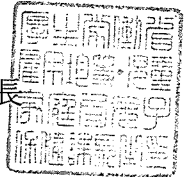


雇児母発0129第1号

平成25年1月29日

公益社団法人 日本産婦人科医会会長

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長



母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について

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を改めることとし、別添1のとおり各都道府県、政令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様式の改正について、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。



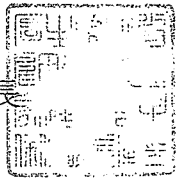
雇児母発0129第1号  
平成25年1月29日

各 

都道府県
政令市
特別区

 母子保健主管部（局）長 殿

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長



母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について

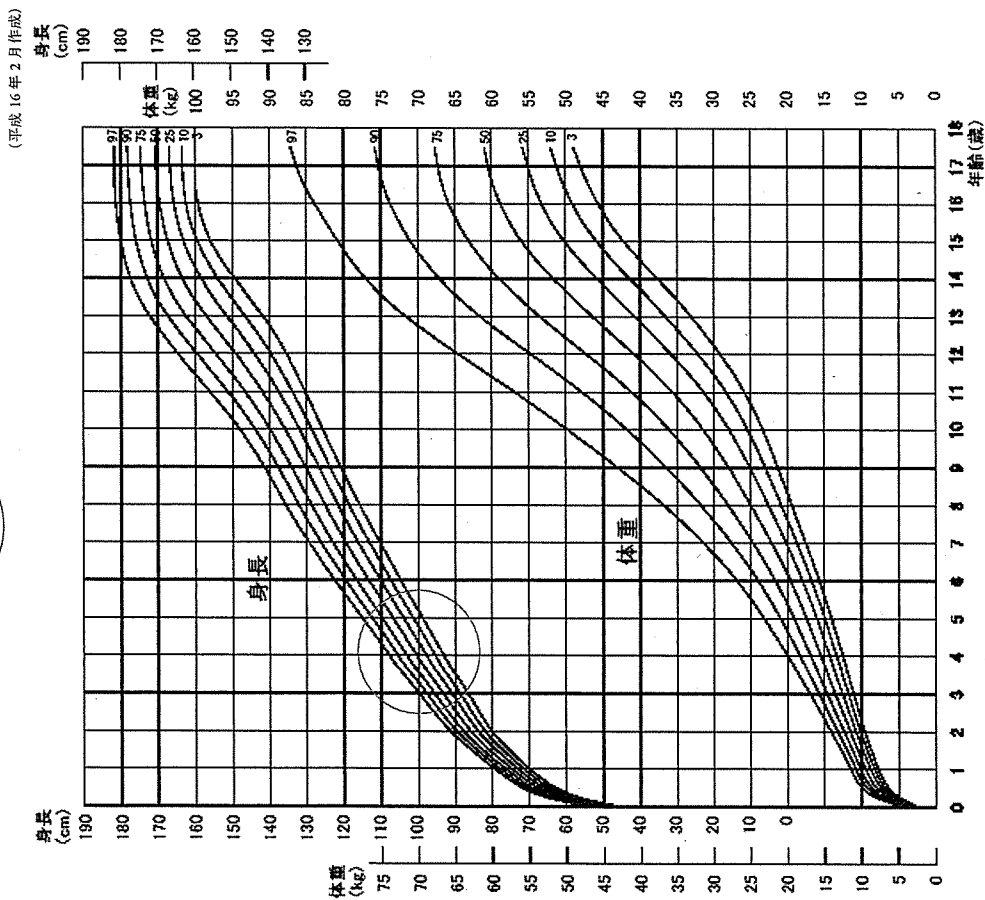
母子保健事業の推進については、かねてより特段のご配慮をいただいているところであり、深く感謝申し上げます。

標記について、母子保健法施行規則（昭和40年厚生省令第55号）様式第3号（以下「省令様式」という。）以外の任意記載事項様式（52頁以降）について、別添のとおり改めるので、貴管内市町村において、平成25年4月1日以降に交付する母子健康手帳にその内容を反映いただくようお願いする。

新

<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

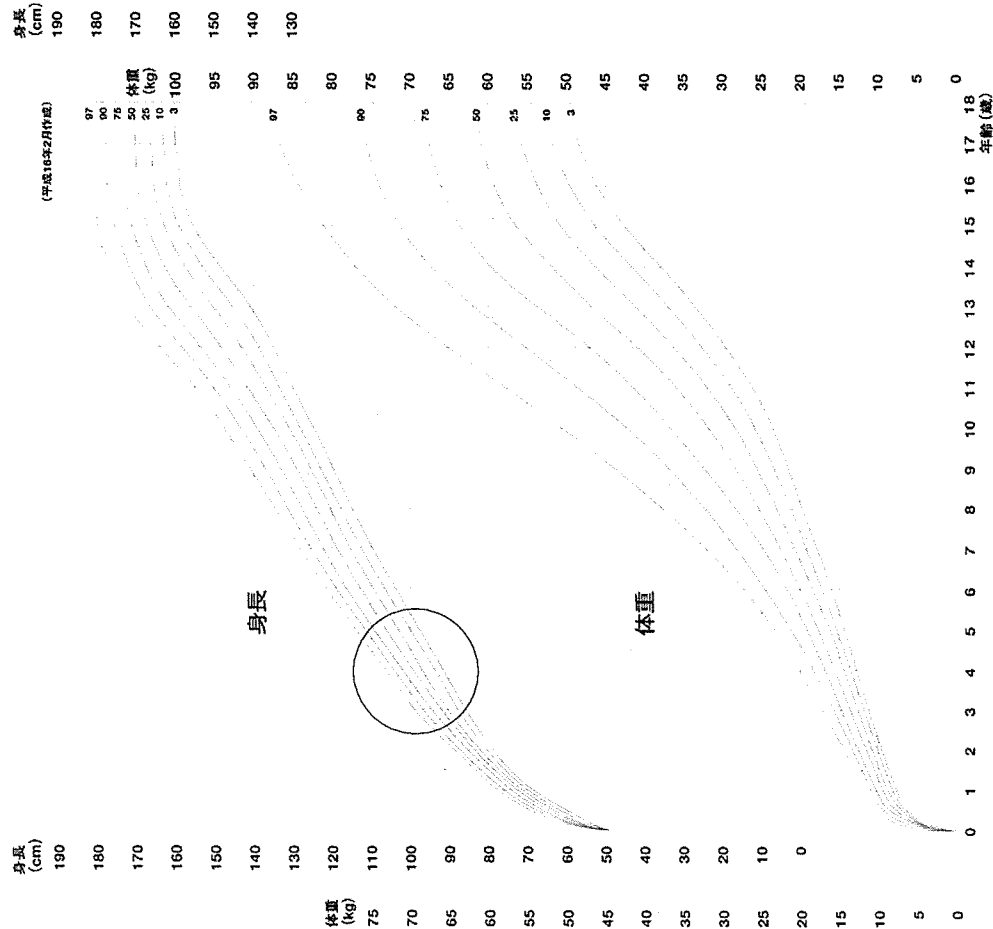


○身長と体重を記入して、その変化を見てください。  
 ・身長、体重は、曲線のカーブにそっていきますか。  
 ・体重は、異常に上向きになっていませんか。  
 ・体重は、低下していませんか。

