

尼崎市 あまっこ 元気ブック

育児のことでご相談はこちらまで……

月曜日～金曜日 午前9時から午後5時30分
(土日祝を除く)

北部保健福祉センター 北部地域保健課 06-4950-0637 (Fax 06-6428-5110)

赤ちゃんテレホン相談 06-4950-0645

南部保健福祉センター 南部地域保健課 06-6415-6342 (Fax 06-6430-6850)

赤ちゃんテレホン相談 06-6415-6351

尼崎市保健所健康増進課 06-4869-3033 (Fax 06-4869-3049)

●北部・南部保健福祉センター 北部・南部地域保健課での健診に来られる時は、
母子健康手帳とあまっこ元気ブックをご持参下さい。

目 次

子育て中のお母さんお父さんへの応援メッセージ…	1	1歳6か月～2歳頃の子ども ……	36
尼崎市子育てサポートガイド ……	2	1歳6か月児～2歳児の栄養 ……	38
赤ちゃんの成長発達と育児		1歳6か月児から2歳すぎの子どもの歯…	40
0～2か月頃の赤ちゃん ……	6	2歳～3歳頃の子ども ……	44
3～4か月頃の赤ちゃん ……	8	3歳～4歳頃の子ども ……	45
赤ちゃんが泣くのは？ ……	9	3歳児～5歳児の栄養 ……	46
授乳について ……	9	3歳6か月児歯科健診でわかること …	48
赤ちゃんの栄養と離乳食の進め方…	10	永久歯への生えかわり ……	49
離乳はいつから始めるの？ ……	10	4歳～5歳頃の子ども ……	50
赤ちゃんの口の機能と発達 ……	12	「いくしあ」（子どもの育ち支援センター）…	51
5～6か月頃の赤ちゃん ……	14	子どもへの虐待とは ……	51
生活リズムってなに？ ……	15	発達について ……	51
5～6か月児の栄養 ……	16	赤ちゃんや子どものスキンケア ……	52
7～9か月頃の赤ちゃん ……	18	食物アレルギーが心配な方へ ……	53
7～8か月児の栄養 ……	20	事故から子どもを守ろう！ ……	56
赤ちゃんの歯 ……	22	安全対策 ……	57
むし歯の原因と予防 ……	24	災害に備えて ……	58
10～12か月頃の赤ちゃん ……	26	女性のからだ（産後の健康） ……	60
9～11か月児の栄養 ……	28	生活習慣病予防健診のご案内 ……	61
幼児の成長発達と育児		子どもとタバコ ……	62
1歳～1歳6か月頃の子ども ……	30	定期の予防接種 ……	63
12～18か月児の栄養 ……	32	子どもの病気やけが ……	64
ことばのビルを建てましょう ……	34	乳幼児がかかりやすい主な感染症 ……	66
遊びは子どもの主食です ……	35	子育て支援情報 ……	68
		夜間・休日の電話相談・受診のご案内 ……	表3

あまっこすくすくアプリ（電子母子手帳アプリ）

妊娠中～子育て中に活用できる、多言語に対応したアプリです。健診の記録や予防接種のスケジュール管理、地域の子育てイベント情報を一目で確認できます。



<https://www.mchh.jp>

市の手続き・施設のご案内・窓口のお問い合わせ

尼崎市コールセンターへ TEL：06-6375-5639
FAX：06-6375-5625

時間 月～金曜日 午前8時30分～午後7時
土・日曜日、祝日 午前9時～午後5時



子育て中のお母さんお父さんへの 応援メッセージ



子育て真っ最中のお母さんお父さん。お子さんとの生活はいかがですか？
思っていた通り、それ以上に楽しいこともあれば、思うようにいかないこと、自分の時間を
持てないことに疲れたり、いらいらしたりすることもありますよね。

この冊子には、子どもの成長発達の目安と、日々の育児についての情報を掲載しています。
子どもは周りからの働きかけや色々な経験を積み重ねながら、一人の人間として成長してい
きます。この冊子が日々のお子さんとの関わりの助けになれば、と思っています。

表紙に載せている連絡先には、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が居ますので、「こんな時
どうしたらいいだろう」「話を聞いてほしい、相談にのってほしい…」「こんなこと相談し
ていいのかなぁ」と思っていること、どんなことでも、ぜひお気軽にご相談ください。

～あなたの子育て応援します。～

産前産後ヘルパー派遣事業

育児の負担や不安が生じやすい妊娠中および産後1年未満
の育児で家庭に対し、尼崎市と契約した事業所からヘルパー
を派遣し、日常的な家事や育児のお手伝いをします。（利用
料の一部は市が負担します。）詳しくは市のホームページをご覧ください。



産後ケア事業

出産後1年以内（児の1歳の誕生日を含む）のお母さんと赤ちゃんを対象に、
助産師がお母さんのこころやからだのケア、授乳や赤ちゃんのお世話について
相談やアドバイスなどを行います。（利用料の一部は市が負担します。）詳しく
は市のホームページをご覧ください。



親と子の健康を守る事業

〈北部・南部保健福祉センター 北部・南部地域保健課〉

健康 診 査	4か月児健康診査	離乳食講習会（離乳の開始にむけて）	診察と育児 について のお話と必要 時個別相談
	9～10か月児健康診査	離乳食講習会（3回食～離乳の完了にむけて）	
	1歳6か月児健康診査		
	3歳6か月児健康診査		

- ・専門相談 精神科医師、臨床心理士等、専門職による個別相談
- ・ペアプロ講座 子どもの「行動」を理解する方法を学び、楽しい子育てにつながるヒントを
見つけることを目的とした講座

〈保健所 健康増進課〉

- ・2歳児親子歯科健診（対象者に通知します）



【健康教室のご案内】随時開催…日程などは市報、ホームページをご覧ください

親子で楽しむ離乳食講習会 （離乳開始～3回食への進め方）		1歳からのむし歯予防教室	
心と体を育む幼児食講習会		こどものための食育推進講座	
子どものための アレルギー予防教室		ふたごのための育児教室	

