

子 母 発 1225 第 1 号
平成 30 年 12 月 25 日

公益社団法人 日本産科婦人科学会理事長 殿

厚生労働省子ども家庭局母子保健課長
(公 印 省 略)

母子健康手帳の任意記載事項様式について

母子保健事業の推進については、かねてより特段の御配慮をいただいている
ところであり、深く感謝申し上げます。

今般、母子健康手帳の任意記載事項様式について、別紙のとおり各都道府
県、保健所設置市及び特別区母子保健主管部（局）長あて通知いたしました。

貴職におかれましても、今回の母子健康手帳の任意記載事項様式について、
貴会会員にご周知いただくとともに、今後の母子保健事業の円滑な実施にご協
力いただきますようお願いいたします。

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">予防接種</p> <p>◎予防接種の種類（平成30年4月1日現在） 予防接種には、予防接種法に基づき市区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。市区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、市区町村などに確認しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定期接種 <u>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</u> ・主な任意接種 <u>おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス</u> <p>※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・ウイルスを生きの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。</p> <p>◎予防接種を受ける時期 市区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、市区町村、<u>子育て世代包括支援センター</u>、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱がある、又は急性の病気にかかっている 	<p style="text-align: center;">予防接種</p> <p>◎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市区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。市区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、市区町村などに確認しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定期接種 <u>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</u> ・主な任意接種 <u>おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス</u> <p>※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・ウイルスを生きの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。</p> <p>◎予防接種を受ける時期 市区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、市区町村、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱がある、又は急性の病気にかかっている
56	56

(新)

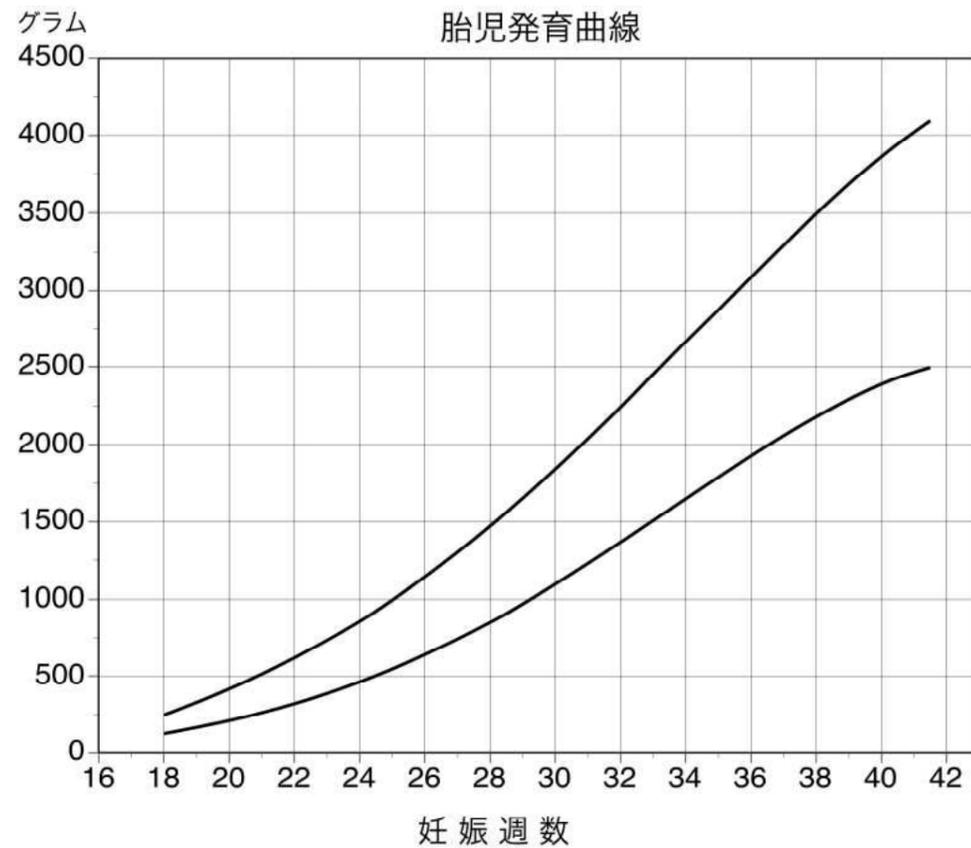
な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