旧

<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

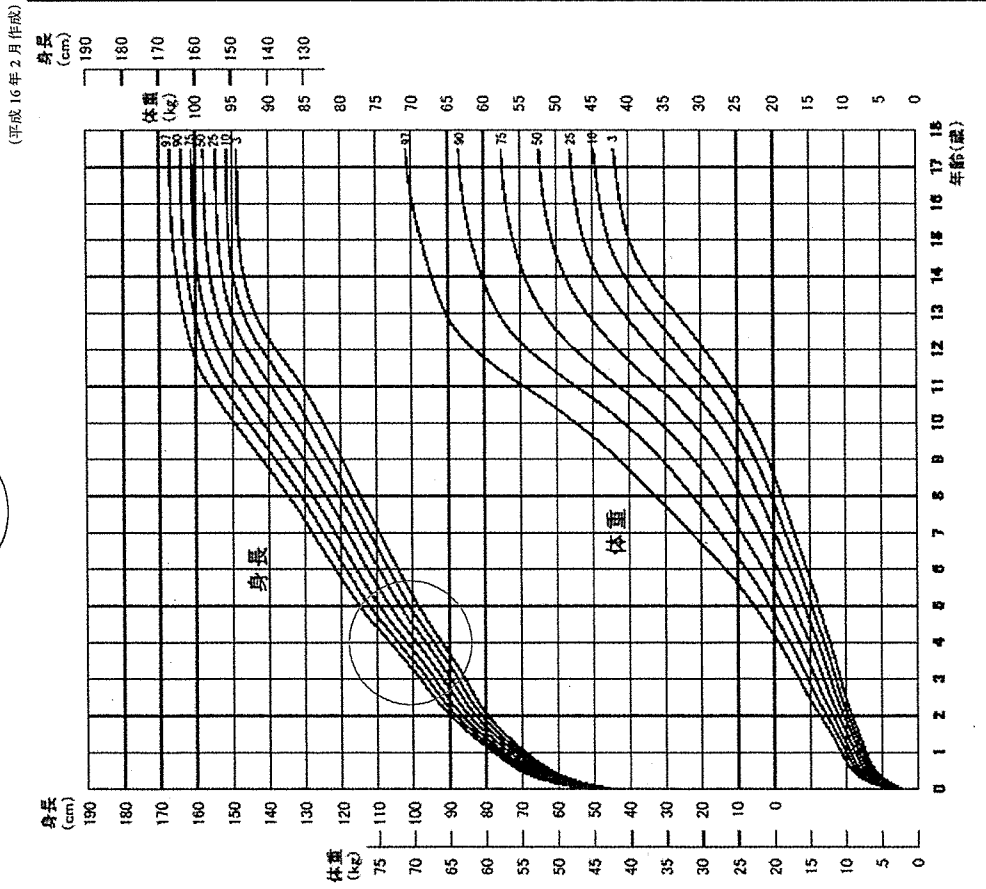


○身長と体重を記入して、その変化を見てください。  
 ・身長、体重は、曲線のカーブにそっていきますか。  
 ・体重は、異常に上向きになっていませんか。  
 ・体重は、低下していませんか。

新

<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



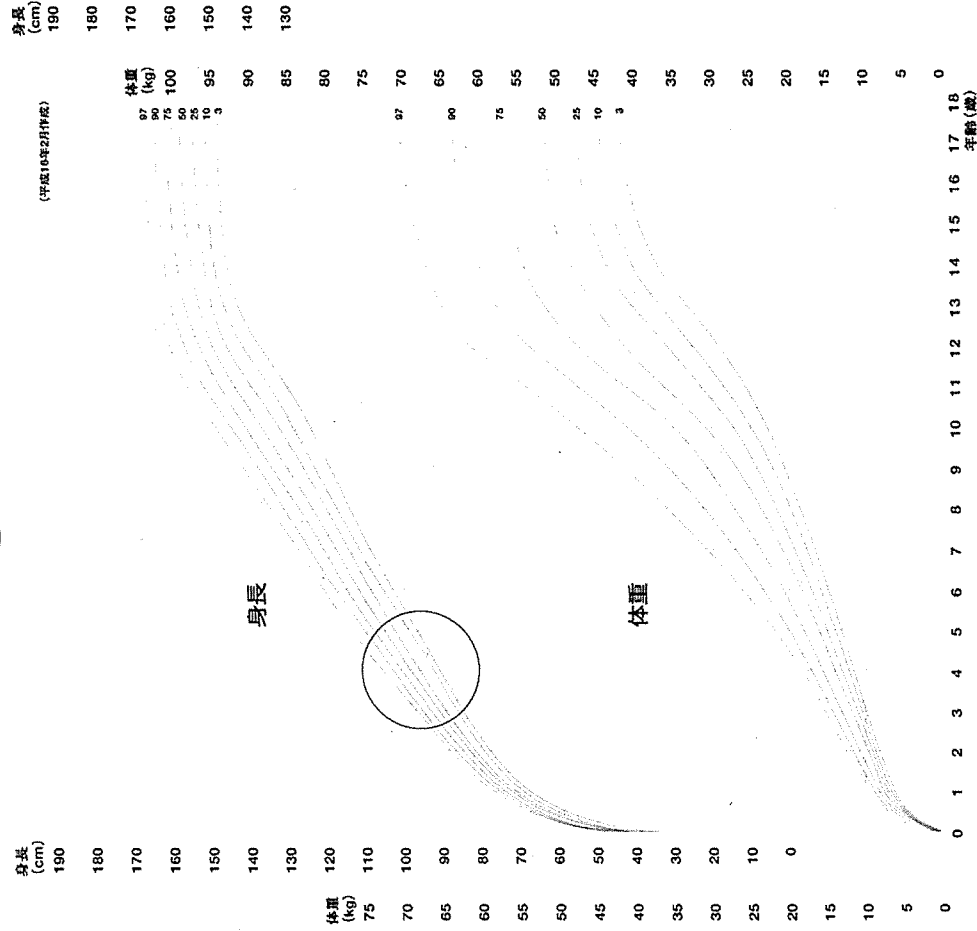
成長曲線のまんなかの曲線（50のカーブ）が標準の成長曲線です。

(出典)「食を通じた子どもの健全育成（一いわゆる「食育」の視点から一）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>

旧

<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



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（一いわゆる「食育」の視点から一）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>

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

予備欄

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

予備欄

### 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きてきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子が変わりやすい時期なので、仕事のしかりや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの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、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、住所地と帰省地の市区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。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）：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化する場合があります。「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。

### 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きてきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子が変わりやすい時期なので、仕事のしかりや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの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、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、住所地と帰省地の市区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。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）：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化する場合があります。「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。