※2次元コードは、読み込む以外のものを隠すとスムーズに読み込めます。

尼崎市子育てサポートガイド



ご自身が必要な今後の予定に☑をつけましょう。
できたらうえから○(☑)をつけましょう。

月齢	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	
発達 の 過程	運動発達		じっと 見つめる 明るい方をみる	指しゃぶりを する	動くものを 目で追う	首がすわる	寝返りが 始まる	ずりばいが始 まる
	心とこと ばの発達			あやすと笑う 「アーアーウー」などの 声を出す			親とほかの人を区別し始める 「プー、プー」などの声を出す 「きやつ、きやつ」と笑ったり	
育児 の し お り	関わり方	- 赤ちゃんは抱っこが大好きです。 - 目を見てたくさん話しかけてあげましょう。	- 生後2か月を過ぎた頃からうつせ遊びをしてみましょう。畳や床の上にバスタオルを敷き硬めの所でうつせをします。1日数回両手を肩より前に出し嫌がればやめ、時間を少しずつ長くしていきましょう。※必ず目を離さないようにしましょう。 - 絵本を読みましょう。			顔にかけたハンカチを取りながら、“いないいないばあ！”、くすぐり遊びも大好きです。		
	過ごし方	赤ちゃんは泣くのが仕事です。赤ちゃんは泣いても誰が悪いわけでもないです。泣かれてイライラしても、当然のことです。環境調整や気分転換をはかりましよう。	予防接種をはじめましよう。	- 少しずつ外出や遠出ができるようになります。 - 外出時は母子健康手帳や健康保険証（マイナ保険証）、乳幼児医療受給者証を持ち歩きましょう。	- 規則正しい太陽のリズムに - 室内に赤ちゃんが自由かつ - ハイハイなど移動ができる - 離乳食の時期です。赤ちゃん			
利用 できる サ ポ ー ト	☐ 産婦健診一部費用助成(産後2週間・1か月健診) ☐ 新生児聴覚検査費用の一部助成(非課税世帯・生活保護世帯のみ)		☐ 予防接種 ☐ こんにちは赤ちゃん訪問 ☐ 妊婦支援給付金(2回目)申請		☐ 4か月児健診			
	産後の困りごと ☐ 産後ケア事業(1歳以内)		手伝い		☐ 産前産後ヘルパー派遣事業(産前～1歳未満) ☐ ファミリーサポートセンター			
相談		☐ 電話相談 ☐ 面談 ☐ 訪問		交流		☐ つどいの広場・すこやかプラザ ☐		
保健師によるサポート	☐ 気になることがあれば(南・北)部地域保健課にお電話してください ☐				☐ 気になることがあれば(南・北)部地域保健 ☐			

このサポートプランは、母子保健法第9条の2第2項に基づき作成し交付するものです

☐ こどもの事故防止ハンドブック

0歳から6歳(小学校入学前の未就学児)のこどもに、予期せず起こりやすい事故とその予防法、もしもの時の対処法のポイントをまとめたものです。

出典：こども家庭庁



★あなたの担当保健師は、_____です★

相談やお困りごとなどありましたら、気兼ねなくご連絡ください。平日9時00分～17時30分

☐ 尼崎市北部保健福祉センター北部地域保健課 TEL 06-4950-0637 FAX 06-6428-5110

☐ 尼崎市南部保健福祉センター南部地域保健課 TEL 06-6415-6342 FAX 06-6430-6850

7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	1歳6か月
まる	自分で座れるようになる	ハイハイが始まる	つかまり立ちや つたい歩きを始める	一人で歩く	階段を登る	
		小さいものを指先でつまむ				
人見知りをし始める		「アーアー、マンマン」などの声を出す		「まんま」などの意味のあることばを言い始める		
する		意味のあるものや見てほしいものがあると指差しする バイバイ、パチパチなど大人の身振りを真似する		絵本で知っているものを指差しする 自己主張する 簡単なお手伝いをする		
- 無理にお座りの練習をする必要はありません。自分でお座りができるようになるまでは焦らずに見守ってあげましょう。 - 目をみながら、はっきりとしたことばで、ゆっくり話しかけましょう。 - ことばは人と人のコミュニケーションの中から育まれます。赤ちゃんの興味が大人が合わせる大切。赤ちゃんが注目している物について「○○だね、○○おもしろだね」などと話しかけてあげましょう。 - 子育て広場や公園と一緒に行きましょう。他の子どもから発達刺激をもらえます。	- 子どもの関心が向いているものを中心に、楽しい雰囲気。「ブーブー」、「マンマ」などの赤ちゃんことばを使ってゆっくり話しかけましょう。 「ちようだい」、「おいで」などのわかりやすい意味のあることばや、擬音語（パチパチなど）、擬態語（ピカピカなど）も使ってみましょう。	- 子どもが興味を持っているものや、話そうとしていることに対して声掛けをしましょう。 - 子どもの気持ちを、代わりに言葉で伝えてあげましょう。 - はっきりしない言葉でも言い直させず、「そうだね、○○だね。」等ははっきりとした言葉の発音で返しましょう。				
沿った生活リズムをこころげましょう。 安全に過ごせるスペースを確保し、ハイハイできる空間をつくりましょう。 ようになると転落・誤飲などの事故予防が重要です。 んの様子を見ながら、あせらず進めていきましょう。						- 生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう。 - ことばの発達と同時に感情面に豊かになるので、かんしゃくを起こしたりしますがこの時期はこれが当たり前です。ことばで自分の気持ちをうまく伝えることができません。子どもをよく観察して、何をしようとしているのかを考えて「○○したかっただね」と子どもの気持ちを受け止め、代弁してあげましょう。その場から離れるなど、気持ちの切り替えをお手伝いしましょう。
			□9～10か月児健診		□1歳6か月児健診	
預かり ☐ 一時預かり		講座 ☐ 親子で楽しむ離乳食講習会(4か月～9か月児) ☐ 心と体を育む幼児食講座(1歳～3歳未満) ☐ 1歳からのむし歯予防教室(1歳以上)				
☐ 保育所・幼稚園の園庭開放		入所 ☐ 保育所(園)、認定こども園 地域型保育の入所				
課にお電話してください			☐ 気になることがあれば(南・北)部地域保健課にお電話してください ☐		☐	

