

Ⅲ 子供手帳モデル

も く じ

予防接種の記録	53
予防接種のスケジュールの例	58
今までにかかった主な病気	59
歯の健康診査、保健指導、予防処置	60
成長の記録	61
低出生体重児成長発育曲線	62
7歳から18歳までの成長・健康の記録	64
成長曲線	68
すこやかな妊娠と出産のために	70
妊娠中と産後の食事	75
育児のしおり	78
新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）	79
予防接種	85
乳幼児期の栄養	87
お口と歯の健康	90
働く女性・男性のための出産、育児に関する制度	92
主な医療給付の制度／産科医療保障制度	95
母性健康管理指導事項連絡カード	96
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談	98
子どもの病気やけが	100
事故の予防	101
心肺蘇生法	104
児童憲章	105
母子健康手帳について	106
子育てに関する情報（ホームページ）	109
電話相談事業/情報提供事業	110

※網掛け部分は、検討会により追加・文言修正等行った箇所である。

予防接種の記録（４）

ワクチンの種類 Vaccine		接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー／ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備 考 Remarks
ジフテリア・破傷風 Diphtheria・ Tetanus	第２期				
日本脳炎 Japanese Encephalitis	第２期				

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー／ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備 考 Remarks
ロタウイルス Rotavirus				
おたふくかぜ Mumps				
インフルエンザ Influenza				

ページの下のメッセージは、東京都福祉保健局少子社会対策部作成「子育てあいうえおカード」より改編して作成したものです。

比べるは よそより我が子の 一年前
一年前にはできなかったこと、困っていたことは今は案外解決しているもの。

予防接種の記録（５）
その他の予防接種

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー／ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備 考 Remarks

我が子に言いたい「ありがとう」最高級のほめ言葉。

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー／ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備 考 Remarks



向ける目は 監視は我慢 観察で
監視カメラのように悪いことをしないよう目を光らせるより
朝顔の観察日記のように、成長に目を向けてみましょう。

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー／ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備 考 Remarks

子供十人十色なら、育て方とて十人十色。

何が正しい正しくないかは、子供それぞれ、親それぞれ。周りのことは気にしない気にしない。

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー／ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備 考 Remarks

子供よちよち歩きなら、親もよちよち、まだ赤ちゃん。
子供と親と、どっちが先に一人前？ 焦らずゆっくり、一步一步。



予防接種スケジュールの例

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。

丸囲み数字（①、②など）は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

種類	ワクチン	乳児期								幼児期								学童期				
		2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9 か 月 ゝ	12 か 月 ゝ	15 か 月 ゝ	18 か 月 ゝ	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10歳～	
定期 接種	インフルエンザ菌 b型(Hib)	①	②	③					④													
	小児用肺炎球菌	①	②	③				④														
	B型肝炎(HBV)	①	②				③															
	四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③					④												
	BCG				①																	
	麻しん、風しん (MR)								①					②								
	水痘(水ぼうそう)								①		②											
	日本脳炎											①②		③					④ 9～12歳 (2期)			
	二種混合(DT)																			①11～12 歳 (2期)		
ヒトパピローマ ウイルス(HPV)																				①②③ 13～14歳		
任意 接種	ロタウイルス	1価	①	②																		
		5価	①	②	③																	
	おたふくかぜ								①					(②)								
	インフルエンザ				毎年①、②(10月、11月など)														13歳より ①			

(*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの

※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール

(http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

※予防接種について詳しい情報はこちら

国立感染症研究所感染症疫学センター (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

我が子に言いたい「いいね！」どんなことにも使える万能の言葉。

<このページは保護者自身で記入してください。>

今までにかかった主な病気

水痘（水ぼうそう）や風しんなどの感染症、アトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー疾患、骨折などの外傷、心臓病などの大きい病気にかかった場合にきちんと記録しておきましょう。

病名	年月日 (年齢)	備考 (症状、合併症、治療、手術の状況など)

子には子の、親には親の理屈がある。親から見れば「なんで？」と思うような子供の行動も子供なりの理由がある。まずは子供の目線で考えてみよう。

< 歯の健康診査や指導を受けるときは、持参して記入してもらいましょう。 >

歯の健康診査、保健指導、予防処置

歯の状態記号：健全歯／ むし歯（未処置歯）C 処置歯○ 喪失歯

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢 歳 月
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	保健指導(有・無)	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	予防処置(有・無)	
											歯肉・粘膜 (異常なし・あり_____)	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	かみ合わせ (よい・経過観察_____)	
											歯の形態・色調 (異常なし・あり_____)	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	その他(_____)
年 月 日						診査施設名または歯科医師名						

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢 歳 月
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	保健指導(有・無)	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	予防処置(有・無)	
											歯肉・粘膜 (異常なし・あり_____)	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	かみ合わせ (よい・経過観察_____)	
											歯の形態・色調 (異常なし・あり_____)	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	その他(_____)
年 月 日						診査施設名または歯科医師名						

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢 歳 月
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	保健指導(有・無)	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	予防処置(有・無)	
											歯肉・粘膜 (異常なし・あり_____)	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	かみ合わせ (よい・経過観察_____)	
											歯の形態・色調 (異常なし・あり_____)	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	その他(_____)
年 月 日						診査施設名または歯科医師名						

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢 歳 月
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	保健指導(有・無)	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	予防処置(有・無)	
											歯肉・粘膜 (異常なし・あり_____)	
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	かみ合わせ (よい・経過観察_____)	
											歯の形態・色調 (異常なし・あり_____)	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	その他(_____)
年 月 日						診査施設名または歯科医師名						

我が子に言いたい「嬉しい」親の気持ちを言葉に乗せて。

成長の記録

◎成長の記録

赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。各月年齢のページにも発達について記録する項目がありますが、乳幼児期の発達には個人差が大きく幅があります。このページは、お子さんの成長・発達のペースが一目でわかるように一覧表にしました。できた日記念日としても記録していきましょう。また、心配や不安があれば、かかりつけ医や保健所・保健センターなどに相談しましょう。

<この記録は保護者自身で記入してください。>

できたこと	できた時期（年月日頃）	年（月） 齢	コメント
首がすわった	年 月 日頃	歳 か月	
あやすと笑った	年 月 日頃	歳 か月	
寝返りをした	年 月 日頃	歳 か月	
ひとりすわりをした	年 月 日頃	歳 か月	
はいはいをした	年 月 日頃	歳 か月	
つかまり立ちをした	年 月 日頃	歳 か月	
つたい歩きをした	年 月 日頃	歳 か月	
バイバイ、コンニチワなどの身振りをした	年 月 日頃	歳 か月	
ひとり歩きをした	年 月 日頃	歳 か月	
ママ、ブーブーなど意味のあることばを話した	年 月 日頃	歳 か月	
走ることができた	年 月 日頃	歳 か月	
二語文（ワンワンキタ、マンマチョウダイ）を話した	年 月 日頃	歳 か月	
	年 月 日頃	歳 か月	
	年 月 日頃	歳 か月	

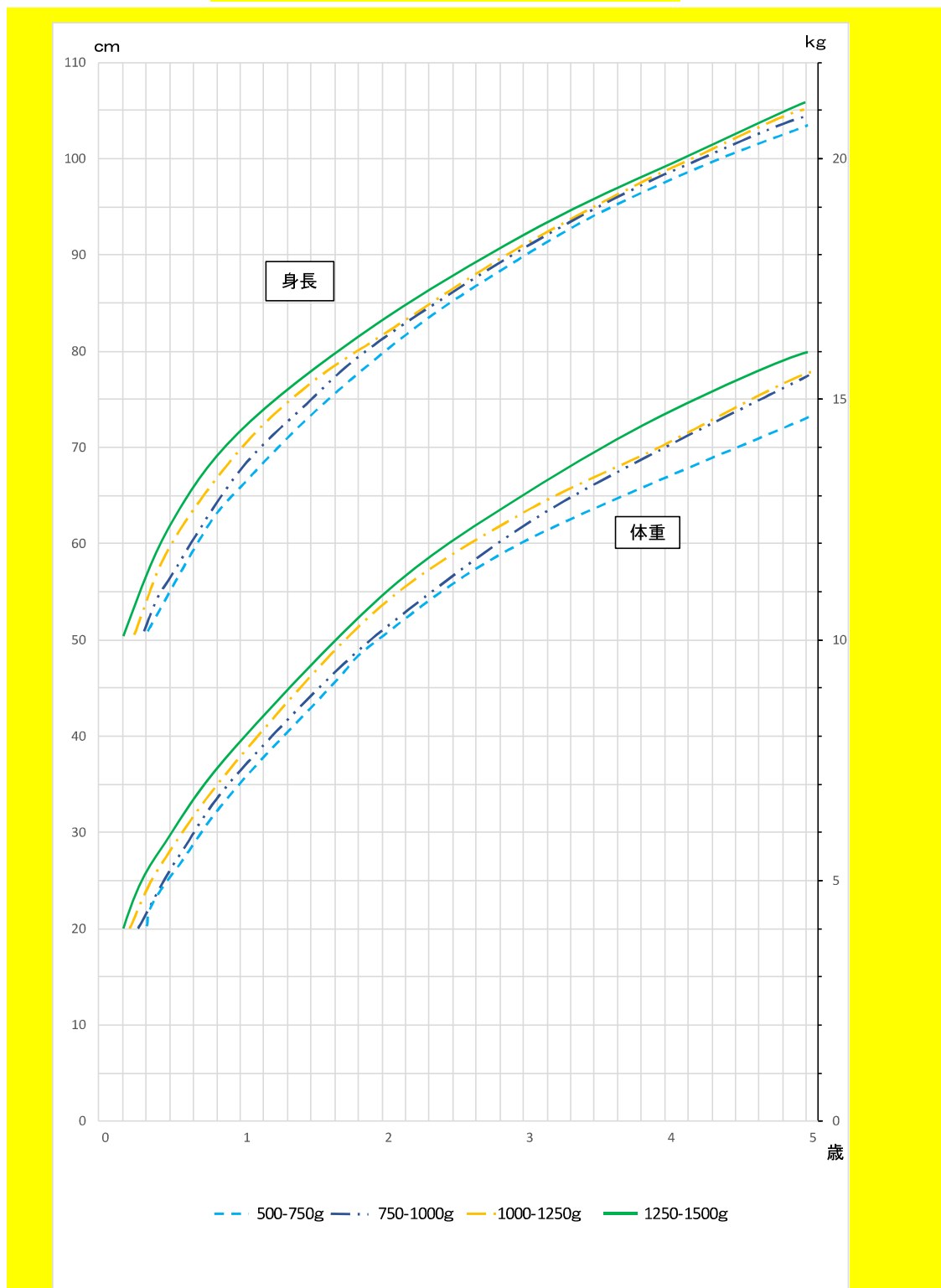
話は短くシンプルに、ビシッと一言叱って、それで十分。
子供の集中力はそう長くは続きません。
話が長いと子供は何を叱られているかがわからなくなってしまいます。