<p>(新)</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ってお母さん自身もお子さんのために、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で出来るので、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。子どもや動物の尿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（<a href="http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf">http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf</a>）  ※国立感染症研究所（<a href="http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html">http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html</a>）</p>	<p>(旧)</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ってお母さん自身もお子さんのために、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で出来るので、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。子どもや動物の尿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（<a href="http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf">http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf</a>）  ※国立感染症研究所（<a href="http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html">http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html</a>）</p>
<p>◎妊娠中の薬の使用について  妊娠中の薬の使用については、事前にその必要性、効果、副作用などについて医師、歯科医師、薬剤師から十分説明を受けましょう。また、指示された用量、用法を守りましょう。  ※「妊娠と薬情報センター」（<a href="http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html">http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html</a>）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。  ※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構の Web サイト（<a href="http://www.info.pmda.go.jp/psacrch/htm/menu_topu_base.html">http://www.info.pmda.go.jp/psacrch/htm/menu_topu_base.html</a>）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。  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ります。疑問が生じた場合は、自分だけで判断せずに医師、歯科医師、薬剤師に必ず相談しましょう。</p> <p>◎妊娠中のシートベルト着用について  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</p>	<p>◎妊娠中の薬の使用について  妊娠中の薬の使用については、事前にその必要性、効果、副作用などについて医師、歯科医師、薬剤師から十分説明を受けましょう。また、指示された用量、用法を守りましょう。  ※「妊娠と薬情報センター」（<a href="http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html">http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html</a>）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。  ※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構の Web サイト（<a href="http://www.info.pmda.go.jp/psacrch/htm/menu_topu_base.html">http://www.info.pmda.go.jp/psacrch/htm/menu_topu_base.html</a>）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。  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ります。疑問が生じた場合は、自分だけで判断せずに医師、歯科医師、薬剤師に必ず相談しましょう。</p> <p>◎妊娠中のシートベルト着用について  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</p>

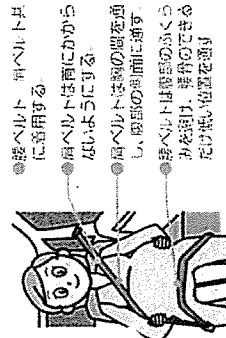
(新)

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/koutsuu/kikaku/seatbel/index.htm#s05>)



● 腰ベルトは肩にかからず、肩にかかると、肩ベルトは胸の間に通す。  
● 腰ベルトは股関節のくわすみを通す。背骨のくわすみを通す。  
● 腰ベルトは股関節のくわすみを通す。背骨のくわすみを通す。

◎妊娠中の夫の役割

妊娠中の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が重要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に担当しましょう。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、ふたりにとっても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、出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。「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逃しがちです。産後うつかもわからない、と思ったりは、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。

◎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、怪しい風邪や発熱などで気怪にいつてもみてもえらるよう、かかりつけの小児科医をきめておくことで安心です。

◎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/bunyaku/kodomo/maternity\\_mark.html](http://www.mhlw.go.jp/bunyaku/kodomo/maternity_mark.html))



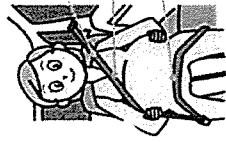
(旧)

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/koutsuu/kikaku/seatbel/index.htm#s05>)



● 腰ベルトは肩にかからず、肩にかかると、肩ベルトは胸の間に通す。  
● 腰ベルトは股関節のくわすみを通す。背骨のくわすみを通す。  
● 腰ベルトは股関節のくわすみを通す。背骨のくわすみを通す。

◎妊娠中の夫の役割

妊娠中の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が重要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に担当しましょう。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、ふたりにとっても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、出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。「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逃しがちです。産後うつかもわからない、と思ったりは、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、産後1か月をめぐりに医師の診察を受けましょう。

◎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、怪しい風邪や発熱などで気怪にいつてもみてもえらるよう、かかりつけの小児科医をきめておくことで安心です。

◎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/bunyaku/kodomo/maternity\\_mark.html](http://www.mhlw.go.jp/bunyaku/kodomo/maternity_mark.html))





(新)

### 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、それぞれの量をイラストでわかりやすく示しています。

1日分の目安				
非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳期
5~7 つゆ	-	-	+1	+1
5~6 つゆ	-	+1	+1	+1
3~5 つゆ	-	+1	+1	+1
2 つゆ	-	-	+1	+1
2 つゆ	-	+1	+1	+1
2,000~2,200	+250	+250	+450	+350

このイラストの料理例を組み合わせておおよそ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(Ⅱ)以上の1日分の量を示しています。

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

妊娠後期・妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠後期・授乳期の方はそれぞれの時期の目安量を加えてください。

(参考) 妊娠のための食事プランガイド  
http://www.fhw.go.jp/foods/2006/02/04/0201\_3c02.pdf

(見開き)

(旧)

### 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、それぞれの量をイラストでわかりやすく示しています。

1日分の目安				
非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳期
5~7 つゆ	-	-	+1	+1
5~6 つゆ	-	+1	+1	+1
3~5 つゆ	-	+1	+1	+1
2 つゆ	-	-	+1	+1
2 つゆ	-	+1	+1	+1
2,000~2,200	+250	+250	+450	+350

このイラストの料理例を組み合わせておおよそ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(Ⅱ)以上の1日分の量を示しています。

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

妊娠後期・妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠後期・授乳期の方はそれぞれの時期の目安量を加えてください。

(参考) 妊娠のための食事プランガイド  
http://www.fhw.go.jp/foods/2006/02/04/0201\_3c02.pdf

(見開き)

### 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」食べたらいかがか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。

料理例	1日分の適量				
	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳期	授乳後
主食 ごはん、パン、めん類	-	-	5~7 つ(SV)	+1	+1
副菜 肉、魚、大豆、野菜、海藻類	-	+1	5~6 つ(SV)	+1	+1
主菜 肉、魚、大豆	-	+1	3~5 つ(SV)	+1	+1
牛乳・乳製品	-	-	2 つ(SV)	+1	+1
果物	-	+1	2 つ(SV)	+1	+1
エネルギー 目安(kcal)	2,000~2,200	+250	2,000~2,200	+450 授乳期 -350	-350

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。

OSVはエネルギー(食事)の摂取量の単位です。OSVは、産前においては、妊娠中に増加しているものであり、1コマの目安として記載されていますが、実際の食事摂取量の目安として使用する際は、個人に合わせた調整が必要です。

1日の食事例 (非妊娠時・妊娠初期)

朝食 昼食 夕食

妊娠中期に追加したい量

妊娠後期・授乳期に追加したい量

(参考) 妊娠中のための食事バランスガイド  
http://www.mhlw.go.jp/houou/2009/02/410301-3802.pdf

(見開き)

### 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」食べたらいかがか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。

料理例	1日分の適量				
	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳期	授乳後
主食 ごはん、パン、めん類	-	-	5~7 つ(SV)	+1	+1
副菜 肉、魚、大豆、野菜、海藻類	-	+1	5~6 つ(SV)	+1	+1
主菜 肉、魚、大豆	-	+1	3~5 つ(SV)	+1	+1
牛乳・乳製品	-	-	2 つ(SV)	+1	+1
果物	-	+1	2 つ(SV)	+1	+1
エネルギー 目安(kcal)	2,000~2,200	+250	2,000~2,200	+350 授乳期 -350	-350

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。

OSVはエネルギー(食事)の摂取量の単位です。OSVは、産前においては、妊娠中に増加しているものであり、1コマの目安として記載されていますが、実際の食事摂取量の目安として使用する際は、個人に合わせた調整が必要です。

1日の食事例 (非妊娠時・妊娠初期)

朝食 昼食 夕食

妊娠中期に追加したい量

妊娠後期・授乳期に追加したい量

(参考) 妊娠中のための食事バランスガイド  
http://www.mhlw.go.jp/houou/2009/02/410301-3802.pdf

(見開き)

◎自立心が強くなり  
食事が着替えなど、自分ひとりですることができるようになります。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す。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  
むし歯が急速に増える時期です。おやつのおむつがきをする、仕上げみがきをする、フッ素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。ちゃんとしてできなくても、ちよつ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。わかるようになってきたらほめてあげましょう。