夜間・休日に急病になったとき

◎あまがさき小児救急相談ダイヤル

☎06-6436-9900 全日 午前0時から午前6時

◎休日夜間急病診療所 小児科

☎06-6436-8701

住所 尼崎市水堂町3丁目15-20

*診療時間など詳細はQRコードへ



尼崎市子育てサポートガイド



ご自身が必要な今後の予定に☑をつけましょう。
できたらうえから○(☑)をつけましょう。

年齢		1歳	1歳6か月	2歳
発達 の 過 程	運動発達	一人で歩く	階段を登る	ボールを蹴る・両足ジャンプ 三輪車をこぐ・ でこぼこ道や砂場のフチなど狭いところも歩ける
	心とことば の発達	えんぴつでなぐり書きをする ぐるぐる描きに発展	「まんま」などの意味のあることばを言い始める 絵本で知っているものを指差しする 自己主張する 簡単なお手伝いをする	「ワンワンいた」などの2語文を話す からだの部位がわかる 大きい・小さいがわかる 物の取り合い(けんか)が多くなる 見立て遊び なりきり遊び(ごっこ遊び)
育児 の し お り	運動面	👏 楽しく自分の身体・手足を動かすこと！ - 歩く、しゃがむ、背伸び、よじ登る、這う、またぐ、もぐる、くるる等様々な動きを体験させましょう。 - お手伝いに興味が出始めたら、お手本を見せてさせてあげましょう。 (押す・引く、運ぶ、積む、入れる、出す、ちぎる、握る、ねじる、回す、つまむ等の手や指を使う) - 食器を色々使ってみましょう。		
	口の機能や 食事	👏 様々なことにチャレンジ！ 今、食べられる食材を歯や口唇でくわえたり、ちぎったり、吸い込んだり、噛んだり、舌でなめたり、ころがしたりさせてみましょう。 - 初めての物、好みでないものも、テーブルに並べ、大人が美味しくそうに食べてみましょう。		
	ことばの 理解と コミュ ニケー ション	👏 サインのキャッチボール！ - 子どもの関心が向いているものを中心に、楽しい雰囲気です「プー」「マンマ」などの赤ちゃんことばを使ってゆっくり話しかけましょう。 「ちようだい」、「おいで」などのわかりやすい意味のあることばや、擬音語(パチパチなど)、擬態語(ピカピカなど)も使ってみましょう。		
	人との関 係とソー シャル スキル	👏 模倣を促す！ - してほしいことをして見せましょう。言葉をかけながら、一緒に活動しましょう。(片付け、道の歩き方、あいさつ等) - お手本を示して、少し助けながらできることを増やしましょう。 - たくさんほめてあげましょう。 - 物事の区切り(特に「おしまい」)を教えましょう。 - 子どもと約束したことは大人も守りましょう。 ★かんしゃくについて - この時期は起こってあたり前です。ことばで自分の気持ちをうまく伝えることができません。子どもをよく観察して、何をしようとしているのかを考えて「〇〇したかったんだね」と子どもの気持ちを受け止め、代弁してあげましょう。その場から離れるなど、気持ちの切り替えをお手伝いしましょう。		
利用できるサービス	相談 ☐電話 ☐面接 ☐訪問 学ぶ ☐1歳からのむし歯予防教室 ☐心と体を育む幼児食講座 手伝い ☐ファミリーサポートセンター 交流 ☐つとひの広場・すこやかプラザ ☐保育所・幼稚園の園庭開放 ☐			
保健師によるサポート	☐気になることがあれば(南・北)部地域保健課にお電話してください ☐ ☐気になることがあれば(南・北) ☐			

このサポートプランは、母子保健法第9条の2第2項に基づき作成し交付するものです

★あなたの担当保健師は、_____です★

相談やお困りごとなどありましたら、気兼ねなくご連絡ください。平日9時00分～17時30分

☐ 尼崎市北部保健福祉センター北部地域保健課 TEL 06-4950-0637 FAX 06-6428-5110

☐ 尼崎市南部保健福祉センター南部地域保健課 TEL 06-6415-6342 FAX 06-6430-6850

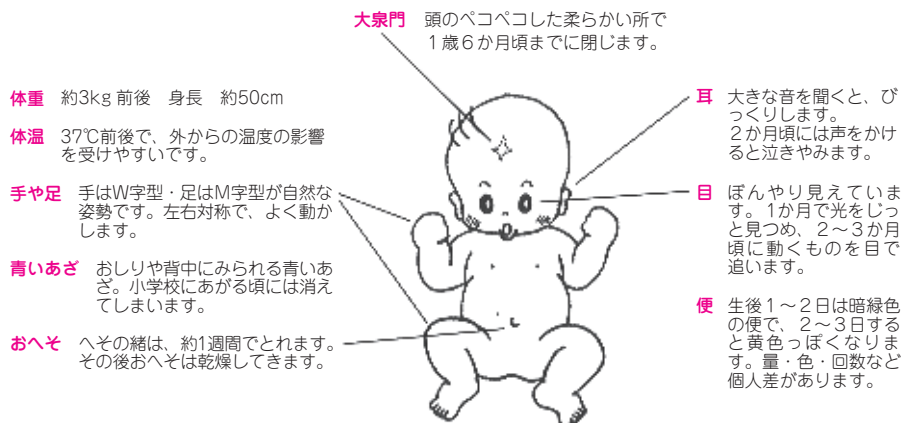
3歳	3歳6か月	4～5歳
片足飛び		
ボールを投げる		
ようになりからのバランスのとれるようになる		
まる○がかける		
3語文以上のことを話す・同年齢のこどもと会話できる		
赤・青・黄・緑がわかる		我慢が少しずつできるようになる 社会的なルールがわかる
同年代の子と遊ぶ		
 色々な動きに挑戦すること！ ・ 階段、平均台、後歩き、連続ジャンプ、けんけん、ボール遊び、三輪車、自転車などにトライしましょう。 ・ 衣服を着脱する時、立った姿勢でやってみましょう。(特にズボンやくつ下等) ・ 物を持ったまま移動してみましょう。(お盆にお茶わんを乗せて運ぶ、イスや机を二人で運ぶ等)		
 バリエーションを増やす！ ・ お箸を使って食べてみましょう。 ・ 食材の大きさや形、味付け、食器に至るまで、味覚も手や口の機能も広げましょう。		
 気持ちやメッセージを伝えあう！ ・ 「ママはAちゃんがお手伝いしてくれて嬉しかったよ」のように具体的に気持ちを伝えましょう。 ・ 子どもの感情・行動に対して、「○○が～なったから怖かったね」「～したかったね」のように子どもの気持ちや、した行動をことばにして表すと、子どもは伝わった実感をもちます。		
 お手伝いを楽しむ！ ・ 簡単な家事と一緒に楽しみましょう。 ・ 役割分担して出来た時、目的のことができた時は、具体的にほめて、一緒に喜びましょう。「きれいにタオルがたたためたね」「1人でおもちゃを片付けて偉かったね」等		
 生活の中のルールを家族と一緒に守る！ ・ 食事やおふろの時間、お手伝い、外遊びや買い物の時間や場所等 ・ 簡単なルールのある遊びを楽しみましょう。(しりとり、トランプ、カルタ等)		
 リラクゼーションとクール・ダウン！ ・ 腹が立ったり、嬉しすぎたり、刺激が強すぎると、興奮したり感情が爆発します。そんな時は、場所を移動したり、活動を別のことに変えたり、お茶を飲んだり、目をつぶって深呼吸をするといった、落ち着く方法を使ってみましょう。		
☐ 2歳児親子歯科健診 ☐ 3歳6か月児健診		
入所 ☐ 保育所(園)・認定こども園・地域型保育の入所 ☐ 私立幼稚園 ☐ 市立幼稚園		
預かり ☐ 一時預かり		
部地域保健課にお電話してください		☐ 気になることがあれば(南・北)部地域保健課にお電話してください ☐

