

保護者のみなさまへ



神戸市5歳児健康診査 ～お子さんの成長を一緒に見つめてみませんか～

5歳は、基本的な生活習慣が身につく、ことばや社会性、こころの発達が大きく成長する時期です。

5歳児健康診査では、お子さんの健康や発達を確認するとともに、子育ての中で気になることを相談できる機会として実施しています。お子さんの得意なことや苦手なことに気づき、今後の健やかな成長を一緒に考えていきましょう。

5歳頃の発育・発達

ーからだー

- ・スキップや片足立ちなど、バランスをとった動きができるようになります
- ・ボール遊びや運動遊びを楽しみます
- ・はさみや箸など、手先を使った細かい動きが上手になります

外遊びや体を動かす機会を
たくさん作りましょう。



ーことばー

- ・自分の気持ちや経験を伝えられるようになります
- ・会話のやりとりが続くようになります
- ・時間の流れや順序を理解し始めます
- ・しりとりや絵本などの言葉遊びを楽しみます

絵本の読み聞かせや会話を
楽しみましょう。

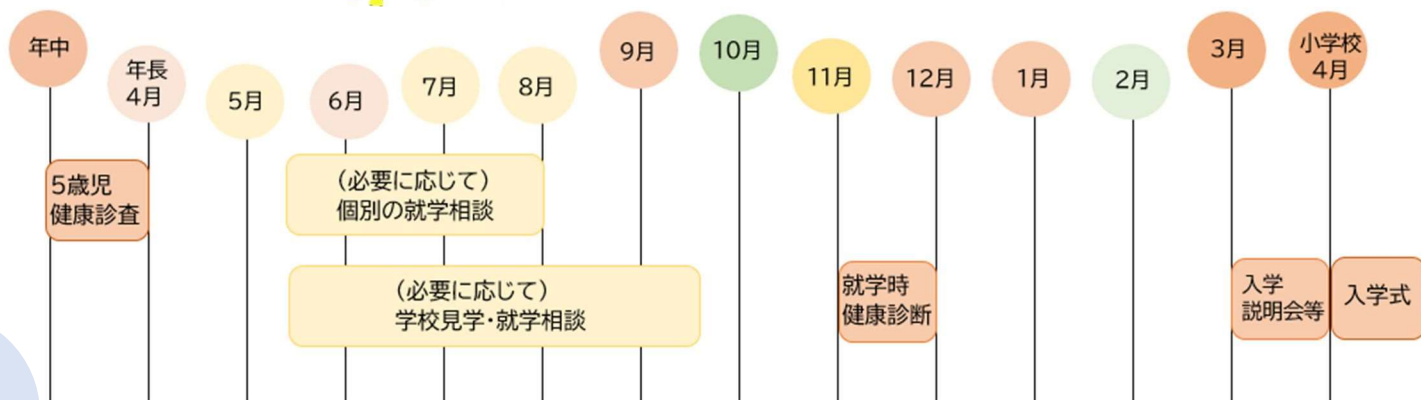
ーこころー

- ・家族との関わりの中で安心感や自信が育ちます
- ・友達との関わりを通して思いやりの気持ちが育ちます
- ・ほめられることで「やってみたい」という意欲につながります

お子さんの話を聞き、できたことを
認めてあげましょう。



今後のスケジュール



5歳頃に大切にしたい生活習慣



睡眠

- ・ 3～5歳の睡眠時間の目安は10～13時間
- ・ 規則正しい生活リズムを心がけましょう
- ・ 寝る前の読み聞かせなど、安心して眠れる習慣づくりも大切です

食事

- ・ 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう
- ・ 食事の準備や片付けなどのお手伝いをしてみましょう
- ・ 家族で楽しく食事をする時間も大切です

歯みがき

- ・ 奥歯と下の前歯に永久歯が生えてきます
- ・ 寝る前に必ず仕上げみがきをしましょう
- ・ かかりつけ歯科医で定期歯科健診とフッ化物塗布を受けましょう
- ・ 甘い食品の「だらだら食べ」はやめましょう



身体活動・外あそび

- ・ 毎日60分以上を目安に体を動かしましょう
- ・ 外遊びや運動遊びを楽しみましょう
- ・ お手伝いなど日常生活での活動も大切です



メディア

- ・ テレビやゲーム、スマートフォンの利用時間を見直しましょう（2時間以内に）
- ・ 家庭でルールを決めましょう
長時間利用は睡眠や生活リズムに影響することがあります。



排泄

- ・ 決まったタイミングでトイレに行く習慣をつけましょう
- ・ 排便習慣も大切です
- ・ 「できた！」という成功体験を積み重ねましょう

身だしなみ

- ・ 着替えや持ち物の準備に挑戦しましょう
- ・ ハンカチやティッシュを持つ習慣をつけましょう
- ・ 靴をそろえるなど身の回りのことを少しずつ自分でできるようになると安心です。

事故予防

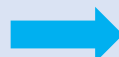
- ・ 交通ルールを確認しましょう
- ・ 水辺で遊ぶ時の約束を決めましょう
- ・ 行動範囲が広がる時期だからこそ、安全について家族で話し合いましょう
- ・ 食品による窒息に気を付けましょう



お子さんの成長や発達、子育てに関するご相談を、区役所・支所でお受けしています。

詳しくは

神戸市5歳児健康診査ホームページ
(各区役所・支所の連絡先も掲載しています)



みんなでいこう！
ごさいじけんしん

produced by 5歳児健康診査ポータル