◎家族で食事を楽しみましょう  
家族そろって楽しい食事と団らんの際は、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。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。

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。

◎自立心が強くなり  
食事や着替えなど、自分ひとりですることができるようになります。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す。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しましょう  
むし歯が急速に増える時期です。おやつのおむつがきをする、仕上げ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。ちゃんとしてできなくても、ちよつ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。わかるようになってきたらほめてあげましょう。

◎家族で食事を楽しみましょう  
家族そろって楽しい食事と団らんの際は、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。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。

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。

(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が知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

#### 月齢・年齢別で見え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	☆眠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
1～6か月	転落 やけど	☆ベッドやソファアナーなどから落ちる（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、魔法瓶やポットのお湯、炊飯器やスチーム加温器の蒸気 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残り湯をしない） ☆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、ペランダ（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）

※ 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  
 ・携帯電話用：<http://www.caa.go.jp/m/pc/kodomo/>  
 ・パソコン用：<http://www.caa.go.jp/kodomo/index.php>  
 子どもの事故予防に関する豆知識や注意点を、メール配信しています。

80

(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が知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

#### 月齢・年齢別で見え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	☆眠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
1～6か月	転落 やけど	☆ベッドやソファアナーなどから落ちる（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、魔法瓶やポットのお湯、炊飯器やスチーム加温器の蒸気 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残り湯をしない） ☆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、ペランダ（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）

※ 消費者庁ホームページ「子どもを事故から守る！プロジェクト」  
 ・携帯電話用：<http://www.caa.go.jp/m/pc/kodomo/>  
 ・パソコン用：<http://www.caa.go.jp/kodomo/index.php>

80

(新)

※ 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、感性的中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。

（財）日本中毒情報センター

・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

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。取付方法や子どもの座り方が不適切な場合も効果が悪く低下するので、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）からチャイルドシートを使用できるよう、出産前から準備しておきましょう。

※ 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。

※ 正しいチャイルドシートの使用方法

（<http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/childseat/index.htm>）

◎車中の危険

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、パワーウイ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、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメットを着用させましょう。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。

(旧)

※ 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、感性的中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。

（財）日本中毒情報センター

・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

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。

※ 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）からチャイルドシートを使用できるよう、出産前から準備しておきましょう。

※ 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。

※ 正しいチャイルドシートの使用方法

（<http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/childseat/index.htm>）

◎車中の危険

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、パワーウイ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、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメットを着用させましょう。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。

◎食べ物や玩具などがつま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、誤飲しやすいサイズの食べ物や玩具など差のどにつまらせ窒息する危険があります。普段から乳幼児が飲みこみやすいサイズを確認し、食べ物や玩具などの購入時には、食べ方や取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、応急手当てについて知っておくことが必要です。

【背部叩打法】乳幼児の応急手当の原則は「口の中に指を突っ込んで取り出さずとしてはいけません」ということです。乳児に対しては、手当をする人の片腕に、子をうつぶせに乗せ、手のひらで顔を支えて（図1）、また、少し大きい子に対しては、手当をする人の立て膝で膝で太ももがうつぶせにした子のみぞおちを圧迫するように乗せて（図2）、どちらも頭を体より低くして、背中の中の平坦な手で異物が取れるまで叩きます。

【腹部突き上げ法（ハイムリック法）】年長児では、子の背後から、手当をする人の両腕を回し、子のみぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します（図3）。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。

これらの方法が行えない場合、横向きに寝かせて、又は座って前かがみにして背中を叩いてみましょう。

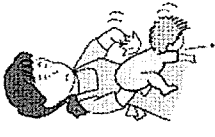


図1 背部叩打法（乳児）

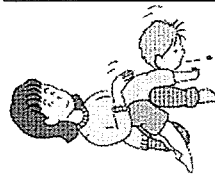


図2 背部叩打法（少し大きい子）

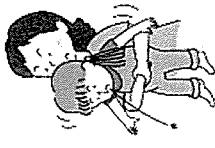


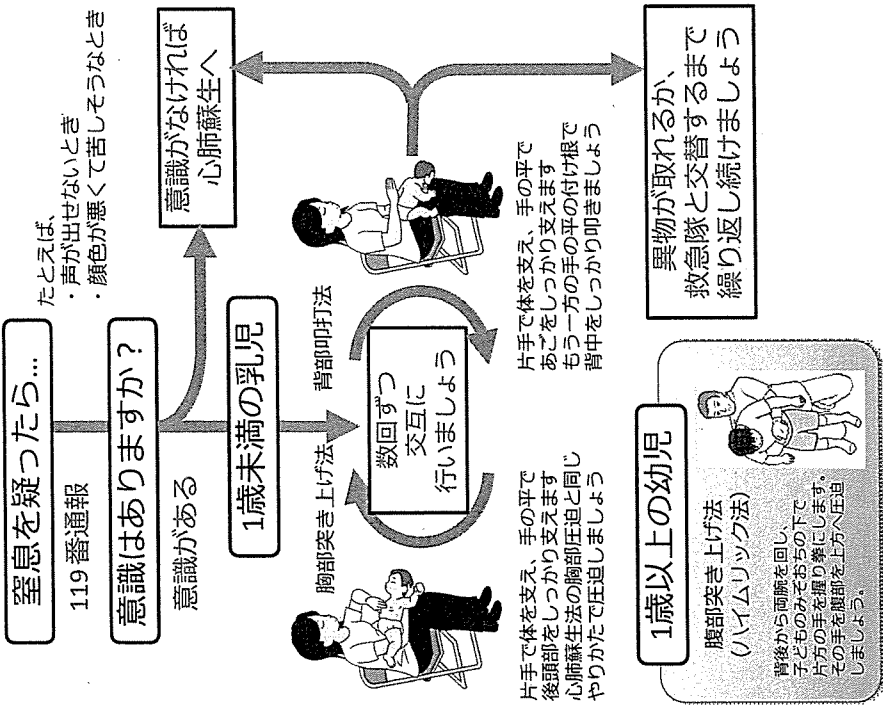
図3 腹部突き上げ法（年長児）

◎食べ物や玩具など、ものがのどにつま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（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、すぐに対応できるように、応急手当てについて知っておくことが必要です。

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

【ものがのどにつままった時の応急処置】



(新)

◎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、日常的にフッ素入り歯磨剤を使って歯みがき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、おやつは時間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。ふだんの水分補給は甘くない飲み物にしましょう。また、保護者が食べ物を口移しで与えることは、むし歯の原因菌が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悪く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.html>)

(旧)

◎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、日常的にフッ素入り歯磨剤を使って歯磨き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、おやつは時間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。ふだんの水分補給は甘くない飲み物にしましょう。また、保護者が食べ物を口移しで与えることは、むし歯の原因菌が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悪く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.html>)

(新)	(旧)
<p>◎不利益取扱いの禁止  ・事業主が、妊娠、出産、産休取得などを理由とした解雇その他不利益な取扱いをすることは禁止されています。  ・事業主が、育児休業、短時間勤務制度等の申出や取得をしたことなどを理由とした解雇その他の不利益な取扱いをすることは禁止されています。</p> <p>以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用均等室</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年間の途中で、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、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</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月額40%(当分の間、給付率は50%となります。)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>◎不利益取扱いの禁止  ・事業主が、妊娠、出産、産休取得などを理由とした解雇その他不利益な取扱いをすることは禁止されています。  ・事業主が、育児休業を取得したことなどを理由とした解雇その他の不利益な取扱いをすることは禁止されています。</p> <p>以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用均等室</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年間の途中で、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、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</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月額40%(当分の間、給付率は50%となります。)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>
90	90