0～2 か月頃の赤ちゃん

からだところの育ち

生まれてから、4週間を「新生児期」といいます。

お母さんのお腹の中での生活から、自力で活動を始め、外の世界の生活に慣れていく時期です。



黄疸 生後2～3日頃から現れ、1～2週間で消えます。長引いたりますます強くなる場合は、診察を受けましょう。

〈赤ちゃんを育てる時に大事にしたいこと〉

肌と肌とのふれあいを大切にしましょう。そして、赤ちゃんをよく見て赤ちゃんのサインに応えるように抱っこしたりあやしたりお世話する時に「オムツかえようね」「すっきりしたね」など話しかけたりすることによって、人間としての心が育っていくのです。授乳の時はスマホやTVなどはなるべく見ずに、赤ちゃんと目を合わせてくださいね。



関わり方のポイント

- ♥ 成長には個人差があります。身長や体重などわずかな差にふりまわされないで、「元気に泣く笑う、体を活発に動かす、いつもどおり飲む」など全体的な様子で見てくださいね。
- ♥ スキンケア P52を参考に、清潔＋保湿しましょう。
- ♥ 感染予防
赤ちゃんと接する前には手洗いをしたり風邪をひいている人や他の子供の出入り、人ごみの中へ連れだすのはできるだけ避けましょう。また、肌着・衣類・布団などは日光にあてましょう。
- ♥ 衣服は？
赤ちゃんの肌が汗ばまない程度がよいですね。
赤ちゃんの襟首に手を入れてみて、汗ばんでいないか確かめて！
着せ方のめやす……………1か月頃まで ……………大人より1枚多く
……………2～3か月頃まで ……………大人と同じくらい
……………4か月頃から ……………大人より1枚少なく

♥ うつぶせ遊び



左側に寝がえりえる場合は、左手はまっすぐ横上にのぼしながら、おしりを左の方へ押してやり、あとは赤ちゃんが自分で体をひねるのを待ちましょう。(右側の場合は反対に)

寝がえりをした時赤ちゃんが自分の手を見るような手の位置がいいですね。

ちょっと気になるこんなこと

赤ちゃんが泣くのは？ P9を参考にしてくださいね。

お乳を吐く

お乳を飲む時、空気を一緒に飲みこんだり、胃の入口のしまりが未熟なためよく吐きます。吐いても機嫌がよく体重が増えていれば心配ありません。ゲップも上手にさせてあげましょう。飲むたびに勢いよく吐いて、体重が増えない時は、受診しましょう。

くしゃみ・鼻づまり

敏感な赤ちゃんの粘膜は、ちょっとしたほこりや、風に反応してくしゃみや鼻づまりをおこします。熱や咳など他の症状がなく、ミルクの飲みや機嫌がよいなら心配ありません。

便秘・下痢

赤ちゃんの便の回数や症状は個人差があります。多少回数が多くても少なくても、また柔らかくても硬くても、元気があって機嫌がよければ心配ありません。

★便秘——2～3日に一度の排便でも楽に排便できるなら心配ありません。お腹を時計回りにマッサージしたり、オリーブ油をつけた綿棒を肛門に2～3cm位入れて刺激してみましょう。

★下痢——機嫌が悪かったり、嘔吐や発熱を伴う時、便に血が混じる時、においの強い便をした時は、早めに便を持って受診しましょう。
脱水症を起こさないように、湯ざましやお茶を嘔吐のないかぎり、様子をみながら少量ずつ充分に与えることが大切です。

指しゃぶり

指しゃぶりは、2～3か月頃からたいていの赤ちゃんがします。おっぱいを吸うだけでなく、食べたりおしゃべりをするための大切なお口の機能の発達をうながします。



母乳について

授乳リズムが確立していないこの時期は、母乳が足りているのか不安になることもありますが、焦らずに、赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけ吸わせてみましょう。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かい合いながら授乳をすることで、赤ちゃんは心もお腹も満たされますよ。

●厚生労働省「インターネット等で販売される母乳に関する注意」ホームページ
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000090575.html>



たくさん抱っこして、
たくさんふれてあげましょう



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）。軽症の場合でも、食欲の低下、ぐずりが多いなど、はっきりしない症状が続くこともあります。無理に泣き止ませようとせず、決して赤ちゃんを激しく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。

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



3～4か月頃の赤ちゃん

からだところの育ち

- ★首がすわり、腕がしっかりして、うつぶせで遊ぶようになります。
- ★動くものをしっかりと目で追います。
- ★目・耳・口の動きと、手や足の動きがつながってきます。
- ★音のする方や、聞き慣れた声の方に顔を向けます。声をかけてあげましょう。
- ★あやすと声をたてて笑ったり、話しかけるような声を出します。ガラガラなどを握らせるとしっかり握り、振るようになります。持たせてあげましょう。4か月頃になると、体のそばにある物に手を伸ばし、取ろうとします。
- ★4か月頃から、お母さんと他の人との区別がつきます。



腹ばいになると頭を持ち上げるようになります

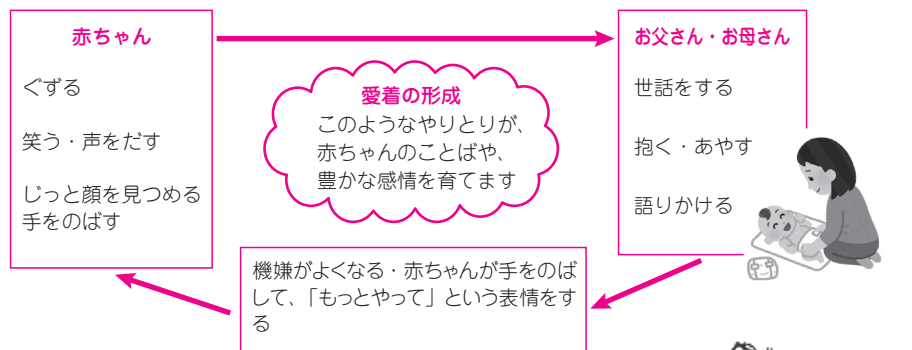
先輩ママのひとりごと



出産後1か月位は体がすっきりせず、1日中おっぱい・おむつ・抱っこことふりまわされ、睡眠不足が続くのもイライラ……。かわいい我が子が憎らしく思えることがありました。そんな時は、夫や実家の母などに少しの間見てもらい、散歩や喫茶店に行ってストレスを解消しました。友達は、保健師さんに電話してぐちを聞いてもらったと言っていました。

関わり方のポイント

- ♥赤ちゃんが起きているときに、畳や床の上でうつぶせ遊びをさせましょう。両肘を肩より前にだしてうつぶせにした時、自分の手を見るような位置でします。おもちゃを置いたり、大人が前から目を合わせたり、楽しめるようにすると良いですね。慣れてきたら、1日4～5回、1回に5～15分程度で遊びましょう。
- ♥手足をよく動かすこの時期、動きやすい服装にさせましょう。
- ♥赤ちゃんは、まわりに興味いっぱい……散歩に連れだし、屋外への興味を広げましょう。
- ♥赤ちゃんの話しかけるような声に対して、しっかりことばをかけましょう。親と子のふれあいを楽しんで……!!「あーあーだね」と赤ちゃんの声を真似してあげると良いでしょう。