◎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、上下の線の上に約 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。

(出典)「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル

(旧)

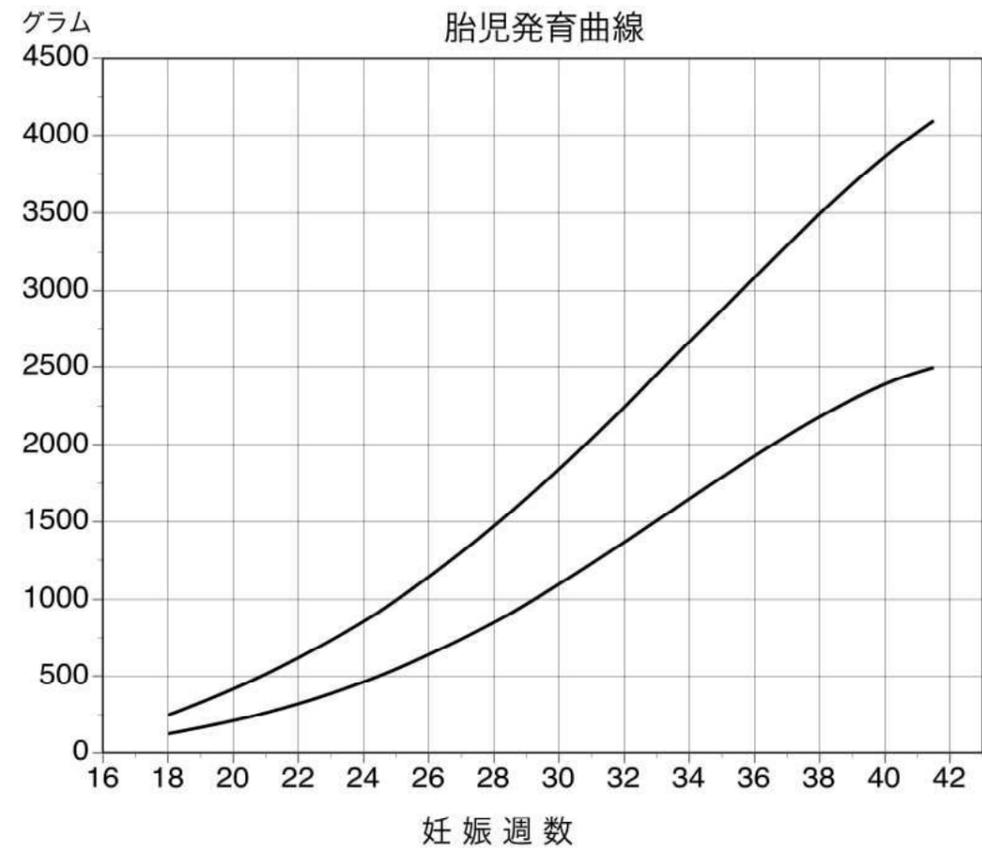
な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

◎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、上下の線の上に約 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>)

(新)	(旧)
<p>◎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。</p> <p>◎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しやすくし、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。</p> <p>◎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り、<u>治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるので</u>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。子どもや動物の体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.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf）</p> <p>◎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。</p>	<p>◎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。</p> <p>◎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しやすくし、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。</p> <p>◎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<u>ので</u>、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。子どもや動物の体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.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf）</p> <p>◎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。</p>
64	64

(新)

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

経膣分娩の際、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る方は、下記の URL を参照するなど、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。

厚生労働省 無痛分娩について (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

日本産科麻酔学会 無痛分娩 Q & A (http://www.jssoap.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切かどうか、医師に確認するようにしましょう。