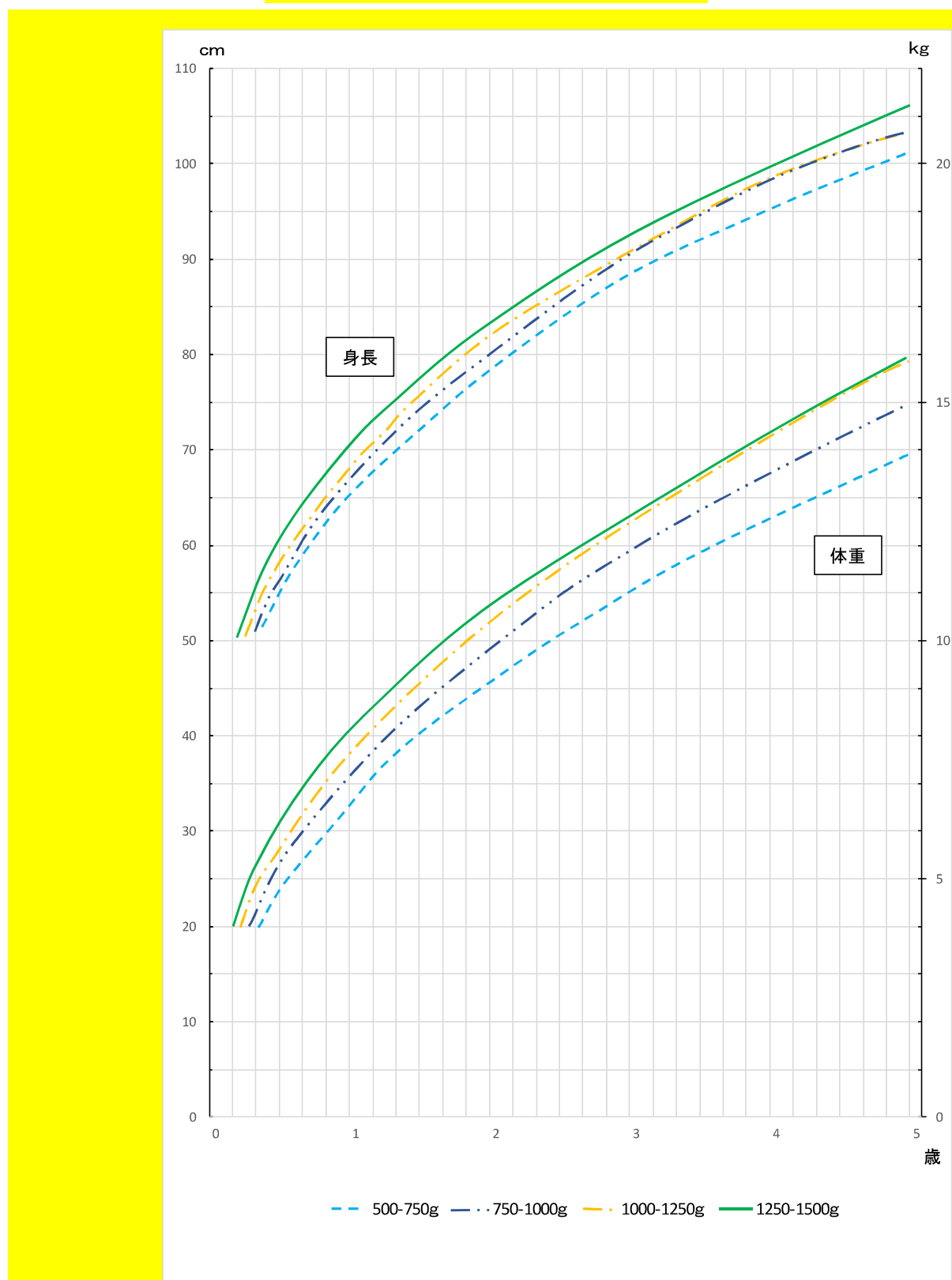
◎小さく生まれた場合の発育曲線

出生体重1,500 g未満の極低出生体重児を対象とした「極低出生体重児発育曲線」があります。小さく生まれたお子さんの場合には、月齢、年齢に伴う変化がより多くみられます。小さく生まれても、発育が追いつくのはだいたい2歳までとされています。身長が小さい、体重が極端に小さいなどの気になる症状がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

身長と体重の推移（各体重群の平均）：男児



身長と体重の推移（各体重群の平均）：女児



出典：極低出生体重児発育曲線（厚生省心身障害研究班）を元に作成

この成長曲線は、平成4～6年度厚生省心身障害研究「ハイリスク児の総合的ケアシステムに関する研究（主任研究者 小川雄之亮）」の分担研究「ハイリスク児の管理に関する研究」により作成されています。出生体重250g毎に500～749g、750～999g、1,000～1,249g、1,250～1,499gの4群に分け、さらに各体重群を男女別に分けて作成され、極低出生体重児の退院後5歳までの発育曲線（各出生体重群の身長、体重の平均値の推移）を示しています。

<このページはお子さんと一緒に記録しましょう>

7歳から18歳までの成長・健康の記録

7歳（小学校1年生）から18歳までの日々の成長記録や健康診断の結果、体調の変化を記録できます。この時期は、生涯を通じて健康で安全な生活を送ることができるよう、お子さんの自己管理能力の基礎が培われる大切な時期です。

今までは、お父さんやお母さんなどの保護者が記録していましたが、これからはお子さん自身が記録し、徐々に健康の自己管理ができるようにしていきましょう。

	身長	体重	メモ 日々の成長や気になる体調の変化の記録など
7歳 (小学1年生)	cm	kg	
8歳 (小学2年生)	cm	kg	
9歳 (小学3年生)	cm	kg	

我が子に言いたい「えらかったね」一生懸命頑張っている姿に。

	身長	体重	メモ 日々の成長や気になる体調の記録など
10歳 (小学4年生)	cm	kg	
11歳 (小学5年生)	cm	kg	
12歳 (小学6年生)	cm	kg	



いつも熱湯のようにカッカしていませんか？
熱すぎるお風呂には長くつかることができないように
親子関係もうまくいかないもの。ぬるま湯くらいがちょうどいい。

	身長	体重	メモ 日々の成長や気になる体調の記録など
13歳 (中学1年生)	cm	kg	
14歳 (中学2年生)	cm	kg	
15歳 (中学3年生)	cm	kg	

言っただけでは動かない。子供ってそんなもの。
言っただけなら一緒にやってみせてやる。叱る前にほんの一手間。



	身長	体重	メモ 日々の成長や気になる体調の記録など
16歳	cm	kg	
17歳	cm	kg	
18歳	cm	kg	

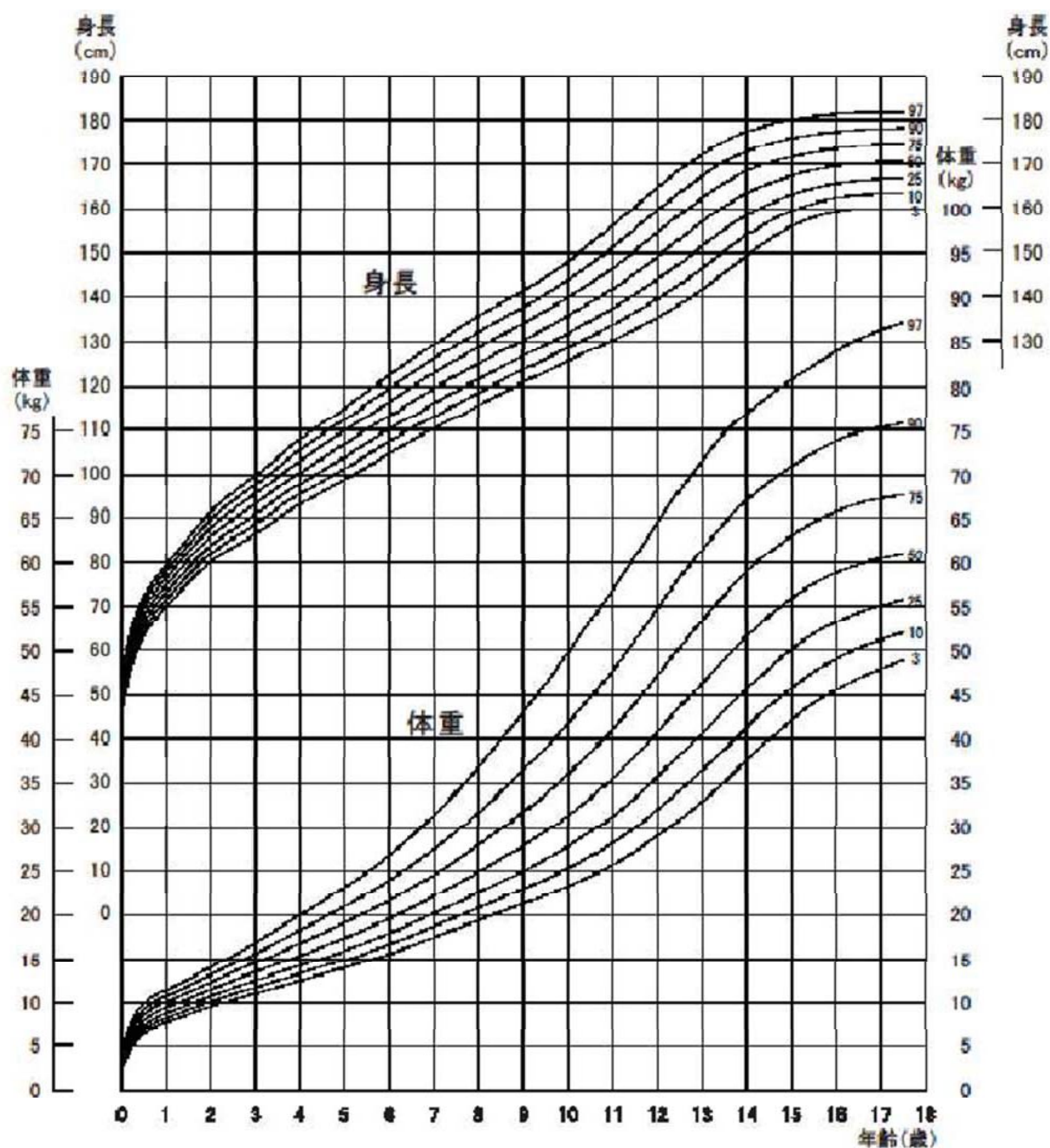
言葉にしてほめることが難しい人はハイタッチから。
スキンシップも大事なコミュニケーション。