- ★おもちゃを使って遊ぼう……持ちやすいガラガラやモービル・オルゴールメリーなど音の出る物、ながめる物、めだつ色の物などがよいでしょう。



赤ちゃんが泣くのは？

言葉を話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えてきます。おむつを替えたり、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います。おっぱいかな、おしっこかな、と口にするだけでも気持ちが楽になりますよ。もし、心配な事があれば、表紙の連絡先や、かかりつけ医などに相談してくださいね。



ちょっと気になるこんなこと……お肌編 スキンケアが大切。P52を参考にしてくださいね。

あせも……汗をかいたら、こまめに着替えさせる。ぬれたタオルで拭いたり冷房を上手に使いましょう。

とびひ……湿疹や虫さされの掻き傷からばい菌が入り、炎症を起こし人に感染します。見つけたら、受診しましょう。

授乳について

だんだんと授乳リズムがつき、1回に赤ちゃんが飲む量が定まってくる時期です。生後5か月ころまでは母乳だけで十分育ちますが、母乳だけにこだわらず、赤ちゃんの健やかな発育・発達のためには育児用ミルクを使うことも大切です。粉ミルクを調乳するときは、必ず沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、人肌の温度に冷ましてから与えましょう。調乳不要な液体ミルクもあります。ただし、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。

●厚生労働省「乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取扱に関するガイドラインについて」ホームページ
<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/qa/070604-1.html>



先輩ママのひとりごと

首がすわるまではちょっとした外出もままならず、ストレスはたまり気味。A型ベビーカーを押してスーパーに行くと、迷惑そうな顔をされたり……抱っこひもが使えるようになると、行動範囲も広がりがけやすくなりました。

赤ちゃんの栄養と離乳食の進め方

生まれてから離乳食が始まる5、6か月頃までは、お母さんのおっぱいや育児用ミルクを飲んですくすくと育っていきます。お腹が空いて、しっかりと母乳や育児用ミルクが飲めるように、3～4時間おきの授乳時間を中心に、毎日の生活リズムを整えていきましょう。赤ちゃんは大人のまねが大好き。もうすぐ始まる離乳食の開始にむけて、大人が美味しそうに食べる姿をみせてあげることも大切です。

★生活リズム（例）



離乳食の進め方の目安

離乳はいつから始めるの？

- 5～6か月頃になり…
- ★首のすわりがしっかりして寝返りができる
 - ★5秒以上座れる
 - ★食べものに興味を示す
 - ★スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる
- などの様子が見られたら、離乳の開始です！

「離乳」とは、これまで母乳や育児用ミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食事に慣れて、子どもの食事が食べられるようになるプロセスのことです。この間に、赤ちゃんは食べものを噛みつぶしたり飲み込んだりできるようになり、いろいろな食品を食べることができ、やがて自分で食べられるようになります。

初めはうまくいなくても、だんだん上手に食べられるようになっていくので、あせらず、楽しい雰囲気であしずつ進めていきましょう。

離乳の開始

離乳初期

生後5～6か月頃

1日1回

- 子どもの様子を見ながら、1さじずつ始めます。
- 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与えましょう。

なめらかにすりつぶした状態
(ポタージュぐらいが目安)

- ①つぶしがゆ(米)から始めましょう。
- ②すりつぶしたじゃがいもや野菜、果物なども試してみましょう。
- ③つぶした豆腐、白身魚(たら、塩抜きしたしらす)、固ゆでした卵黄などを試してみましょう。



離乳食の後の母乳や育児用

食べ方の目安	
食事の目安 調理の形態(固さの目安)	
一回あたりの目安量	I 穀類(g)
	II  野菜・果物(g)
	 魚(g)
	 または肉(g)
	 または豆腐(g)
	 または卵(g)
III  または乳製品(g)	
授乳の目安	
成長の目安	

上記の量は、
母子健康手帳の成長曲線の

果物やスプーンの練習について



赤ちゃんにとって最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。乳汁以外の果汁などを飲ませると、母乳や育児用ミルクを飲む量が減ってしまい、必要なエネルギーや栄養素が不足することもあります。また、離乳食は基本的に食品の種類を1つずつ、薄味で進めていく

ので、乳汁以外の味に慣れるのも離乳が開始してからで十分です。

赤ちゃんの咀嚼く機能の発達を見ると、5～7か月頃にかけて、口に入れたものを押し出そうとする哺乳反射が消えていきます。スプーンなども受け入れやすくなりますので、スプーンの使用は、離乳を開始してから大丈夫です。

ママも赤ちゃんもゆったりとした気分で、授乳タイムを楽しみましょう。

野菜スープの作り方

(材料)

昆布 2cm×2cm 1枚
水 300cc
人参 20g (1/10本)
玉ねぎ 20g (1/8個)
キャベツ 40g (1枚)



(作り方)

- ①野菜(2～3種類)をざく切りにする。
 - ②なべに水を入れ、野菜と昆布を加え10分程度浸した後、くたくたになるまで煮る。
(できればアクをとってね！)
 - ③片手鍋で受けながら、野菜をザルでこす。
- ※たくさん作って冷凍保存して使うと便利ですよ！

離乳の完了

「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)より

離乳中期

生後7～8か月頃

1日2回

○食事のリズムをつけましょう。
○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。

舌でつぶせる固さ

(豆腐ぐらいが目安)

一回当たりの目安量	I	全がゆ 50～80 (g)
	II	20～30 (g)
	III	10～15 (g) または
		10～15 (g) または
		30～40 (g) または
		卵黄1～全卵1/3(個)または
		50～70 (g)

離乳後期

生後9～11か月頃

1日3回

○食事のリズムを大切にしましょう。
○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねてあげましょう。

歯ぐきでつぶせる固さ

(指でつぶせるバナナぐらいが目安)

一回当たりの目安量	I	全がゆ 90～軟飯 80 (g)
	II	30～40 (g)
	III	15 (g) または
		15 (g) または
		45 (g) または
		全卵 1/2(個)または
		80 (g)

離乳完了期

生後12～18か月頃

1日3回

○食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やしてあげましょう。

歯ぐきで噛める固さ

(肉団子ぐらいが目安)

一回当たりの目安量	I	軟飯 90～ご飯 80 (g)
	II	40～50 (g)
	III	15～20 (g) または
		15～20 (g) または
		50～55 (g) または
		全卵 1/2～2/3(個)または
		100 (g)

ミルクは、赤ちゃんの様子を見て与えましょう。

離乳食の後に与える他に 母乳:赤ちゃんが飲みたいたけ育児用ミルク:1日に3回程度

離乳食の後に与える他に 母乳:赤ちゃんが飲みたいたけ育児用ミルク:1日に2回程度

1人1人の子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。

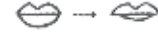
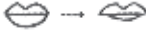
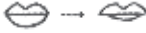
あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達に合わせて調整しましょう。

グラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていれば大丈夫です。

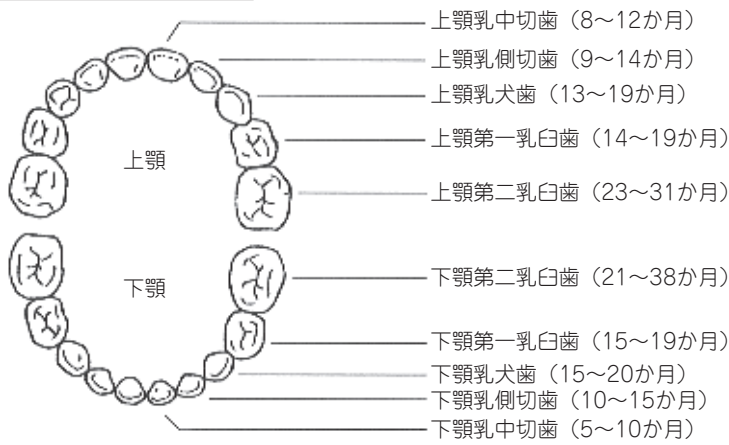
赤ちゃんの口の機能と発達

小さな赤ちゃんの口の中を見るのはなかなかむずかしいものですが、ぜひのぞいてみてください。赤ちゃんの日々の成長とともに口の中も変化していきます。

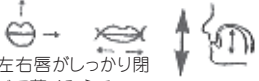
その変化はおっぱいしか飲めなかった赤ちゃんが離乳食を食べ、また言葉を発するための準備となるのです。

月齢	0～2か月	3～4か月	5～6か月
	離乳の開始		
離乳食の進め方	原始反射 おっぱいを探して、吸い付くことは赤ちゃんが生きてするために備えられた本能的な反射によるものです。 	唇を閉じて飲み込むトレーニング 何でも口に入れてみたい 	 下唇に合図してからとらせます 
	唇と舌の動き この反射は6～7か月頃までには消えます。指しゃぶりなどはミルク以外のものを口へ受け入れる準備です。 	 指しゃぶり、おもちゃなめは、口の機能を高めるために大切です  半開き、上下唇ともほとんど動かない 	 舌の動き  口唇を閉じて飲む 上唇の形は変えずに下唇が内側に入る 

乳歯の名前と生える時期



（生える時期や順番は個人差があります）

7～8か月	9～11か月	12～18か月
		離乳の完了
舌でつぶして食べるトレーニング 舌でつぶせる硬さのものを、口の正面から運んであげましょう 	歯ぐきで噛むトレーニング 歯ぐきでつぶせる硬さのものを与えましょう 	手づかみ食べ頃のトレーニング 口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしながら手、指、口の動きの協調を覚えます。 
唇が左右同時に伸縮せまくなる 舌の動き  左右唇がしっかり閉じて薄くみえる 歯が生えました!! 	片側に交互に伸縮 上下唇がねじれる動き  舌と唇の動き 上にも! 	手づかみ食べが上手になったら、まずスプーンを持たせてみましょう   

Q & A

**Q：歯ぐきに白い球状のものがあ
ります。歯ではないようです
が？**

A：上皮真珠と呼ばれるものでしょう。歯がつくられた時の組織が一部残っていたもので、自然に消えるため心配ありません。

**Q：むし歯菌が親から感染すると
聞きましたが？**

A：むし歯の原因菌の一つであるミュータンス菌は、周りの人から唾液を介して赤ちゃんに感染するため、周りの人のむし歯菌量を減らすことが大切です。

出産後、少し落ち着いたら、ママやパパも定期的な歯科健診で、清潔なお口を保つように心がけましょう。

スプーン介助の仕方

浅いスプーンの先端に
食べ物を乗せる

垂直に正面から



下唇にのせて、赤ちゃんが上唇で食べ物を取り込むのを待ってから、スプーンを引き抜くようにします。食べ物が落ちないようにスプーンを口の奥に押し込んだり、上唇にこすりつけたりにしないでしましょう。

5～6か月頃の赤ちゃん

からだところの育ち

- ★6か月頃になると寝がえりをします。
- ★手足の運動がより活発になり、あおむけで足を上に持ちあげます。
- ★顔にかけたハンカチを自分で取ります。
- ★手を伸ばして見たものを取り、口に持って行って確かめようとします。
- ★抱かれたり、声をかけられたりするあやしかけに、敏感に反応し喜んで声をあげます。

関わり方のポイント

- ♥うつぶせ——うつぶせにすると、肘や手のひらで体を支えて遊びます。寝がえりを始めたら、部屋の中を片づけてしっかり寝がえりをさせましょう。
(早くから、座らせることを覚えさせると、寝がえりやハイハイを嫌がってしなくなります。一人ではまだお座りできないのに、早くから座らせたり、立たせたりすることは控えましょう。)
- ♥あやしかた——泣いた時や食事の時、赤ちゃんが声を出した時に、赤ちゃんの目を見つめて笑いかけたり、赤ちゃんの声をまねしたり、話しかけたりしてあやしましょう。
(テレビやDVDのつけっぱなし、スマホを使ってあやすことは止めましょう。機械の音は、一方通行です。赤ちゃんの反応に添えてくれません。)
- ♥遊びとおもちゃ——顔にかけたハンカチを取りながら、“いないいないばあー！”とすぐり遊びも大好きです。
起きあがりこぼし・歯がためなどもこの時期にはよいおもちゃです。
赤ちゃん用の絵本もそろそろ読み聞かせてみては？!



保健師のつぶやき

熱がでたときは、母乳、湯ざましやお茶を少しずつこまめにあげましょう。

食欲がなく機嫌も悪ければ早めに受診しましょう。

小児科でもらった熱さましの座薬を常備しておきましょう。

先輩ママのひとりごと

寝がえりをし始めると、ベビーベッドも使いにくくまわりには危険な物がいっぱい…。抱き癖がつくので抱っこしないほうがいいといわれましたが、健診でどんどん抱っこしてあげてと言われホッとしました!!

離乳食が始まると何を食べさせたらよいのかな? いろいろと本を見ました。一生懸命作っても食べてくれなかったりするとガッカリしました。

寝がえり体操をしてみましょう!

①



②



③



左側に寝がえる場合は、左手はまっすぐ横上にはしながらか、おしりを左の方へ押してやり、あとは赤ちゃんが自分で体をひねるのを待ちましょう。(右側の場合は反対に)

寝がえりをした時赤ちゃんが自分の手を見るような手の位置がいいですね。

生活リズムってなーに??