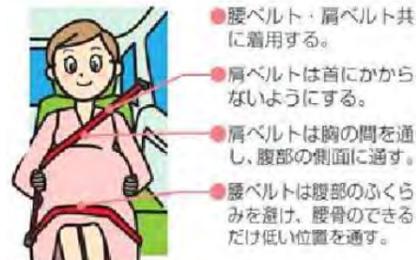
妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

※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」として育っ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。



◎妊娠・出産に伴う心身の変化

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じる場合があります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが2週間以上

(旧)

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

経膣分娩の際、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。

(新規)

日本産科麻酔学会 無痛分娩 Q & A (http://www.jssoap.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切かどうか、医師に確認するようにしましょう。

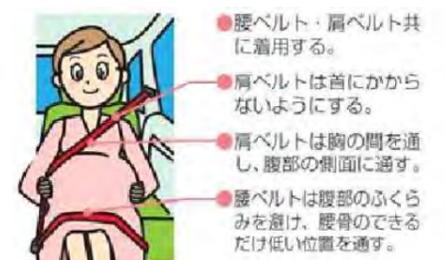
妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

※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」として育っ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。



◎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。

(新)	(旧)
<p><u>上続く場合もあります</u>。「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。<u>妊娠中や出産後に不安を感じたり</u>、産後うつかもしれない、と思ったときは、<u>ひとりで悩まず</u>医師、助産師、保健師に相談しましょう。</p> <p>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。</p> <p>◎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安心です。</p> <p>◎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)</p> <p style="text-align: center;">妊娠中と産後の食事 ——新しい生命と母体に良い栄養を——</p> <p>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。</p> <p>◎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。<u>次</u>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。</p> <p style="text-align: center;">66</p>	<p>「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、<u>迷わず</u>医師、助産師、保健師に相談しましょう。</p> <p>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。</p> <p>◎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安心です。</p> <p>◎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)</p> <p style="text-align: center;">妊娠中と産後の食事 ——新しい生命と母体に良い栄養を——</p> <p>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。</p> <p>◎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。<u>下</u>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。</p> <p style="text-align: center;">66</p>



(新)			(旧)		
体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量			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	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 ~ 12 kg	0.3 ~ 0.5 kg/週	低体重 (やせ) : BMI18.5 未満	9 ~ 12 kg	0.3 ~ 0.5 kg/週
ふつう : BMI18.5 以上 25.0 未満	7 ~ 12 kg	注1 0.3 ~ 0.5 kg/週	ふつう : BMI18.5 以上 25.0 未満	7 ~ 12 kg	注1 0.3 ~ 0.5 kg/週
肥満 : BMI25.0 以上	おおよそ 5 kg を目安	注2 医師に要相談	肥満 : BMI25.0 以上	おおよそ 5 kg を目安	注2 医師に要相談
<p>※ 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 5 kg 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ため、医師などに相談することが望ましい。</p> <p>◎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、海藻(ひじきなど)) を上手にとり入れましょう。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p>			<p>※ 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 5 kg 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ため、医師などに相談することが望ましい。</p> <p>◎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、海藻(ひじきなど)) を上手にとり入れましょう。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p>		

(新)

※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 (<https://hfnet.nibiohn.go.jp/contents/detail1550.html>)

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てとれるよう、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。



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000~2,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期(18~49歳女性)の身体活動レベル「ふつ(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。

1日の食事例(非妊娠時・妊娠初期) + 妊娠中期に追加したい量 + 妊娠末期・授乳期に追加したい量

☆非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

(参考) 妊産婦のための食事バランスガイド
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>

(旧)

※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>)

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てとれるよう、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。



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000~2,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期(18~49歳女性)の身体活動レベル「ふつ(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。

1日の食事例(非妊娠時・妊娠初期) + 妊娠中期に追加したい量 + 妊娠末期・授乳期に追加したい量

☆非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

(参考) 妊産婦のための食事バランスガイド
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>

(新)	(旧)
<p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf)</p> <p>◎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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p style="text-align: center;">70</p>	<p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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)</p> <p>◎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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p style="text-align: center;">70</p>