＜お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。＞

男子 成長曲線

(平成16年2月作成)



○身長と体重を記入して、その変化を見てみましょう。

- ・身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- ・体重は、異常に上向きになっていませんか。
- ・体重は、低下していませんか。

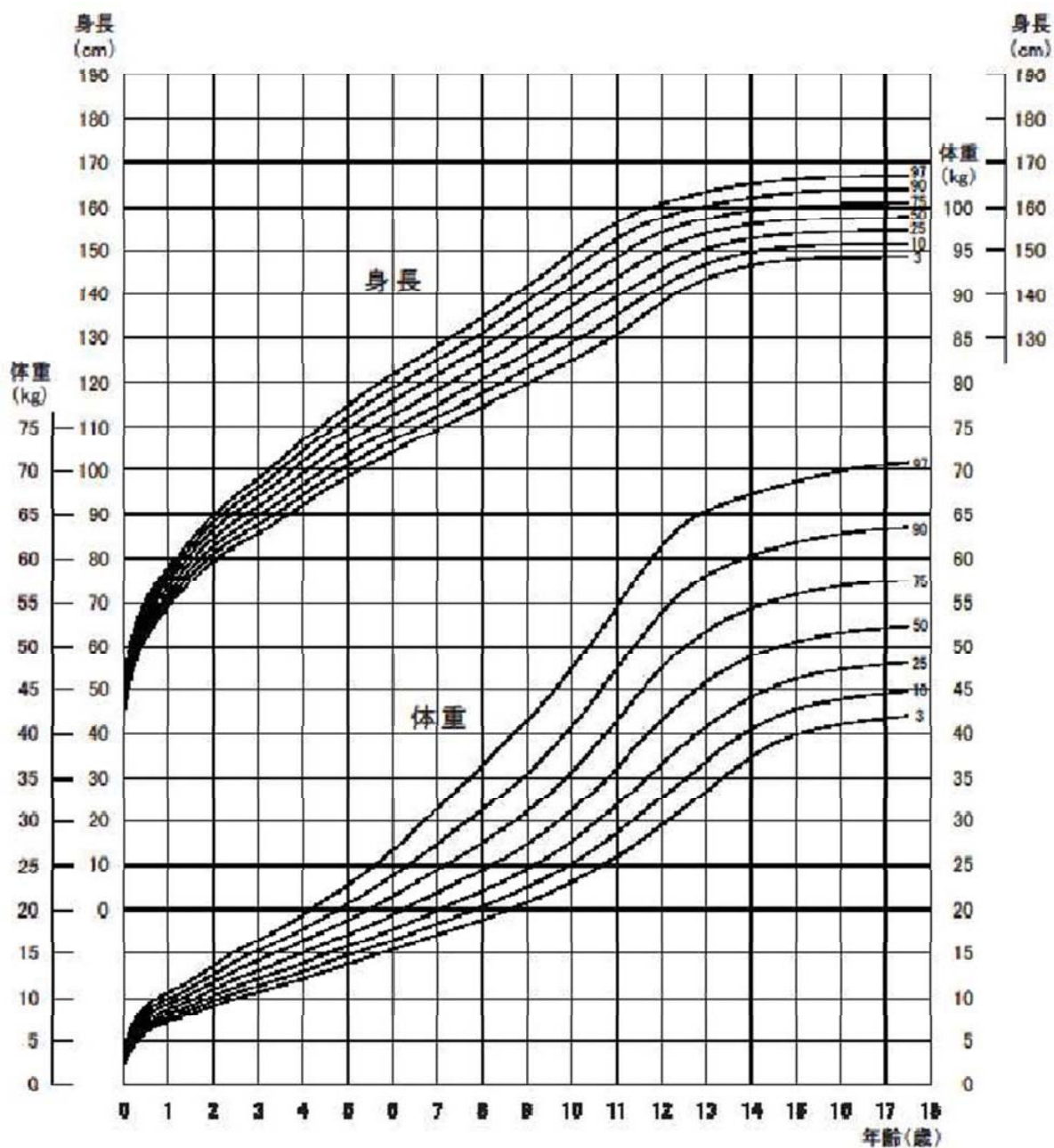


「子供は親の言う通りにはしないが、親のする通りにはする」
アイルランド出身の牧師ジョセフ・マーフィーの言葉。
子供にとって親は最高の教材、まずは親がお手本を。

＜お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。＞

女子 成長曲線

(平成16年2月作成)



成長曲線のまんなかの曲線（50のカーブ）が標準の成長曲線です。

(出典)「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会」報告書 (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html>)

いつも注意してばかりで疲れてしまった時は少し力を抜いて、いつもの注意は今日はお休み。
疲れた時には甘い物、自分にも子供にも甘く。

すこやかな妊娠と出産のために

◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子に変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

◎健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回（妊娠24週（7か月）以降には2回以上、さらに妊娠36週（10か月）以降は毎週1回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。

健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるとき又は家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。

出産前後に帰省する（里帰り出産など）場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の**区市町村**の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

- ・流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。
- ・貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- ・切迫早産：正常な時期（妊娠37週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- ・妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。
- ・妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿蛋白^{たんぱく}がみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
- ・前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。
- ・常位胎盤早期剥離：赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

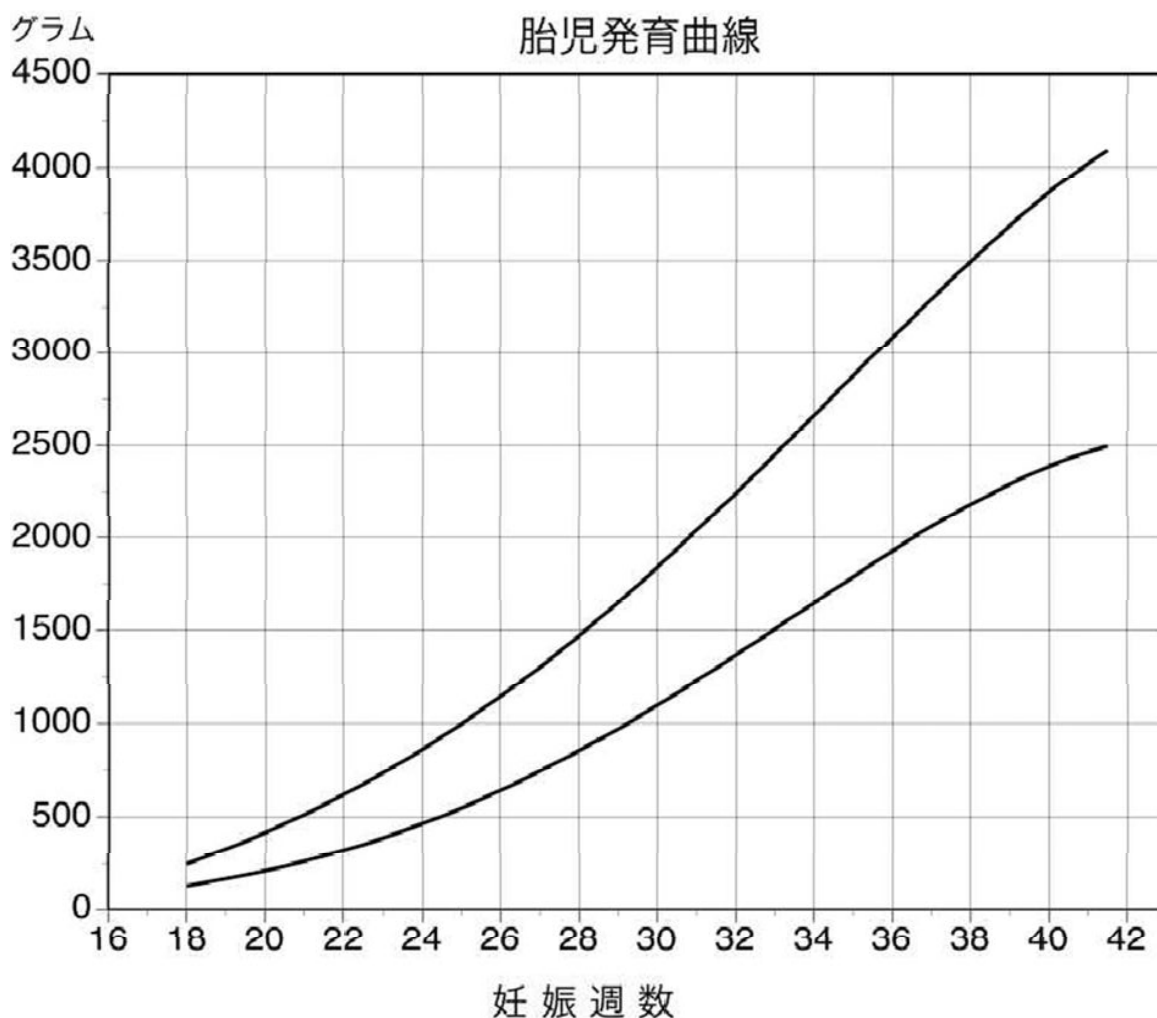
◎妊娠中のリスクについて

下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

若年（20歳未満）、高年（40歳以上）、低身長（150cm未満）、肥満（BMI25以上）、飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、過去の妊娠・分娩で問題があった