～子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです～

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っていますが、だんだん、日中は起きていられる時間が増えてきます。そして、昼間は起きて夜は寝るという生活リズムが作られていきます。

人は、太陽のリズム（自然のリズム）に合わせて色々なホルモンを出しているのです。昼間は活動し、夜は休むようにできているのです。

例えば夜8時に寝ると…

成長ホルモンが出てきます。骨や筋肉を育て体を大きくし、大脳神経の働きや育ちをすすめます。



コルチゾールが出てきます。エネルギーを発揮させ体温を上げ、目を覚ませます。



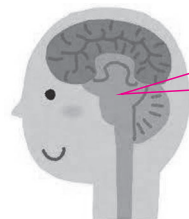
午後8時 9時 10時 11時 午前0時 1時 2時 3時 4時 5時 6時



メラトニンが出てきます。睡眠を促進し、体内時計を24時間周期に保ちます。情緒や神経を安定させます。



副腎皮質ホルモンが出てきます。集中力・意欲・学習力などを高めます。コルチゾールを出させます。



生活リズムを作っている脳は、「食欲」・「睡眠と覚醒の調整」・「体温や血圧の調整」の働きをし、3か月頃から働き始め4歳頃にはほぼ完成されます。

その後に大脳が発達します。大脳は、思考、判断、記憶、感情など人らしい高度な脳で、6歳頃にはほぼ完成します。

脳がスムーズに動くために、太陽のリズムに沿った生活リズムを作ってあげましょう

▼生活リズムを作るには、大人の手助けが必要です▼

- ★朝は一定の時間に起こし、カーテンを開け朝の光を浴び、脳を目覚めさせましょう。
- ★顔を洗ったり、着替えたりして皮膚に刺激を与えましょう。
- ★朝食（母乳、ミルク、離乳食等含む）を食べて、内臓（消化や代謝のリズム）を目覚めさせましょう。
- ★昼間は、散歩をしたり、体を動かして遊びましょう。
- ★お昼寝は、遅くとも15時位までにしましょう。
- ★夜は電気を消して暗い静かなところで寝かせましょう。

生活リズムは、朝、起こして作っていきます



5～6 か月児の栄養（離乳食の1日の回数1回）

さあ離乳の開始です。

離乳開始から1か月間くらいは、離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになることが目的です。家族と一緒に食卓を囲み、家族の食事から取り分けてもらって食べると、赤ちゃんもきつと喜びます。赤ちゃんの様子を見ながら、あせらずゆっくりと進めていきましょう。

★離乳のポイント

- ①最初は1さじずつ始め、慣れてきたら量を増やしていきます。新しい食品を始める時も、1さじずつ与え、様子を見ながら増やしていきます。
- ②この時期は、たくさん食べられたということよりも、口に入った離乳食をくちびるを閉じて飲み込むことができるようになることがポイントです。

★食べさせ方のポイント

膝に抱いた赤ちゃんの姿勢を、少し後ろに傾けるようにすると食べさせやすくなります。

離乳食のすすめかた（例） ※最初に食べる量は小さじ1杯分です。

	1～2日	3～4日	5～7日	8～10日	11～14日	15～18日	20日まで	30日まで
つぶしがゆ				⇒	⇒		7さじ	10さじ
つぶし野菜							4さじ	7さじ
白身魚・豆腐・固ゆでの卵黄								3さじ

★生活リズム（例）

朝6時	10時	昼12時	2時	夕6時	10時
 母乳または 育児用ミルク	 離乳食 +  離乳食+母乳 または育児用ミルク			 母乳または育児用ミルク	

離乳食作りのポイント

- ①離乳の進行に合わせて食べやすく調理しましょう

調理の基本は、「ゆでる」「きざむ」「すりつぶす」です。赤ちゃんに合った固さや大きさを工夫して、楽しく食べられるようにしてあげましょう。

- ②離乳の開始時の離乳食には味つけは必要ありません。

離乳が進み、味をつける場合も、それぞれの食品の持つ味を生かして薄味にしましょう。大人の食事から取り分ける時は、味つけ前に具材を取り出し、離乳食向けに調理して仕上げましょう。

- ③衛生面に注意しましょう。

赤ちゃんは、細菌への抵抗力が弱いので、食材や手指、調理器具などの衛生面に注意が必要です。また、食材は1歳までは加熱調理してから与えましょう。また、はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のために満1歳までは与えないでください。

④食物アレルギーへの対応

家族の中に現在または以前にアレルギー症状のあった人がいたり、子どもがすでに発症している場合は、専門医に相談して予防や治療を行いましょう。勝手な判断でアレルゲン除去を行うことは、子どもの成長・発達を損なう恐れがあるので、必ず医師の指示を受けるようにします。また、子どもの成長にしたがって、食べられるようになる食品もあるので、専門医のもとで定期的な診察を受けることも必要です。(P53～55 参照)

食物アレルギー

特定のアレルギー体質を持つ場合に、強いアレルギー反応を引き起こす恐れのある食品がありますので、注意しましょう。

発症数が多く、重症度が高いもの

卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ、ピーナッツ

重篤な健康被害がみられているもの

いくら、キウイフルーツ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉、アーモンド、マカダミアナッツ

参考：アレルギー表示に関する情報（消費者庁）

カンタンにできる！離乳食メニュー

《調理形態：なめらかにすりつぶした状態（ポタージュぐらいが目安）》



つぶしがゆ (10倍がゆ) (材料) ごはん 大さじ1 水 大さじ5 (作り方) ①耐熱容器にごはん和水を入れる。 ②レンジ強で1分30秒加熱する。 (冷凍するのならこの状態で) ③必要な分だけすり鉢ですりつぶし、湯冷ましや野菜スープ、育児用ミルクなどで固さを調節する。	パンがゆ (材料) 食パン (6枚切り) 1/12枚 育児用ミルク 80cc (又は野菜スープ) (作り方) ①パンのみみを取り、1cm角に切る。 ②鍋に①と育児用ミルクを入れ、火にかける。 ③木じゃくしで混ぜながらトロトロに。 ＊耐熱容器に材料をすべて入れてラップをし、レンジ強で1分加熱し、すり鉢でトロトロに。
野菜のミルク煮 (材料) じゃがいも 10g 人参 10g 育児用ミルク 60cc (又は野菜スープ) (作り方) ①じゃがいも、人参は1cm角に切り、軟らかくなるまでゆでる。 ②①を熱いうちにすり鉢ですりつぶす。 ③鍋に②と育児用ミルクを入れて火にかける、トロトロに。 ＊いろいろな野菜を組み合わせでね。	かぼちゃのポタージュ (材料) かぼちゃ 10g 青菜 5g (小松菜、チンゲンサイなど) 育児用ミルク 50cc (又は野菜スープ) (作り方) ①かぼちゃはゆでてつぶす。 ②青菜はゆでて葉先を刻み、すり鉢ですりつぶす。 ③鍋に①、②、育児用ミルクを入れ火にかける、木じゃくしで混ぜながらトロトロに。 ＊野菜スープを作った残り野菜とスープをミキサーにかけるとカンタンにポタージュスープが出来ますよ。
白身魚のトマト煮 (材料) 白身魚 小さじ1-2 (たら、ひらめなど) トマト 20g 野菜スープ 50cc 水溶性片栗粉※ 少々 (作り方) ①白身魚はゆでて骨や皮を取り除き、細かくほぐし、すり鉢ですりつぶす。 ②トマトは皮と種を取り、みじん切りにする。 ③鍋に①、②と野菜スープを入れ火にかける。 ④火が通ったら水溶性片栗粉でとろみをつける。	豆腐のつぶし煮 (材料) 豆腐 25g すりおろし野菜 小さじ1 (ほうれん草、トマトなど) 野菜スープ 50cc 水溶性片栗粉※ 少々 (作り方) ①豆腐をすり鉢ですりつぶす。 ②鍋に①、すりおろし野菜、野菜スープを入れ、火にかける。 ③火が通ったら水溶性片栗粉でとろみをつける。 ※水溶性片栗粉：片栗粉と同量の水で溶いたもの [片栗粉：水＝1：1]