【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。

様子がおかしい

① 声をかけながら  
足の裏を叩く



あなた一人の時は、  
まず119番しましょう



反応がない

② 119番とAEDを依頼  
③ 胸とおなかを見る



ちゃんと息を  
していない



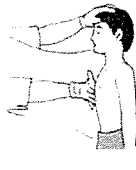
できれば  
人工呼吸



30回：2回

必ず  
胸骨圧迫

あごを上げ、  
頭を後ろに曲げて、  
顔は少しのけぞるよう  
に



泣き出すか、救急隊と交替するまで  
繰り返し続けましょう

心肺蘇生法はなるべく固い  
床の上で行いましょう

(監修) 日本小児救急医学会心肺蘇生委員会、日本救急医療財団心肺蘇生委員会

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れしておくことが安心なので、参加してみてください。

予防接種の記録 (3)

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			
	第2期			
日本脳炎 Japanese Encephalitis				

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
インフルエンザ菌b型 (Hib) Haemophilus influenzae type b	1回			
	2回			
	3回			
	追加			
小児肺炎球菌 (7価結合型) Streptococcus pneumoniae	1回			
	2回			
	3回			
	追加			

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
ヒトパピローマ ウイルス (HPV) Human Papilloma (2価・4価)	1回			
	2回			
	3回			

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
水痘 Varicella				
おたふくかぜ Mumps				
B型肝炎 Hepatitis B				
インフルエンザ Influenza				



## 予防接種

### ◎ 予防接種の種類（平成24年11月末現在）

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。

・子どもの定期接種：ジブテリア・百日せき、破傷風・ポリオ（DPT-IPV）（またはジブテリア・百日せき・破傷風（DPT）、ポリオ）、麻しん（はしか）・風しん、日本脳炎、BCG（結核）

・子どもの主な任意接種：インフルエンザ菌b型（Hib）、小児用肺炎球菌、ヒトパピローマウイルス、水痘（水ぼうそう）、おたふくかぜ、B型肝炎、インフルエンザ

※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の  
で、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

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か月から接種できるものもあるので、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。

### ◎ 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参して行き、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、又は急性の病気がかかっている
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当な場合もあります。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ことはやめましょう。接種当日は、はげしい運動は避けましょう。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、認可された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。

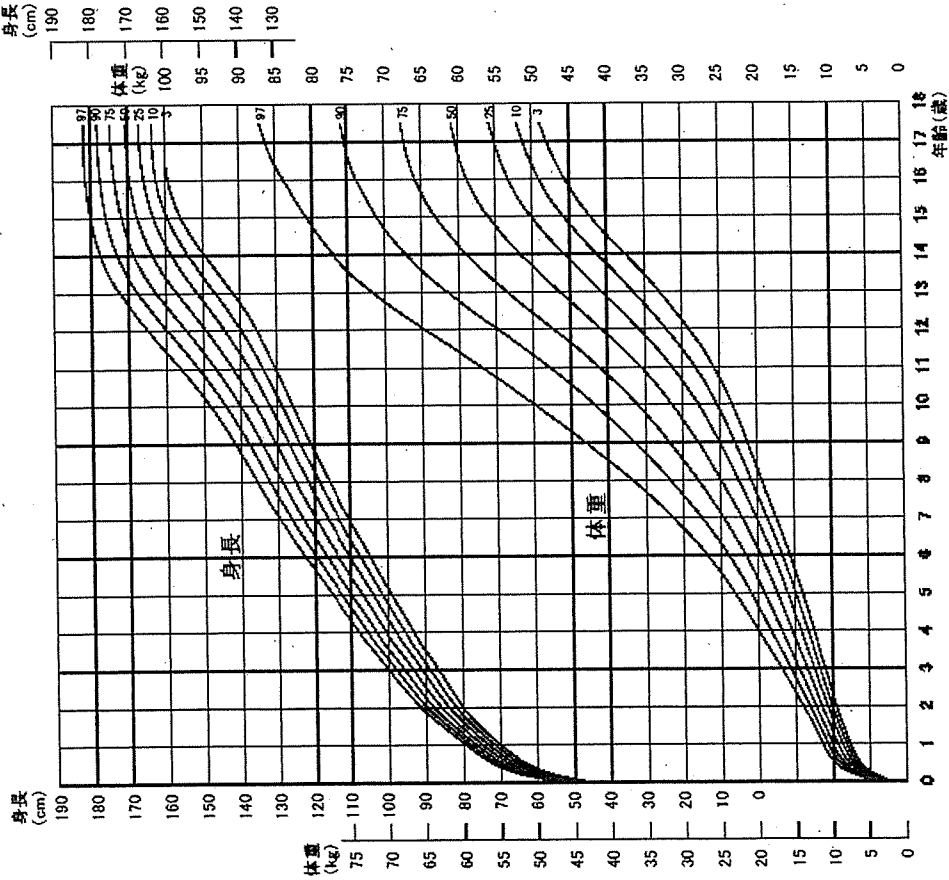
### ◎ 指定された日時に受けられなかった場合

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。

<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)

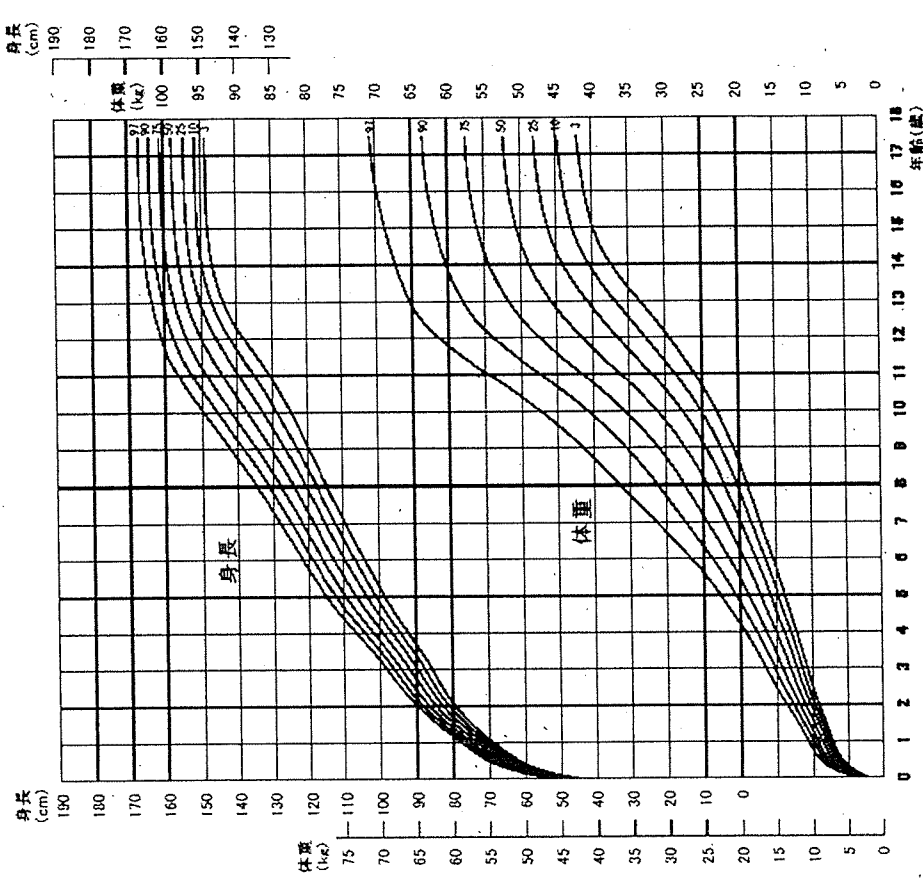


- 身長と体重を記入して、その変化をみてください。
- ・身長、体重は、曲線のカーブにそっていませんか。
- ・体重は、異常に上向きになっていませんか。
- ・体重は、低下していませんか。