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">育児のしおり</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">育児のしおり</p> <p>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。</p>
<p>◎ゆったりとした気持ちで 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。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。</p> <p>◎子どもを健やかに育むために 子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを意識しながら、子どもを健やかに育みましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 <u>子育てに体罰や暴言を使わない</u> 2 <u>子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない</u> 3 <u>爆発寸前のイライラをクールダウン</u> 4 <u>親自身がSOSを出そう</u> 5 <u>子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援</u> <p style="text-align: center;"> <u>健やか親子21 ホームページ</u> <u>「愛の鞭ゼロ作戦」</u></p> <p>◎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。特に1歳6か月と3歳の健康診査は全ての市区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。<u>子育て世代包括支援センター</u>や<u>保健所</u>、<u>市町村保健センター等</u>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。</p> <p>◎お父さんの役割 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。</p>	<p>◎ゆったりとした気持ちで 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。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。</p> <p><u>(新規)</u></p> <p>◎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。特に1歳6か月と3歳の健康診査は全ての市区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。<u>保健所</u>や<u>市町村保健センターなど</u>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。</p> <p>◎お父さんの役割 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。</p>
<p>乳児期（1歳まで）</p> <p>◎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</p>	<p>乳児期（1歳まで）</p> <p>◎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</p>
72	72

(新)	(旧)
<p>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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎お父さんも育児を お父さんも赤ちゃんとのスキンシップをしっかりとち、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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。同じくらい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。</p> <p>幼児期（1歳頃）</p> <p>◎自我が芽生えてきます 自分でできるが増えるにつれ、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。</p> <p>◎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、DVD、スマートフォンやタブレットなどを長時間見せるのはやめましょう。</p> <p>◎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、子ども自身も元気よく遊べ、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。</p> <p style="text-align: center;">73</p>	<p>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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎お父さんも育児を お父さんも赤ちゃんとのスキンシップをしっかりとち、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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。同じくらい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。</p> <p>幼児期（1歳頃）</p> <p>◎自我が芽生えてきます 自分でできるが増えるにつれ、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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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、子ども自身も元気よく遊べ、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。</p> <p style="text-align: center;">73</p>

(新)

(削除)

※子育てのヒント集

文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」ホームページ

(<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。

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。

- ・ **子ども医療**電話相談事業（電話番号：#8000（全国同一の短縮ダイヤル））

休日、夜間の子どもの**症状にどのように**対処したら**良い**のか、**病院を受診**した方が**良い**のか**など判断に迷った時**は、小児科**医師**や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方**や受診する病院等**のアドバイスを**受け**られます。

※厚生労働省「**子ども医療**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/>)

◎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>)

(旧)

※子育てのヒント集

文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」ホームページ

(<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。

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。

- ・ **小児救急**電話相談事業（電話番号：#8000（全国同一の短縮ダイヤル））

休日、夜間の**急な**子どもの**病気にどう**対処したら**よい**のか、受診した方が**良い**のか**迷ったとき**は、小児科医や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方**など**のアドバイス**が**受けられます。

※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/>)

◎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>)

(新)

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、お父さんは大変忙しくなります。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

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがる など
保育所、幼稚園、認定こども園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返す など

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合しましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

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を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、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、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。

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、子育て世代包括支援センター、市町村保健センター、保健所、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

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

(旧)

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、お父さんは大変忙しくなります。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

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがる など
保育所、幼稚園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返す など

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合しましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

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を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、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、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。

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、市町村保健センター、保健所、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

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

(新)

◎養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

子育て世代包括支援センター、地域子育て支援センター、幼稚園、保育所、認定こども園、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、市区町村子ども家庭総合支援拠点

【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】

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

※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。

◎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「市区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、市区町村の保健、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。

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

(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、認定こども園や少人数の単位で子どもを保育する「地域型保育」、病児保育についても掲載しています。