◎胎児の発育について

妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。



※この曲線の、上下の線の間には約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

（参考）日本産科婦人科学会（<http://www.jsog.or.jp/public/shusanki.html>）

◎妊娠中の歯の健康管理

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば安定期に歯科治療を行いましょう。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。

また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

◎妊娠中の感染症予防について

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあるので、きちんと受診しましょう。

まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物のだ液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。

※妊婦健康診査で調べる感染症（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf）

※国立感染症研究所（<http://www.nih.go.jp/niid//ja/route/maternal.html>）

※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条（<http://www.jsprnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>）

◎マタニティマーク

マタニティマークは、妊婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店などが、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

※マタニティマークホームページ（http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html）



◎妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

※「妊娠と薬情報センター」（<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>）において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう

また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。

※（独）医薬品医療機器総合機構のWebサイト（<https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>）から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。

◎無痛分娩について

経陰分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討されている場合は次のURLをご参照ください。

日本産科麻酔学会 無痛分娩Q & A（http://www.jsap.com/pompier_painless.html）

◎妊娠中のシートベルト着用について

シートベルトの着用は、後部座席を含む全座席について義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。

妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法

（<http://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html>）



◎妊娠中の夫の役割

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妻の妊娠期間の約10か月は、夫にとっても「父親」として育てていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

～父親が活躍するチャンス～

- ・ 妊娠の届出や妊婦健診に付き添いましょう。
- ・ 家事の分担を見直しましょう。
- ・ 保健所・保健センター、産院などで開かれる両親学級などに

積極的に参加しましょう。

* 紹介している内容はあくまで一例です。



◎出産後の心身の健康

出産後のお母さんは、わけもなくイライラしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。産後のホルモンなど体の内部の変化や、慣れない育児の疲れなどが原因とされています。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見過ごしがちです。産後うつかもしれない、と思ったときは、迷わず医師、助産師、保健師に相談しましょう。

また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、医師の診察を受けましょう。

～お母さんへ～

育児がつらいと感じることはありませんか？このような気持ちの変化が見られたら一人で抱えこまずに周囲の人や、保健所・保健センター、医療機関等に相談しましょう。

☐ 将来の子育てに自信が持てない

☐ 待ち望んでいた赤ちゃんの世話なのに、つい面倒に思えてしまう

☐ 赤ちゃんが可愛く思えないと感じる

☐ 「自分は母親失格だ」といった自分を責める気持ちがある

☐ 睡眠が十分にとれない

☐ 食欲がない

☐ 元気がない

(参考) 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

～お父さんや家族、周囲の方へ～

お母さんから相談をされたら、まずはお母さんの話をゆっくり聴きましょう。また、休養ができるように育児を手伝ったり、育児サービスを利用したりしましょう。お母さんだけで相談に行くことが難しいことがあります。「いつもと様子が違う」と気が付いたら、保健所・保健センター・医療機関等と一緒に相談に行きましょう。

◎赤ちゃんのかかりつけ医

妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、軽い風邪や発熱などで気軽にいつでもみてもらえるよう、かかりつけの小児科医をきめておくとうれしいです。

習い事やスポーツと違って子育ては練習ができません。

今日の我が子を育てるのはみんな初心者、みんな子育て素人。だからうまくいかなくて当然です。

妊娠中と産後の食事

――新しい生命と母体に良い栄養を――

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスの取れた食事を取ることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

◎妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。下の表の推奨体重増加量を目安に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

非妊娠時の体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量
低体重（やせ）：BMI18.5未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	7～12kg 注1	0.3～0.5kg/週
肥満：BMI25.0以上	おおよそ5kgを目安 注2	医師に要相談

※BMI（Body Mass Index）：体重(kg)/身長(m)²

注1 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲の体重増加が望ましい。

注2 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には、他のリスクなどを考慮しながら、個別に対応する必要があるので、医師などに相談することが望ましい。

◎貧血予防のために

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品（卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類（豆腐、納豆など）、緑黄色野菜類、果物、海草（ひじきなど））を上手にとり入れましょう。

◎妊娠高血圧症候群の予防のために

妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労をさけ、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味はうすくするようにしましょう。

我が子に言いたい「すごいね」些細な事でもどんどん褒めよう。

◎丈夫な骨や歯をつくるために

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。

◎妊娠中の葉酸摂取について

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。

葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。葉酸の添加された食品やサプリメントもありますが、とりすぎには注意が必要です。

※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

◎魚介類に含まれる水銀について

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって、毎日たくさん食べることは避けましょう。

◎妊娠中の食中毒予防について

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる病原体が付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。

※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。

※妊娠と食事についての詳しい情報

・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)

・国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所情報センターのウェブサイト

妊娠中の食事とサプリメントについて (<http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1550.html>)

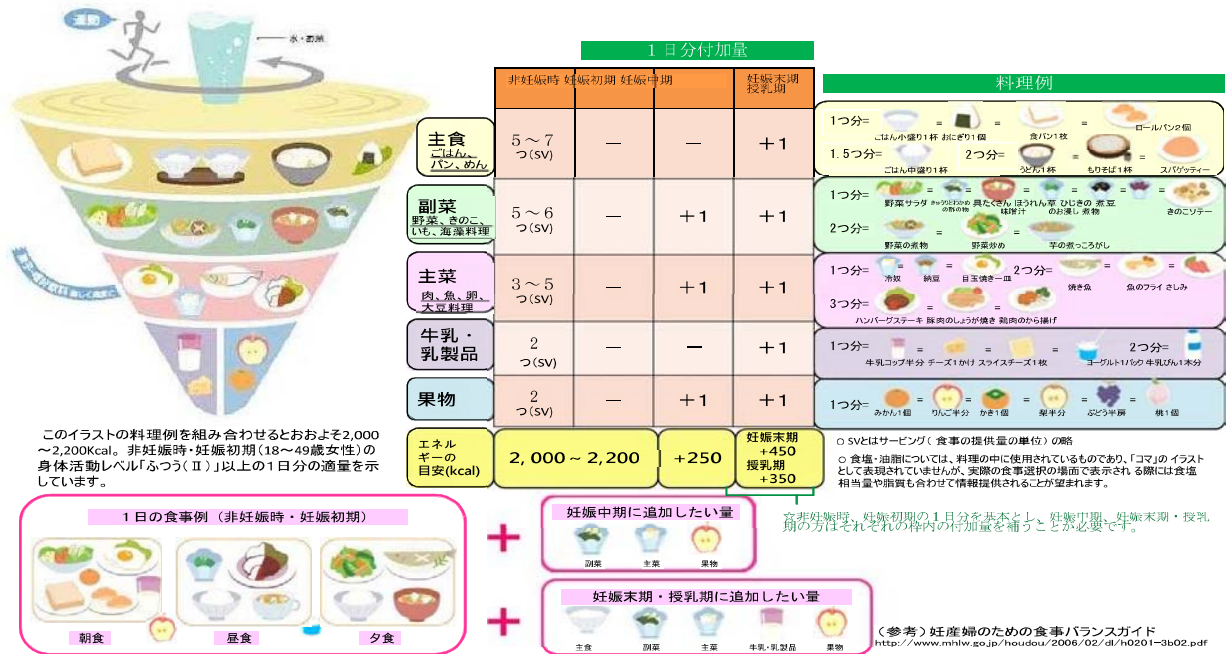
自分がしていることが正解なのかわからず
でも周りから認められることもなく、子育てで難しい。
でも大丈夫。何も言われないのはちゃんとできている証だから。



妊産婦のための食事バランスガイド

妊娠中と産後の食事の目安

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



欲しい物を全てプレゼントしてあげられない代わりに親から子供に言葉のプレゼント。
一日一回、ほめ言葉を子供に。

育児のしおり

育児の上で保護者の方に心得て頂きたい各時期の子どもの成長に合わせた育児のポイントを記したものです。

◎ゆったりとした気持ちで

毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

◎心配な時は相談を

健康診査は、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認し、気になっていることを相談する機会です。乳幼児健康診査は全ての区市町村で実施しています。きちんと受診し、赤ちゃんのこと、育児のことでわからないこと、不安なことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師などに相談しましょう。保健所・保健センターなどでは電話相談も受け付けています。保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問も利用してみましょう。

◎お父さんの役割

子育てには、母親的な関わりだけでなく、父親的な関わりも大切です。赤ちゃんをだっこしたり、声かけをするなど、スキンシップをたくさんとりましょう。赤ちゃんはお父さんへの愛着が深まり、親子のきずなも深まります。また、お父さんもおむつを替えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。お父さんも、育児休業を取得したり、子どもの看護や予防接種、乳幼児健診の付き添いのために、看護休暇を利用することができます。職場に相談してみましょう（p. 94参照）。

お母さんを独りぼちにせず、精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。お母さんの気持ちが落ち込んでいたり、つらそうにしていらないかを配りましょう（p. 74参照）。お父さんとお母さんがよく話し、二人で育てていくという意識を持つことが大切です。

親の前でうんと泣き、うんとワガママを言うのは信頼している証。
本音が言えるからこそ喧嘩にもなるのです。ワガママは我がママ（パパ）だからできること。

新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）

生まれて約4週間、特に最初の2週間は、赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の力で発育していくことに慣れる大切な時期です。

下記のような注意をしながら、母体を離れての生活に無理なく慣れ、人生の第一歩を踏み出せるようにしましょう。

◎赤ちゃんが過ごす場所

生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外はほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。

また、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。乳幼児突然死症候群(SIDS)や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

◎保 温

赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度はなるべく20℃以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。

◎母 乳

新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるにまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。