<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（一いわゆる「食育」の観点から一）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>



## 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、からだの調子が変わりやすい時期なので、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なっても、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お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、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関心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、住所地と帰省地の市区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くなります。出産に備え、鉄分を多く含む食事をとりましょう。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）：高血圧と尿たん蛋白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。

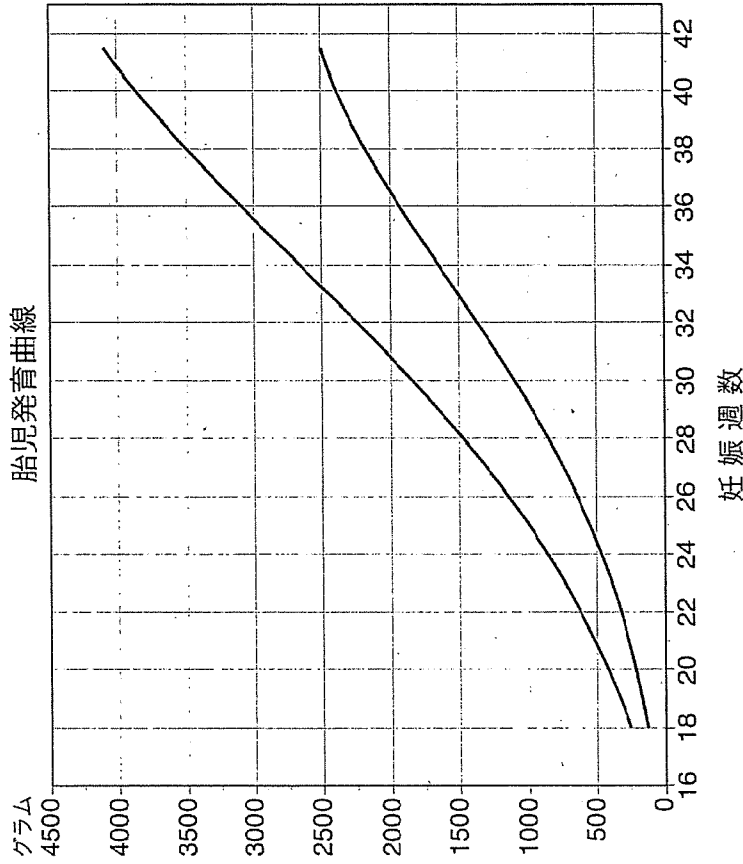
### ◎妊娠中のリスクについて

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、過去の妊娠・分娩で問題があった

### ◎胎児の発育について

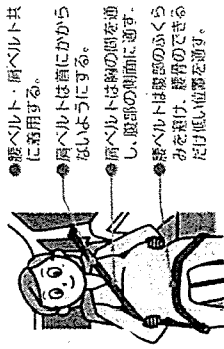
妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。



※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。心配なことがある場合は、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/shusanaki.html>)





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/koutsuu/kikaku/seatbelt/index.htm#s05>)

◎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、妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的にを行います。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。「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を追われ、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。

◎赤ちゃんのかりつけ医

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腫にいつてもみてももらえよう、かかりつけの小児科医をきめておくことと安心です。

◎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/bunya/kodomo/maternity\\_mark.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/maternity_mark.html))



◎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出来るので、きちんと受診しましょう。

また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。子どもや動物の排泄物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](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>)

◎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、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/index.html>) 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。

※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構のWebサイト ([http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/1/menu\\_tenpu\\_base.html](http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/1/menu_tenpu_base.html)) 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。

◎妊娠中のシートベルト着用について

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

## 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りましょう。

◎妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんと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、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)<sup>2</sup>

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ため、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、栄養のバランスの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、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。

◎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、過労を避け、肥満を防ぎ、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。

◎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よって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などの含まれ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。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、原因となる細菌やウイルス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。

※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>)

・(独)国立健康・栄養研究所情報センターのウェブサイトを

妊娠中の食事とサプリメントについてページ

(<http://hfnet.nih.go.jp/contents/detail1550.html>)



## 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おお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんと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、寝飲、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とき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2,500g未満の低出生体重児については、出生後、市町村に届け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2,000g未満の場合や、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市町村に連絡をしましょう。

### ◎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、発熱があつて元気がない、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。これらの病気が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。

### ◎新生児聴覚検査について

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人とされています。出生後早期に、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。ひとみ白い・光って見える、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/index5.html>)

## 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

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。

### ◎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。保健所や市町村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てください。

### ◎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。お母さんを独りぼっちにせず、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。

### 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であげましょう。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れば、お父さんがふえてきて、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。

#### ◎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。

### ◎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ふ病気です。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、このようなど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。

### ◎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、イライラしてしまふことは誰にでも起こりますが、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？

言葉が話すことができないうちは、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。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、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します。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。

### ◎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市区町村に郵送しましょう。

### ◎自立心が強くなります

食事や着替えなど、自分ひとりでできようになるようになります。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す。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

むし歯が急速に増える時期です。おやつ回数を決める、仕上げみがきをする、フッ素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ることが時期です。ちやんとできなくても、ちよつ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。わかるようになつたらほらめてあげましょう。

#### ◎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。乳歯が生えそろう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。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。

### 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」（まごごと、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。

### ◎お父さんも育児を

お父さんも赤ちゃんとスキンシップをしっかりと、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できるところから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんと任せ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

赤ちゃんと指をしゃぶったり、おもちゃや口に入れたりして遊びます。口の発達が進められるように、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

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つた証拠です。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。思ふとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもありますが、うまくできる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、子ども自身も元氣よく遊ぶ、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つてあげましょう。

### 幼児期（2歳頃）

#### ◎遊びは危険のない場所

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。

## 子どもの病氣やけが

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つ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や受診する病院などのアドバイスが受けられます。

※詳しい実態状況は厚生労働省小児救急医療電話相談事業（#8000）についてホームページ  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

※日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ <http://kodomo-qq.jp/>

### ◎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つ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。ボール遊びもできるようになります。

#### ◎ひとり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歳になると発音はつきりし、きれいになります。夕行と夕行が混同したり、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。絵本の読み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、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、気をつけてあげましょう。

#### ※子育てのヒント集

家庭教育応援ホームページ <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。

## 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ぬ人がいない 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、言葉がはつきりしない、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、家族と話し合います。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、よく話し合います。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきま。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

名称	連絡先
----	-----

名称	連絡先
----	-----

名称	連絡先
----	-----

◎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 0570-0664-000】

【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るなどとは、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」、地域における育児の相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、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
----	-----



