黒磯保健センター ☎0287(63)1100

○西那須野保健センター ☎0287(38)1356



な す し お ば ら す く す く 子 育 て

特集



子どもの成長を見守り、喜びや幸せを感じる一方で、心配事や不安を抱えることも多い子育て。時代とともに、子育て環境も変わりつつあるなか、今どのような支援策やサポート体制が整えられているのか紹介していきます。

サポートを活用した子育て

「近くに相談できる人がいない」「仕事と家庭の両立が大変」など、さまざまな悩みを抱えがちな現代の子育て。そんな中、市や民間の多様な保育サービスをうまく活用し、頑張りすぎない子育てを行うことは親・子どもにとっても大切です。頑張りすぎて心に余裕がなくなると、子どもに構ってあげられず、強く叱ってしまったら、辛い思いをさせてしまったりすることも…。

子育てにおいて最も大事なことは、親が子に愛情をかけてあげること。そばで優しく見守り、ぎゅっと抱きしめてあげることが子どもにとって何よりの安心感をもたらします。

市では、出産前の母親学級から、出産後の産後ケアや節目ごとの各種健診まで切れ目のない支援を行っています。また、働く親に代わって、子どもたちの世話をする保育園や幼稚園。そして、小学生に放課後の居場所を提供する放課後児童クラブ。

さらに、学校教育では市内小・中学校で全国に先駆けた独自の取り組みを行うことで、子どもたちの可能性を広げていきます。

今回の特集では、現在市が行っている子育て・教育の取り組みを年齢ごとに見ていきます。