授乳中はテレビなどを消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。

◎清 潔

赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。

◎低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

出生体重が2,500 g未満の低出生体重児については、出生後、**区市町村**に届けることが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000 g以下の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので**区市町村**に連絡をしましょう。

思い描いていたような子育てができず、悩んだ時には子供の寝顔。
一日の終わりに良い寝顔があれば、良い子育てができたしるし。寝顔良ければ全て良し。

◎赤ちゃんの具合が悪い時

母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があって元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう

すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニールケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。

◎新生児聴覚検査を受けましょう

赤ちゃんは産まれてから、色々な音を聞いたり、声を出したりして、話し始めるための準備をしています。ことばの発達の上で、とても大切な時期です。生まれつき、聴覚に何らかの障害を持つ赤ちゃんは1,000人に1～2人といわれています。出生後早期（おおむね3日以内）に、赤ちゃんが眠っている間に行う聴覚検査があります。耳の聞こえについて気になるときは、医療機関などに相談しましょう。

◎ 視覚の発達について

視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかりと見ることが大切です。

ひとみが白い・光ってみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそっと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

目の健康を調べるチェックシート

※日本視能訓練士協会（<http://www.jaco.or.jp/mame/index4.html>）

◎乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

- 1 赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。
ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。
- 2 妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。
- 3 できるだけ母乳で育てましょう。

我が子に言いたい「面白いね」子供の発想は大人の想像を超える。

◎赤ちゃんを激しく揺さぶらないで（乳幼児揺さぶられ症候群について）

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります（乳幼児揺さぶられ症候群）。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こりえますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

※赤ちゃんが泣くのは？

言葉を話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えてきます。お母さんやお父さんは一緒にいると徐々に泣き方で分かってきます。おっぱいを飲ませたり、おむつを替えたり、だっこしたり、静かな環境にしたりなどしても赤ちゃんが泣きやまない時は、イライラしてしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全な所に赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉をかわしたりなどして、気分転換をしてみましょう。たいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。もし、心配な事があれば、かかりつけ医などに相談しましょう。

※ 厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」ホームページ
(http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html)

◎新生児訪問や乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）など

保健師や助産師などが自宅を訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認、お母さんの健康相談、育児相談、子育て支援に関する情報提供などを行っています。赤ちゃんが生まれたら、早めに出生通知のハガキを区市町村に郵送しましょう。

乳児期（1歳まで）

◎泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分なだめてあげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれると安心して泣き止みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。

◎赤ちゃんはだっこが大好き

赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがこわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

我が子に言いたい「そうだね」まずは共感することから。

◎赤ちゃんに話しかけましょう

3～4か月になると、あやすとにっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。

◎お父さんも育児を

お父さんも赤ちゃんとはスキンシップをしっかりもち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。

◎食べること

赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたりして遊びます。口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。9～10か月頃になると、自分で食べたがるようになります。

◎人見知りも成長の証拠

人見知りは、子どもによって時期や程度はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになった証拠です。同じくらの年の子と一緒にいる機会も、少しずつ作ってあげましょう。

幼児期（1歳頃）

◎自我が芽生えてきます

自分でできることが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ちが芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもあります。うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。

◎絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

1歳6か月頃になると、動物やものを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、テレビやDVDなどを長時間見せるのはやめましょう。

◎生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元よく遊べ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を作ってあげましょう。

楽をすることは悪いこと？ 楽の本来の意味は「身も心も安らかなこと」
安らかでなければ良い子育てはできません。楽しめた方がいいのです。

幼児期（2歳頃）

◎遊びは危険のない場所で

走ったり、体を動かしたりすることがますます好きになります。なるべく外遊びや友だちとの遊びの機会を作り、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。クレヨンなどでなぐり書きを楽しんだり、積木やブロックでなにか意味のあるものを作ったりして遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。

◎自立心が強くなります

食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

◎少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。

◎むし歯予防に取り組みましょう

むし歯がしやすい時期です。おやつ回数や時間を決める、仕上げみがきをする、フッ化物塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。

幼児期（3歳頃）

◎まだまだ甘えたい時期です

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

◎自己主張が始まります

好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。

◎上手に叱りましょう

危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。

◎家族で食事を楽しみましょう

家族そろった楽しい食事と団らんの際は大切です。乳歯が生えそろって3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。口を閉じてよくかんで食べるなどによる健やかなあごの成長発育は、永久歯の歯並びにも良い影響を与えます。

我が子に言いたい「優しいね」よく見れば子供は案外優しいもの。

幼児期（４歳）

◎友だちと遊ぶ機会を積極的に

４歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」（ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど）を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。

◎お手伝いしてもらいましょう

家庭で、手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることを少しず手伝ってもらいましょう。

◎良いところをほめてあげましょう

子どもの良いところを探して、ほめましょう。忙しくても、お子さんの話に耳を傾けましょう。

幼児期（５～６歳）

◎優しい気持ちで接しましょう

子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

◎親子でふれあい遊びを

手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょうか。ボール遊びもできるようになります。

◎ひとりで着替えをさせましょう

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

◎家の中で役割を持たせましょう

食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。

◎言葉や想像力が発達します

５歳になると発音がはっきりし、きれいになってきます。タ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは、大人はむりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってあげましょう。

◎約束やルールを大切に

仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。

◎永久歯が生え始めます

一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、仕上げみがきを続けましょう。

我が子に言いたい「ニコニコしているね」笑う門には福来たる。
我が子に言いたい「上手だね」得意なことをもっと得意に。

予防接種

◎予防接種の種類（平成28年10月1日現在）

予防接種には、予防接種法に基づき区市町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。区市町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、区市町村などに確認しましょう。

・定期接種

Hib感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（DPT－IPV）（又はジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、麻しん、風しん（MR）、日本脳炎、BCG（結核）、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）、水痘（水ぼうそう）、B型肝炎

・主な任意接種

おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス

※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要があるため、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日（1週間）以上）。

※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。

◎予防接種を受ける時期

区市町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2か月から接種が勧められるものもあるので、早めに、区市町村、保健所・保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。

◎予防接種を受ける時に

予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。

◎予防接種を受けられないことがあります

からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります。

1. 熱がある、又は急性の病気にかかっている
2. 過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある

3. 特定の薬物や食品等にアレルギーがある

これ以外にも予防接種を受けるのに不適當な場合もあります。また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。

◎予防接種を受けた後に

重篤な副反応は、予防接種後30分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子を見るか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすることはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさけましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。

万が一、予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。

※予防接種健康被害救済制度（予防接種法に基づき区市町村が実施する定期接種の場合）

(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/)

※医薬品副作用被害救済制度（対象者の希望により行う任意接種の場合）

(<http://www.pmda.go.jp/relief-services/adr-sufferers/0001.html>)

◎指定された日時に受けられなかった場合

予防接種には、複数にわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を受けられなかったときには、かかりつけ医に相談しましょう。

引いて待つのも一つの手。

子供が言うことを聞くまで叱り続けてしまいがちですが押しの一手が逆効果になることも。

乳幼児期の栄養

◎身体発育や栄養の状態を確認しましょう

乳幼児期の子どものからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。

◎授乳について

赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、人工乳（粉ミルク）を活用します。

飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よろこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

◎人工乳（粉ミルク）のつくり方

粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密封容器に入った水などを使いましょう。

粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

◎はちみつを与えるのは乳児ボツリヌス症を予防するために1歳を過ぎてからにしましょう。

◎離乳について

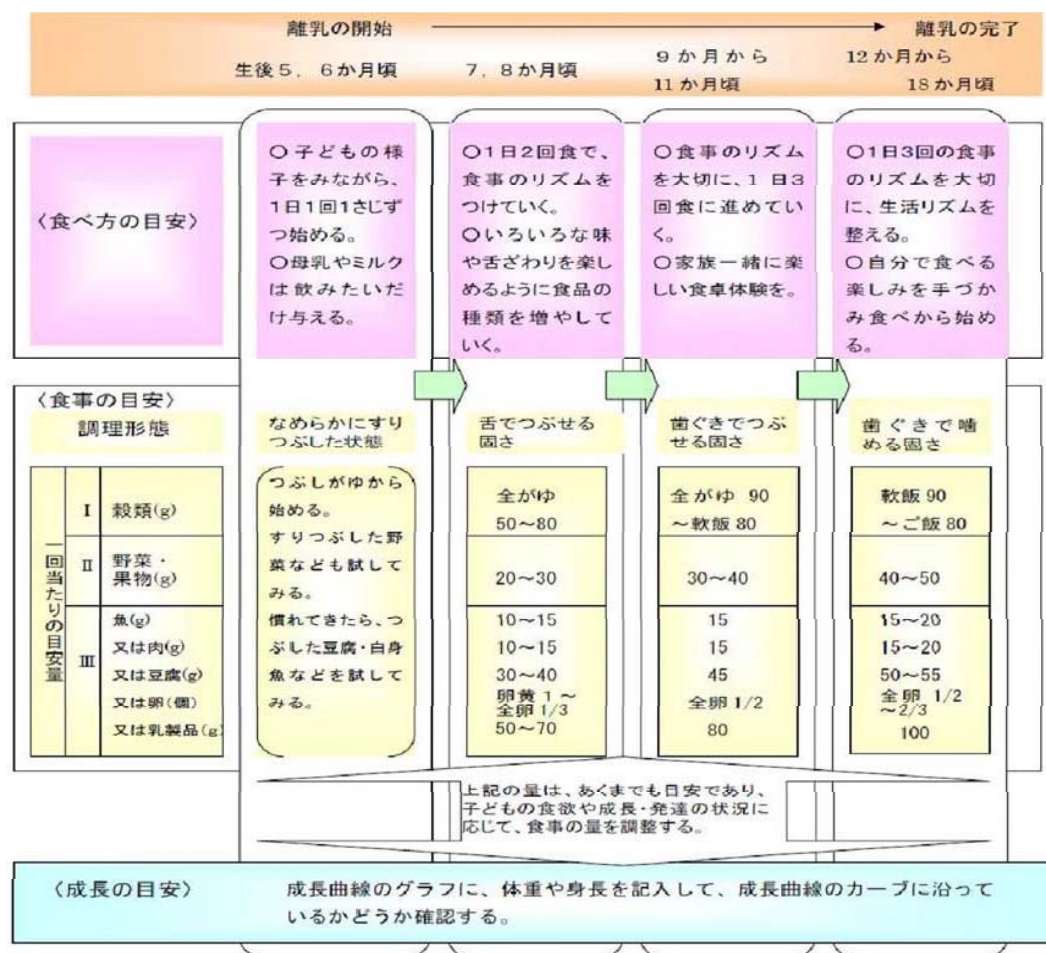
母乳や人工乳だけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5～6か月頃が適当です。

なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的にすすめることで、しっかりかむ力や飲み込む力が発達します。

9～10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。

◎離乳の進め方の目安

子どもの発育、発達状況にあわせて離乳をすすめましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。



注) 離乳食のポイント

ア 食品の種類と組合せ

離乳の進行に応じて、食品の種類を増やしていく。1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。ベビーフードを適切に利用することができる。

- ① 離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始める。新しい食品を始めるときには一さじずつ与え、乳児の様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいも、野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていく。はちみつは乳児ボツリヌス症を予防するため、満1歳までは使わない。
- ② 離乳が進むにつれ、卵は卵黄（固ゆで）から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。
- ③ 生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚、肉、レバーを取り入れ、調理用使用する牛乳、乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫する。生後9か月になっても離乳が順調に進まない場合には、フォローアップミルクの併用もできる。

イ 調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

- ① 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。
- ② 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
- ③ 調味について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

◎離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または人工乳（粉ミルク）以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12～18か月頃ですが、母乳又は人工乳を飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。

◎幼児期の食生活

幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。

家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくることが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることやだらだら食べさせることはやめましょう。

※詳しくは、**区市町村**の管理栄養士などに相談してください。

（参考）

- ・授乳・離乳の支援ガイド（<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>）
- ・楽しく食べる子どもに（<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>）
- ・早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト（<http://www.hayanehayaoki.jp/>）

「この子の将来のためにきちんとしつけをしなければ」
それはとても大事。でも、将来と同じくらい今も大事。親子で今を楽しむことも忘れずに。

お口と歯の健康

◎歯の生える時期について

乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7～8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20歯が生えそろいます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は親知らず（第三大臼歯）をあわせると上下16歯ずつ、合計32歯あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く、12～13歳頃までに生えそろいます。

◎初めての歯みがきのポイント

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

- ① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
 - ② 乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する。（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。
 - ③ 歯の観察ができたら、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）
- ※嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行い、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。
- ④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。

1本5秒ぐらいで十分です。

※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。

※安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎うがいについて

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗淨する「ブクブクうがい」とのどを洗淨する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう（2歳頃になると「ブクブクうがい」ができるようになるので、練習をさせることが大切です）。

我が子に言いたい「楽しいね」親も子も楽しいのが一番。
我が子に言いたい「やったね」喜びを親子で分かち合おう。

◎フッ化物(フッ素)の利用について

フッ化物(フッ素)の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、**保健所・保健センター**などで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

◎乳幼児期の食事の際の注意

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュースやイオン飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移しで与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにうつることがあるので避けましょう。

◎指しゃぶりについて

心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。また、口や唇の形が心配な場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

日本歯科医師会ウェブサイト

「お口の予防とケア」 (http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html)

子供と話す時はどうしても親が意見をしまいがちですが聞き上手は共感上手。
親の意見はぐっとこらえてまずは「そう思うんだね」と返してみよう。



働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎妊娠がわかったら

- ・出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう。
- ・妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう。

申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。

（有給か無給かは、会社の規定によります。）

回数…妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回（医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数）

- ・妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら・・・

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができるよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」（別記様式。拡大コピーをして用いる事ができます）を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。



◎妊娠中の職場生活

- ・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限

妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。

変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

- ・軽易業務転換

妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。

◎産前・産後休業を取るときは

- ・産前休業

出産予定日以前の6週間（双子以上の場合は14週間前）について請求すれば取得できます。

- ・産後休業

出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

- ・産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます。



叱った数の3倍ほめる。
大事なことは叱らないことではなく、バランスの問題。
ほめた数だけ、子供は素直に話を聞けるようになる。

◎産後休業後に復職するときは

・育児時間

生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。

・母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。

・時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限

産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

◎育児休業を取るときは

・育児休業制度とは

1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間子どもを育てるために休業することができます。

・パパ・ママ育休プラス

父母ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間に父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます。

・育児休業を取ることができる人は

正社員だけでなく、パートや派遣で働く方も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

・育児休業の延長

子が1歳以降、保育所に入れないなどの場合には、子が1歳6か月に達するまでの間、子が1歳6か月以降、保育園に入れないなどの場合には、子が2歳に達するまでの間、育児休業を延長することができます。

・育児休業を取るための手続き

育児休業を取得するためには、会社に書面で申し出ることが必要です。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。

◎妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません

妊娠・出産・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いを行うことは禁止されています。また、会社は職場での妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについて防止する義務があります。ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。

◎幼い子どもを育てながら働き続けるために

・短時間勤務制度

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6時間）を設けなければなりません。

・所定外労働の制限

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者から請求があったときは、所定外労働をさせてはなりません。

叱る時は冷静さが大事。深呼吸して落ち着いてから。
一日五分でOK、子供の話に耳を傾ける時間を。

・子の看護休暇

小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために1日又は半日単位で休暇を取得することができます。

・時間外労働、深夜業の制限

会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはなりません。また、深夜（午後10時から午前5時まで）に働かせてはなりません。



以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

◎育児等のために退職した方への再就職支援

- ・育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。
- ・雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます。（退職後最大4年間まで）

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

◎出産育児一時金・出産手当金など

- ・出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中には、社会保険料が免除される制度もあります。

問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合 など

◎児童手当

- ・児童を養育している方に支給されます。支給額は所得や児童の年齢等によって異なります。子どもが生まれた日の翌日から15日以内に、お住まいの区市町村（公務員は勤務先）に申請が必要です。

問い合わせ先 区市町村の児童手当担当窓口

◎育児休業給付

- ・育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

口は挟まず、心は離さず。

子供が大きくなってきたら一歩引いて待つことも大切。信じて待つことも親の仕事です。

主な医療給付等の制度

◎未熟児に対して

からだの発育が未熟なまま生まれた新生児で、入院が必要な場合、公費で医療が受けられます。

◎小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、^{こう}膠原病、糖尿病、
先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子
に変化を伴う症候群、皮膚疾患

※小児慢性特定疾病情報センター（<http://www.shouman.jp/>）

◎障害児に対して

身体の障害の状態の軽減を行う手術などの治療を行う場合、公費で医療（自立支援医療）が受けられます。また、補装具費の支給や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

いずれの場合も、病気の程度や所得などに応じて制限がありますので、市町村などに相談してください。

保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害児・者に終身年金を支給する障害者扶養共済制度（任意加入）があります。お住まいの都道府県又は指定都市にお問い合わせください。

産科医療補償制度

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなり、出生体重、在胎週数、障害の程度などの基準を満たした場合には、看護、介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、（公財）日本医療機能評価機構のホームページ（<http://www.sanka-hp.jcqhcn.or.jp>）に掲載されています。

なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。

・産科医療補償制度についてのお問い合わせ先

産科医療補償制度専用コールセンター

電話 0120-330-637

受付時間：午前9時～午後5時（土日祝除く）

産科医療補償制度のシンボルマーク



<メモ>

出産をした分娩機関の名称：

登録証交付日：

妊産婦管理番号：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

* 妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される

「産科医療補償制度 登録証」に記載されています。登録証はお子様がお5歳になるまで大切に保管してください。

我が子に言いたい「物知りだね」勉強のことじゃなくても。

(表)

母性健康管理指導事項連絡カード

平成 年 月 日

事業主殿

医療機関等名.....

医師等氏名.....印

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。

記

1 氏名等

氏名		妊娠週数	週	分娩予定日	年 月 日
----	--	------	---	-------	-------

2 指導事項（該当する指導項目に○を付けてください。）

症 状 等		指導項目	標 準 措 置
つわり	症状が著しい場合		勤務時間の短縮
おそ 妊娠悪阻			休業（入院加療）
妊婦貧血	Hb9g/dl 以上 11g/dl 未満		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	Hb9g/dl 未満		休業（自宅療養）
子宮内胎児発育遅延	軽 症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（自宅療養又は入院加療）
切迫流産（妊娠 22 週未満）			休業（自宅療養又は入院加療）
切迫早産（妊娠 22 週以後）			休業（自宅療養又は入院加療）
おしゅ 妊娠浮腫	軽 症		負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（入院加療）
たん 妊娠蛋白尿	軽 症		負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（入院加療）
妊娠高血圧 症候群 （妊娠中毒症）	高血圧が 見られる場合	軽 症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（入院加療）
	高血圧に たん 蛋白尿を 伴う場合	軽 症	負担の大きい作業、ストレス・緊張を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症	休業（入院加療）
妊娠前から持っている病気 （妊娠により症状の悪化が見られる場合）	軽 症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
	重 症		休業（自宅療養又は入院加療）

泣く子は利口、泣く子は育つ。きちんと主張できている証。

(裏)

症 状 等			指導項目	標 準 措 置
妊娠中にかかりやすい 病気	静脈 ^{りゅう} 瘤	症状が著しい場合		長時間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は横になったの休憩
	痔	症状が著しい場合		
	腰痛症	症状が著しい場合		長時間の立作業、腰に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	肩 ^{けん} こ ^う 筋 ^{きん} 炎	軽 症		負担の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限
		重 症		休業（入院加療）
多胎妊娠（胎 児）				必要に応じ、負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特に慎重な管理が必要
産後の回復不全		軽 症		負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		重 症		休業（自宅療養）

標準措置と異なる措置が必要である等の特記事項があれば記入してください。

3 上記2の措置が必要な期間（当面の予定期間に○を付けてください。）

1週間（月 日～月 日）	
2週間（月 日～月 日）	
4週間（月 日～月 日）	
その他（ ）	

4 その他の指導事項（措置が必要である場合は○を付けてください。）

妊娠中の通勤緩和の措置	
妊娠中の休憩に関する措置	

〔記入上の注意〕

- (1) 「4 その他の指導事項」の「妊娠中の通勤緩和の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合、○印をご記入ください。
- (2) 「4 その他の指導事項」の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合、○印をご記入ください。

指導事項を守るための措置申請書

上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

平成 年 月 日

所属.....