## 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・年齢別で見え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
1～6か月	転落 やけど	☆ベッドやソファなどから落ちる。(ベッドから離れるときは冊を上げる) ☆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・はざむ 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、魔法瓶やポットのお湯、炊飯器やスチーム加温器の蒸気 ☆浴槽、洗濯機に落ちる(残り湯をしない) ☆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(階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)

※ 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

・携帯電話用：<http://www.caa.go.jp/m/pc/kodomo/>

・パソコン用：<http://www.caa.go.jp/kodomo/index.php>

子どもの事故予防に関する豆知識や注意点を、メール配信しています。

※ 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)。

(財) 日本中毒情報センター

・大阪中毒110番 TEL072-727-2499

(24時間 365日対応)

・つくば中毒110番 TEL029-852-9999

(9時～21時 365日対応)

・たばこ専用回線 TEL072-726-9922

(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

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。取付方法や子どもの座り方が不適切な場合も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(生まれて初めて初めて車に乗るとき)からチャイルドシートを使用できるよう、出産前から準備しておきましょう。

※ 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、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。

※ 正しいチャイルドシートの使用方法

(<http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/childseat/index.htm>)

#### ◎車中の危険

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、また、パワーステアリング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、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメットを着用させましょう。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。

## 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、製品によって定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、充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。

◎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えます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめると、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、しっかりと力や飲み込み力が発達します。

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。

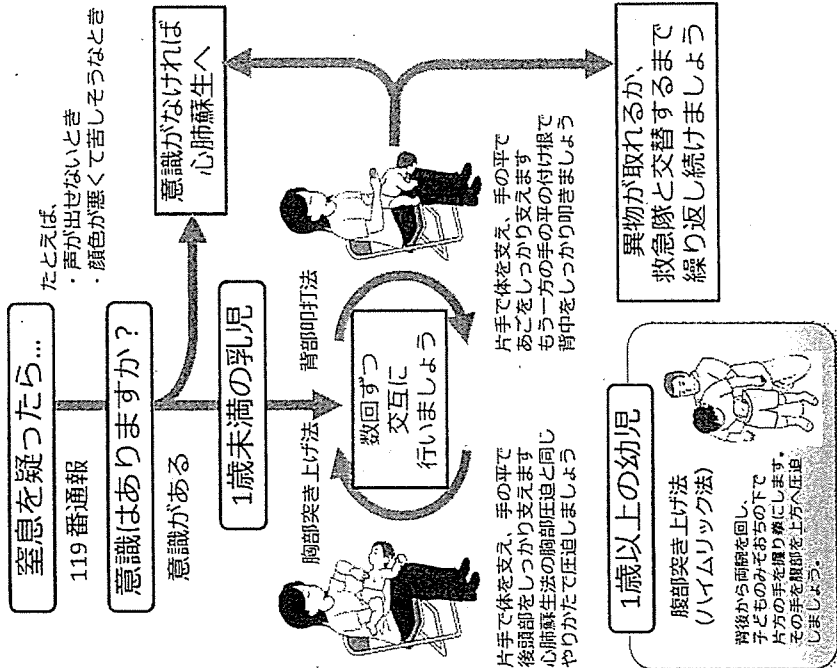
◎食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当て

乳幼児は、大人が悪いものも口に入ります。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、事故から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさ（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、応急手当て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心臓蘇生委員会、日本救急医療財団心臓蘇生委員会



## お口と歯の健康

### ◎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、日常的にフッ素入り歯磨剤を使って歯みがきをすること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残り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、おやつは時間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い飲み物にしましょう。また、保護者が食べ物を口移しで与えることは、むし歯の原因菌が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は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を

お口の予防とケア (<http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents.html>)

### ◎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歯が生えそろういます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は上下16歯ずつ、合計32歯あります。最初に生える永久歯は下の前歯の場合が多く、次にかむ力の大きい手前の奥歯(第一大臼歯)から生え、12～13歳頃までに親知らず(第三大臼歯)を除くすべての歯が生えそろういます。

### ◎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、保護者が楽しく歯をみがくようにしましょう。
- ② 生後8か月頃より(約1か月程度)、保護者のひざにおお向けに寝かせ子どもを観察する(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)

※嫌がればすぐにやめ、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、鉛筆を持つ持ち方から力を入れて歯を磨いて歯を見ながら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。

### ◎うがいについて

うがいはかせ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。

## 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

### ◎産前・産後の健康管理

- ・妊産婦（妊娠中、出産後1年を経過しない女性）は、事業主に申し出ることにより、次の保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。

○妊娠23週までは4週に1回

○妊娠24週から妊娠35週までは2週に1回

○妊娠36週以後出産までは1週に1回

ただし、医師や助産師の指示でこれを上回ることもあります。

- ・妊産婦が医師などの指導を受けた場合には、その指導事項を守ることができるよう、事業主は、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置を講じなければなりません。

これらには、妊娠中の通勤緩和、休憩に関する措置、つわり・即迫流早産といった症状などに対応する措置が含まれます。

- \* 医師などから母体や胎児の健康保持などについて受けた指導を職場に的確に伝達するために「母性健康管理指導事項連絡カード」（別記様式、拡大コピー）をして用いることができます。）

をご利用ください。

### ◎産前・産後・育児期の労働

- ・妊産婦は、事業主に請求することにより、時間外労働、休日労働、深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。
- ・妊産婦は、重量物を取り扱う業務など、一定の悪影響を与える業務への就業が制限されています。
- ・妊娠中は、事業主に請求することにより、他の軽易な業務に替わることができます。
- ・1歳未満の子を育てる女性は、事業主に請求することにより、1日2回、少なくとも各30分の育児時間をとることができます。

### ◎産前・産後の休業

- ・産前6週間（多胎妊娠の場合は14週間）は、事業主に請求することにより、休業することができます。
- ・産後8週間は、事業主は、その者を就業させることができません。ただし、産後6週経過後に医師が支障がないと認められた業務については、本人の請求により、就業させることができます。

### ◎育児休業、短時間勤務制度等

#### ○育児休業制度

- ・子が1歳に達するまでの間（保育所に入所できないなどの場合には子が1歳6か月に達するまでの間）は、事業主に申し出ることにより、父親、母親のいずれでも育児休業を取ることができます。一定の条件を満たした期間雇用者も休業できます。

#### ・パパ・ママ育休プラス

父母がともに育児休業を取得する場合は取得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。

#### ・育児休業の申出

育児休業の申出は、育児休業申出書を事業主に提出して行います（事業主が適当と認める場合には、ファックスや電子メールなどでも申出が可能です。）。労働者からの育児休業申出に対して、事業主は休業開始予定日や休業終了予定日などを労働者に通知（書面、ファックス、電子メールなどにより行う）することになっています。

#### ○短時間勤務制度

- ・事業主は、3歳未満の子を養育する男女労働者について、短時間勤務制度（1日6時間）を設けなければなりません。

#### ○所定外労働の免除制度等

- ・3歳未満の子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより所定外労働が免除されます。
- ・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより、深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。
- ・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより、1年につき150時間、1か月につき24時間を超える時間外労働が免除されます。

#### ○子の看護休暇

- ・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、1年につき子が1人なら5日、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、健康診断のために休暇を取ることができます。

## 主な医療給付の制度

- ◎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。
- ◎小児慢性特定疾患に対して  
子どもが下記の病気にかかった場合、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、膠原病、糖尿病、 先天性代謝異常、血友病等血液・免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患
--
- ◎障害児に対して  
身体障害の除去、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。