(旧)

◎養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

地域子育て支援センター、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

【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】

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

※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。

◎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「市区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、市区町村の保健、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。

名称		連絡先	
名称		連絡先	
名称		連絡先	

(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を保育する「地域型保育」、病児保育についても掲載しています。

(新)

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・年齢別に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）

※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」

(関連情報)
消費者庁ウェブサイト「子どもを事故から守る! 事故防止ポータル」
(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。



子どもの事故防止
ハンドブック ページ

・「消費者庁 子どもを事故から守る!」
Twitter (@ caa_kodomo) ・子ども安全メール from 消費者庁



Twitter ページ



子ども安全メール登録

(旧)

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・年齢別に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）

(新規)

(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

(新)	(旧)
<p>※ 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）。</p> <p>（公財）日本中毒情報センター（http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>（無料（テープによる情報提供）24時間 365日対応）</p> <p>◎子どもの命を守るチャイルドシート</p> <p>法令で、6歳未満はチャイルドシート使用義務があります。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る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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 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） <p>◎車の中の危険</p> <p>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。</p> <p>◎自転車の危険</p> <p>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。</p> <p>※ 警察庁ホームページ（http://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html）</p>	<p>※ 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）。</p> <p>（公財）日本中毒情報センター（http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>（無料（テープによる情報提供）24時間 365日対応）</p> <p>◎子どもの命を守るチャイルドシート</p> <p>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る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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 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） <p>◎車の中の危険</p> <p>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。</p> <p>◎自転車の危険</p> <p>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。</p> <p><u>（新規）</u></p>
80	80

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">お口と歯の健康</p> <p>◎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。</p> <p>◎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 歯の観察ができたなら、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。</p> <p>◎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、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「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<u>を過ぎたら、少しずつ</u>「ブクブクうがい」<u>の練習をさせていきましょう</u>)。</p> <p style="text-align: center;">85</p>	<p style="text-align: center;">お口と歯の健康</p> <p>◎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。</p> <p>◎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 歯の観察ができたなら、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。</p> <p>◎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、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「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<u>頃になると</u>「ブクブクうがい」<u>ができるようになるので、練習をさせることが大切です</u>)。</p> <p style="text-align: center;">85</p>

(新)	(旧)
<p>◎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、市町村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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。<u>3歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く</u>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。</p> <p>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)</p>	<p>◎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、市町村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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。<u>また、口や唇の形が心配な</u>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。</p> <p>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)</p>
86	86

(新)	(旧)
<p>◎産後休業後に復職するときは</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>◎育児休業を取るときは</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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<u>などの有期契約労働者</u>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。 <p>◎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</p> <p>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。</p> <p>◎幼い子どもを育てながら働き続けるために</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<p>◎産後休業後に復職するときは</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>◎育児休業を取るときは</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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<u>で働く方</u>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。 <p>◎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</p> <p>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。</p> <p>◎幼い子どもを育てながら働き続けるために</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。
88	88

(新)	(旧)
<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部（室）</p>  <p>◎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）。</p> <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p> <p>◎出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除 ・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の、<u>社会保険料（健康保険・厚生年金）が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度（平成31年4月開始）</u>があります。</p> <p>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、<u>年金事務所</u>など</p> <p>◎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、お住まいの市区町村（公務員は勤務先）に申請が必要です。</p> <p>問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口</p> <p>◎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。</p> <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p> <p>89</p>	<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部（室）</p>  <p>◎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）。</p> <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p> <p>◎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 <u>には、社会保険料が免除される制度も</u>あります。</p> <p>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</p> <p>◎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、お住まいの市区町村（公務員は勤務先）に申請が必要です。</p> <p>問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口</p> <p>◎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。</p> <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p> <p>89</p>

(新)

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、お住まいの市区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、お住まいの市区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、受けとった市区町村窓口、[子育て世代包括支援センター](#)、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。

(旧)

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、お住まいの市区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、お住まいの市区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、受けとった市区町村窓口、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。