氏名.....印

事業主 殿

この様式の「母性健康管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

我が子に言いたい「センスいいね」年齢が高い子にオススメ。
我が子に言いたい「お兄さんだね」「お姉さんだね」成長を称賛しよう。

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙くなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう

不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいない など

◎子どものことで不安に思っていることはありませんか

子どもの発育や発達には個人差があり、「うまくできない」「気になる」「ちょっと違うかも」などの心配や不安がでてくることもあります。そうした子どもの気になる行動は、育て方やしつけの問題ではなく、発達に特性があるため起こっている場合があります。心配なことがあったら一人で悩まないで相談をしてみましょう。

～特にこんなことはありませんか～

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 夜泣きがひどい | ☐ 母乳を飲んでくれない |
| ☐ 離乳食をいやがる | ☐ 人の目を見ることが少ない |
| ☐ 指さしをしない | ☐ ほかの子どもに関心がない |
| ☐ 保育所、幼稚園の先生や友だちになじめない（一人遊びが多く集団行動が苦手） | |
| ☐ 自分の話したいことしか口にせず、会話がつながりにくい | |
| ☐ 自分の好きなことや興味のあることには、毎日何時間でも熱中する | |
| ☐ 初めてのことや決まっていたことの変更は苦手 | など |

（参考）厚生労働省 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス 総合サイト

子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合しましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、**保健所・保健センター、子供家庭支援センター、かかりつけ医**などに気軽に相談してみましょう。

母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

うちの子は頑固？いいえ、人より強い意思を持っているんです。
うちの子はおふざけさん？いいえ、人を楽しませる心があるんです。

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談

かかりつけの医療機関、**保健所・保健センター**、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター、児童発達支援センター

◎養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

子供家庭支援センター、幼稚園、保育所、児童館、主任児童委員(※)、民生・児童委員(※)、福祉事務所、児童相談所

※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

【児童相談所全国共通ダイヤル 189】

【DV相談ナビ全国共通ダイヤル 0570-0-55210】

◎地域の育児サポート

育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における子育ての相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、妊娠、出産や子育てに関する相談・支援などを行う「子育て世代包括支援センター」や「**区市町村**子ども家庭総合支援拠点」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導・家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、**区市町村**の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。

(関連情報) 内閣府「子ども・子育て支援新制度」ホームページ

(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)

幼稚園、保育所、幼稚園と保育所の機能と特徴をあわせ持つ「認定こども園」や少人数の単位で子どもの保育をする「地域型保育」、病児保育についても掲載しています。

習い事やスポーツと違って子育ては練習ができません。

今日の我が子を育てるのはみんな初心者、みんな子育て素人。だからうまくいなくて当然です。

子どもの病気やけが

子どもは、感染症にかかったり、やけど、けが、誤飲などの事故にあったりすることも稀ではありません。いつも子どもと接している保護者が、子どもの様子が「普段と何かが違う」「どこかおかしい」と感じたときには、よく子どもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

◎医療機関への受診について

呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。医療機関を受診する際には、子どもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。また、母子健康手帳にはこれまでの重要な記録があるので、必ず持参しましょう。

◎抗生物質（抗菌薬）を正しく使うために

抗生物質（抗菌薬）は、細菌を退治する薬であり、“かぜ”やインフルエンザの原因であるウイルスには効きません。また、副作用や抗生物質の効かない細菌（薬剤耐性菌）を産む原因にもなりえます。抗生物質が必要かどうかを慎重に判断できるように、“かぜ”で受診する時には症状を医師にくわしく伝え、わからないことがあれば尋ねましょう。また、処方された場合は量と期間を守りましょう。

※薬剤耐性（AMR）について（AMR臨床リファレンスセンター）（<http://amr.ncgm.go.jp/general>）



うちの子は臆病？いいえ、深く考えて行動できる力があるんです。
うちの子は気が弱い？いいえ、優しさに溢れているんです。

事故の予防

現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

月・年齢	起こりやすい事故	事故の主な原因と対策
新生児	周囲の不注意によるもの 窒息	☆誤って上から物を落とす ☆上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする ☆まくらや柔らかい布団に顔が埋もれる（硬めの布団等を使い、仰向けに寝かせる）
1～6か月	転落 やけど	☆ベッドやソファなどから落ちる（大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、ベッドから離れるときは柵を上げる） ☆大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7～12か月	転落・転倒・はさむ やけど 溺水 誤飲・中毒 窒息 車中のけが	☆扉、階段、ベッド、バギー、椅子 ☆アイロン、魔法瓶や電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残し湯をしない） ☆たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど ☆お菓子などの食品がのどにつまる ☆座席から転落（チャイルドシートで防止できる）
1～4歳	誤飲（中毒） 窒息 転落・転倒 やけど 溺水 交通事故 火遊びによる死傷	☆範囲が広がり、あらゆるものが原因になる ☆お菓子などの食品がのどにつまる ☆階段、ベランダ（踏台になるものを置かない） ☆熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす（テーブルクロスは使用しない） ☆浴槽に落ちる、水あそび ☆飛び出し事故（手をつないで歩く） ☆ライター、マッチなどによる火遊び（子どもの手の届くところにライターなどを置かない）

（関連情報）

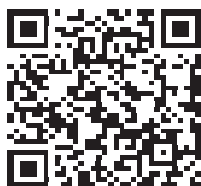
消費者庁「子どもを事故から守る！プロジェクト」ホームページ

（http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/）

子どもの事故予防に関する豆知識や注意点などを、Twitterやメール配信しています。

・消費者庁 子どもを事故から守る！ ・子ども安全メール from消費者庁

公式Twitter（@caa_kodomo）



公式Twitterページ



子ども安全メール登録



※ 化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。

（公財）日本中毒情報センター（<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>）

- ・大阪中毒 110 番 TEL 072-727-2499（24時間 365日対応）
- ・つくば中毒 110 番 TEL 029-852-9999（9時～21時 365日対応）
- ・たばこ専用回線 TEL 072-726-9922
（無料（テープによる情報提供）24時間 365日対応）

◎子どもの命を守るチャイルドシート

法令で、6歳未満はチャイルドシート着用義務があります。子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用していても取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、正しく使用しましょう。

※ 医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）から使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。

※ 乳幼児（6歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。

※ チャイルドシートに関する情報～生まれてくる大切な命のために～

警察庁ホームページ（<http://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>）

国土交通省ホームページ（<http://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/02assessment/>）

（独）自動車事故対策機構（NASVA）（http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search）

◎車の中の危険

窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウィンドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。

◎自転車の危険

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、ルールを守って安全な運転を心がけるとともに、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。自転車は普通・電動アシスト・幼児2人同乗用といった基準に適合した安全なものを選びましょう。また、転倒の恐れがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。

うちの子は短気？いいえ、熱いハートを持っているんです。

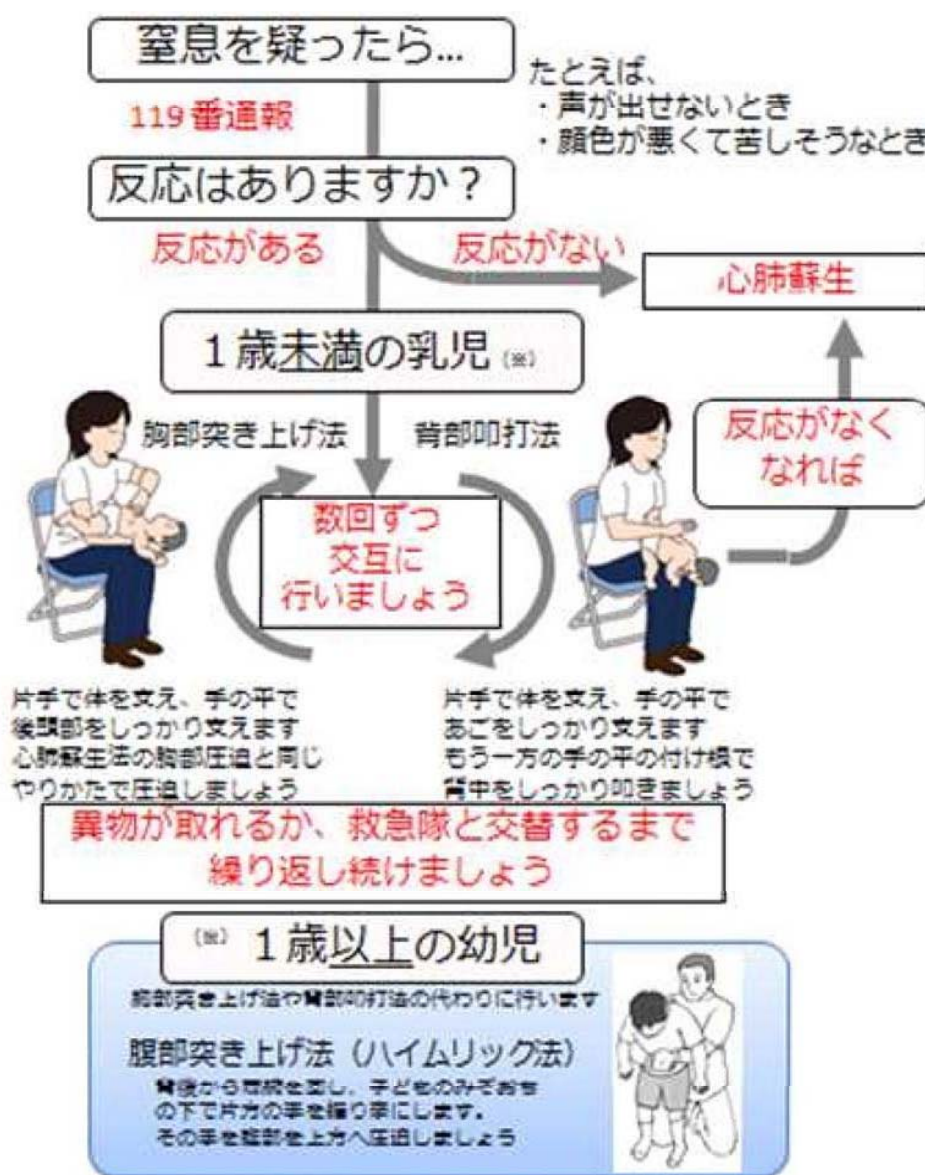
◎食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口にします。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。