## 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った場合には、看護、介護、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.jcche.or.jp>) に掲載されています。

なお、補償の対象者については、出生体重、在胎週数、障害の程度などによる基準があります。



・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 03-5800-2231

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：

\* 妊娠婦管理番号は、分娩機関より交付される

妊娠婦管理番号：

「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5歳になるまで大切に保管してください。

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

- ◎不利益取扱いの禁止  
・事業主が、妊娠、出産、産休取得などを理由とした解雇その他不利益な取扱いをすることは禁止されています。
- ・事業主が、育児休業、短時間勤務制度等の申出や取得をしたことなどを理由とした解雇その他の不利益な取扱いをすることは禁止されています。

以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用均等室

- ◎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、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

- ◎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月額額の40% (当分の間、給付率は50%となります。)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)

(表)

### 母性健康管理指導事項連絡カード

事業主様

平成 年 月 日

医療機関等名 ..... 氏  
医師等氏名 ..... 氏

下記の1の者、健康診査及び健康診断の結果、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	性別	分娩期	型	分娩期	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	検査	指導項目	措置
つわり	症状が著しい場合	勤務時間の短縮	
妊娠悪阻	症状が著しい場合	休業（入院加療）	
	HbSg/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	
妊娠貧血	HbSg/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）	
切迫早産（妊娠22週未満）		休業（自宅療養又は入院加療）	
妊娠浮腫	軽症	負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を連続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）	
妊娠蛋白尿	軽症	負担の大きい作業、ストレス、緊張を多く感じること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（妊娠化重症）	高血圧が認められる場合	負担の大きい作業、ストレス、緊張を多く感じること作業の制限又は勤務時間の短縮	
	高血圧に蛋白尿を伴う場合	休業（入院加療）	
妊娠前から始まっている前置胎盤により流産の恐れが高らかな場合	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）	

(表)

身体状況	指導項目	措置
妊娠中に十分な栄養がとれない	症状が著しい場合	勤務時間の短縮
	軽症	負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を連続される作業の制限又は勤務時間の短縮
多胎妊娠	軽症	負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を連続される作業の制限又は勤務時間の短縮
	重症	休業（自宅療養）
産後の回復不良	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）

指導事項と異なる措置が必要である等の場合は指導事項に記入してください

1. 期限（月 日～ 月 日）	2. 期限（月 日～ 月 日）	3. 上記2の措置が必要を期間（当該の予定期間に○を付けてください）	4. その他の指導事項（指導事項が変更である場合は○を付けてください）
3. 期限（月 日～ 月 日）	4. 期限（月 日～ 月 日）	5. その他（記入上の注意）	

1. 1. 1. 4. その他（記入上の注意）  
 1. 1. 1. 4. その他（記入上の注意）  
 1. 1. 1. 4. その他（記入上の注意）  
 1. 1. 1. 4. その他（記入上の注意）

### 指導事項を守るための措置申請書

上記のとおり、当該等の指導事項に基づき措置を申します

平成 年 月 日

事業主 氏名

住所

電話番号

代表者

申請者

申請理由

指導事項を守るための措置

指導事項を守るための措置

指導事項を守るための措置

指導事項を守るための措置

指導事項を守るための措置

指導事項を守るための措置

健診受診施設	名称	電話
	所在地	
分娩予定施設	名称	電話
	所在地	
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	



## 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、道徳的心情がつけかわれる。
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、職業指導を受けられ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が用意され、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、みちびかれる。

## 母子健康手帳について

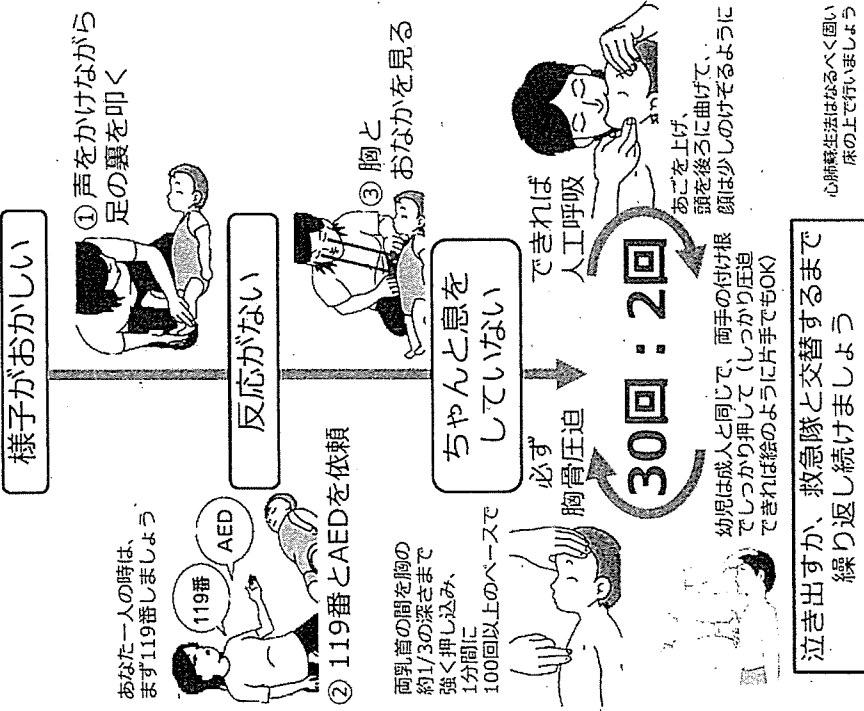
### 母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

- ◎妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生産にわたる健康づくりの基礎となることから、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くられました。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。お父さんもお母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が有意義です。
- ◎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

# 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心臓蘇生委員会、日本救急医療財団心臓蘇生委員会

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れしておくことで安心なので、参加してみよう。

事 務 連 絡

平成25年2月5日

各 

都道府県
政 令 市
特 別 区

 母子保健主管部（局）御中

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について

母子保健事業の推進については、かねてより特段のご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。

母子健康手帳の任意記載事項様式の改正については、平成25年1月29日付け雇児母発0129第1号厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長通知「母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について」により通知したところですが、今般、追加すべき事項があることから、別添のとおり追加改正するので、母子健康手帳に反映いただくようお願いいたします。

各都道府県におかれましては、貴管内市町村に対して周知いただきますようよろしくようお願いいたします。

【照会先】

厚生労働省雇用均等・児童家庭局  
母子保健課母子保健係 鈴木・榎谷  
電話：03-5253-1111（内線 7938）



(旧)	(新)
<p>◎低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付  出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、保健所など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2,000g未満の場合や、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保健所に連絡をしましょう。</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、発熱があつて元気がない、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。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>◎新生児聴覚検査について  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。ひとみがい・光つてみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそつと手をかざすと片方だけ嫌がつって顔をそむける、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 (<a href="http://www.jaco.or.jp/mame/index3.html">http://www.jaco.or.jp/mame/index3.html</a>)</p>	<p>◎低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付  出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、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2,000g未満の場合や、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市町村に連絡をしましょう。</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、発熱があつて元気がない、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。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>◎新生児聴覚検査について  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。ひとみがい・光つてみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそつと手をかざすと片方だけ嫌がつって顔をそむける、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 (<a href="http://www.jaco.or.jp/mame/index5.html">http://www.jaco.or.jp/mame/index5.html</a>)</p>