周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておく必要があります。

※ 口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

【ものがのどにつまった時の応急処置】



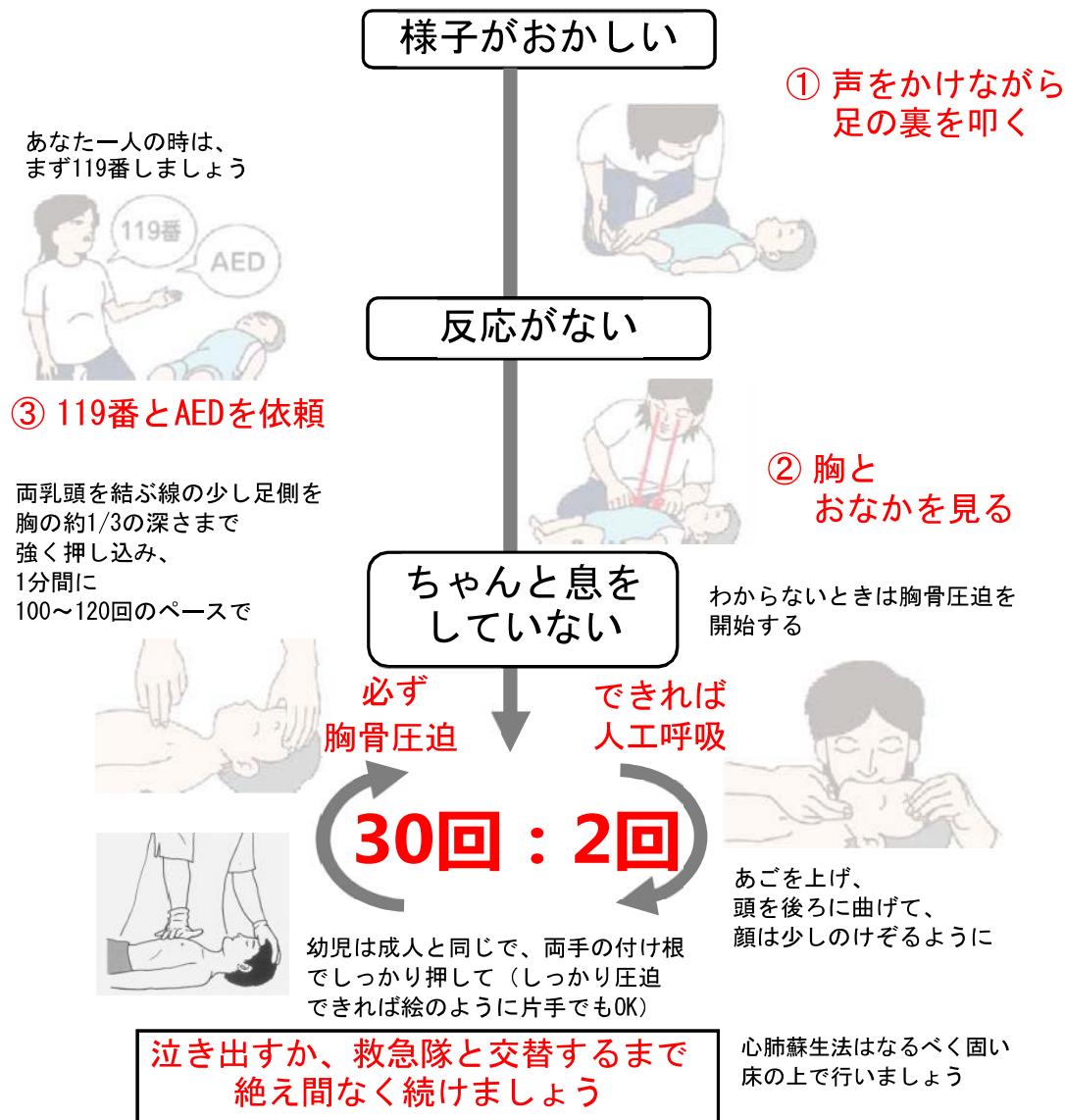
（監修）日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

うちの子は内気？いいえ、相手の気持ちが尊重できるんです。

心肺蘇生法

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。

様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。



（監修）日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくと安心なので、参加してみましょ
う。

一度できたことが次もできるとは限らない、それが子供。

児 童 憲 章

われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

児童は、人として尊ばれる。

児童は、社会の一員として重んぜられる。

児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
2. すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3. すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4. すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5. すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がうちかわれる。
6. すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
11. すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

母子健康手帳について

母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

◎妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつけられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。

◎この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないように注意してください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。

◎この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康、発育に関心を持ちましょう。お父さんもお子さんの様子や自分の気持ちなどを積極的に記録しましょう。お子さんが成人されたときに、お母さん、お父さんから手渡してあげることも有意義です。

◎双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、お住まいの区市町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。

◎使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、なくしたりしたときは、お住まいの区市町村窓口で母子健康手帳の再交付を受けましょう。

◎その他わからないことは、受けとった区市町村窓口、保健所・保健センターで聞きましょう。

障害がある、発育・発達が遅れている…など言われたら、保護者の方の戸惑いや不安はとても大きいと思います。そんな時には保健所・保健センターに相談をしてみましょう。

この母子健康手帳だけでは不十分と感じる保護者の方とお子さんのために、母子健康手帳と一緒に使える様々な手帳があります。保健所・保健センター等で、お子さんの特性にあった手帳についても聞いてみてください。手帳がなくても、子育てや療育など、お子さんにあった情報を教えてもらえるとします。

一人で悩まずに、まず1歩を踏み出して相談してください。

予 備 欄

「他の親ならもっとうまくやっているかも…?」
いいえ。あなたの子供の育て方はあなたにしかわかりません。
胸を張って言いましょう。「私にしかできない仕事をしています!」



連 絡 先 メ モ

健診受診施設	名称		電話	
	住所			
分娩予定施設	名称		電話	
	住所			
小児科	名称		電話	
	住所			
歯科	名称		電話	
	住所			
	名称		電話	
	住所			
	名称		電話	
	住所			
	名称		電話	
	住所			

助産所で分娩予定の場合は助産所にて記載 (医療法6条の4の2によるもの)		記載日： 年 月 日	
助産所の名称：		緊急連絡先：	
助産師氏名：			
助産所で管理できる 妊婦の状態(※)		☐ 助産師が管理できる妊婦 ☐ 連携する産婦人科医師と相談の上、共働管理すべき妊婦	
異常の際 の対応に ついて	連携して異常に対 応する医療機関名		電話
	住所		

(※) 助産業務ガイドライン2014の「IV妊婦管理適応リスト」を参照して□にチェックを記載すること。

子育てに関する情報（ホームページ）

○子育て応援とうきょう会議「とうきょう子育てスイッチ」

(<http://kosodateswitch.jp/>)

東京都や地域の子育て支援の情報検索、最新情報を掲載しています。



○東京都「TOKYO子育て情報サービス」

(http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/info_service/info-service.html)

妊娠中や子育てに関する疑問、子どもにおこりやすい事故やその時の応急手当てなどについて、音声・インターネットで情報提供しています。



○とうきょう子育て応援ブック

(<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/koho/ouenbook.html>)

東京の子育てに関する情報をわかりやすくまとめた冊子です。
都庁や区市町村の子育て担当部署でもらうことができます。



○東京くらしWEB

(<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/okosama/>)

東京くらしのWebの「お子さまがいるご家庭」のページでは、子供の事故防止・安全対策についての情報提供をしています。



○文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」

(<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。



（トピックス）

◎乳児用液体ミルクについて

液状の人工乳で、常温で長期保存できる容器に密閉され、あらかじめ調乳が済んでいる物をいいます。粉ミルクと違い、粉をとかさずそのまま飲むことができます。熊本地震の際、被災地の保育所などに、フィンランドから無償で提供されたことでも話題になりました。利便性が高く災害時の活用には有効な乳児用液体ミルクの国内流通に向け、国では規格基準の検討が行われています。母乳代替食品のひとつとして、その有用性が注目されています。

相談窓口



OSEKKAI さんの
詳しい情報はこちら



7119

または 03-3212-2323 (23区)
042-521-2323 (多摩地区)

◎東京消防庁救急相談センター

急な病気やけがをした場合に、救急車を呼んだ方がいいのか、今すぐ病院に行った方がいいのかなど迷った際の相談に医療相談チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が対応しています。（受付時間：24時間年中無休）

※東京消防庁 #7119 救急相談センター

(<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/life/kyuu-adv/soudan-center.htm>)



8000

または 03-5285-8898

◎東京都「子供の健康相談室」（小児救急相談）

子どもの健康・救急に関する相談に看護師や保健師等が応じています。また、必要に応じて小児科医師が対応します。（電話相談のため、医師が診断をするものではありません。）

（受付時間：月～金 18時～23時、土・日・休日・年末年始 9時～23時）

※厚生労働省小児救急電話相談事業（#8000）について

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)



※（公社）日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ

(<http://kodomo-qq.jp/>)



03-5272-0303

◎東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

都内の医療機関案内（受付時間：24時間年中無休）

※東京都医療機関案内サービス「ひまわり」ホームページ

(<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>)



保健所・保健センター

子供の発育や発達、子育ての仕方、お母さん・お父さんのからだや心の悩みに関する相談に保健師、栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。

（特別区）



（中核市・政令市）



（市町村）



悩むってことは、もう十分頑張っているっていう証拠。