★野菜スープの作り方 (P11)

7～9か月頃の赤ちゃん

からだところの育ち

7か月の頃

- ★はいはいを始めます。
後ろや前へのずりばいから高ばいへと変化します。
はいはいの姿勢から、赤ちゃんが自分でおすわりをしようとします。
- ★興味のあるものには自分で手を伸ばしてきます。
- ★「アーアー」、「プププ」などの話しかけるような声を出します。



8か月の頃

- ★1人でおすわりをするようになります。
- ★好奇心が強く、おもちゃ遊びが大好きになります。
両手を使った遊びも盛んになってきます。
- ★人見知りを始めますが、顔を知っている時は自分から身のりだしてきます。



9か月の頃

- ★つかまり立ちをするようになります。
- ★小さいものを指先でつまむようになります。
- ★意味のないことばを言います。

関わり方のポイント

♥ はいはいできる空間を作りましょう

はいはいは、立ったり、歩いたりする準備段階です。無理に立たせたり歩かせたりすると足腰に負担がかかるのでやめましょう。

はいはいができるように畳や床の上の物を片付けて、しっかりとはいはいさせましょう。

大人も四つんばいになって、おいかけっこやかくれんぼ、おもちゃを取りにいくなど、楽しくはいはいできるように誘っててください。



先輩ママのひとりごと

はいはいも盛んで、目が離せなくなりました。
これぐらいは大丈夫と
思っていても「ハッ!!」と
することが多いです。

♥ 話しかけを大切にしましょう

できるだけ目を見ながら、はっきりとしたことばで、ゆっくり話しかけましょう。

テレビやDVDのつけっぱなし、スマホであやすことはやめましょう。

テレビやDVD、スマホは一方通行にことばが流れてくるだけで、コミュニケーションにはなりません。

ことばは人と人とのコミュニケーションの中から育れます。

赤ちゃんの興味に大人が合わせる事が大切です。赤ちゃんが注目している物について「○○だね、○○おいしそうだね」などと話しかけてあげましょう。



♥遊び

公園につれて行ったりして、子どもの声を聞かせ、子どもの遊びを見せましょう。ほかの子どもから発達の刺激ももらいます。

ひとり遊びができる時期です。ひとり遊びをしている時は見守ってあげましょう。

繰り返して遊ぶのを喜びます。イナイイナイバー遊びや赤ちゃん用の絵本を繰り返し読み聞かせましょう。

色々な感触のものをさわらせたり、なめさせてあげることも大切です。



♥清潔習慣をつけましょう

食事の前後は必ず手や口を拭きましょう。

♥事故防止（P56 参照）

何でも口に入れたり動き回ってコンセントやガラス窓にさわって事故を起こしやすい時期です。

床に小さいものを置かないようにしたり、コンセントカバーやドアストッパー、柵などをつけて事故防止に心がけましょう。



先輩ママのひとりごと



子どもがかぜをひいてしまい、「お母さんの注意が足りないからだ。」と言われ落ち込みました。

小児科の先生から、「お母さんにもらった免疫がなくなる時期なので、病気はしやすいですよ。病気をしながら免疫力をつけるのだから当たり前。」といわれ、気が楽になりました。

♥ベビーカー、ラック、歩行器に子守りをさせないで

長時間使用すると同じ姿勢が続き、からだを動かしくくなります。

歩行器はまだしっかり立てない赤ちゃんを立たせてしまい、動いてケガや事故の原因ともなるので使わないようにしましょう。



保健師のつぶやき

「はいはいしてもいい頃なのに、まだできません。他の子と比べても遅いようで心配です。」と子どもの発達を心配するお母さん。親として子どもの成長は、とても気がかりなことですね。

子どもの発達には個人差があり、早いから良い、遅いからダメというものではありません。その子なりの発達のペースがあります。

ご心配な時は、保健師にご相談ください。



7～8か月児の栄養（離乳食の1日の回数2回）

離乳食開始後、1～2か月を過ぎた頃から、1日2回食の食事リズムをつけます。

また、1回の食事には、穀類、たんぱく質類、野菜類から、1～2種類入れるといろいろな味や舌ざわりが楽しめます。食品の種類を徐々に増やしていきましょう。

★生活リズム（例）

朝6時	10時	昼12時	2時	夕6時	10時
離乳食					
					
母乳または 育児用ミルク	母乳または 育児用ミルク		母乳または 育児用ミルク	母乳または 育児用ミルク	母乳または 育児用ミルク

★離乳のポイント

- ① つぶしがゆから**全がゆ**（5倍がゆ）に進めます。
- ② 野菜類は大きめ（ひと口大）に切ったものを、**舌でつぶせるくらいの固さ**にゆでて、つぶしたり、さいの目切りなどにしたりします。**緑黄色野菜**を積極的に使いましょう。
- ③ **白身魚**から**赤身魚**（まぐろ・かつお）へと、魚の種類を増やします。
- ④ 肉類は、脂肪の少ない**鶏肉**がおすすめです。脂肪の多い肉類はもう少し後になってからにしましょう。
- ⑤ **プレーンヨーグルト、チーズ**（塩分や脂肪の少ないもの）なども使えます。

★食べさせ方のポイント

平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。口の中でつぶした食べものを飲み込みやすいように、とろみをつけるとういでしょう。



ベビーフード（BF）について

- ◆ 子どもの月齢や固さのあったものを選び、与える前には一口食べて確認を。
- ◆ 離乳食を手づくりする際の参考に。
- ◆ 用途にあわせて上手に選択を。
- ◆ 料理や原材料が偏らないように。
- ◆ 開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

BFの基本は4種類



カンタンにできる！離乳食メニュー

「マンネリ化しない離乳食作りのコツ！」

- 1 「主食（おかゆ・パンがゆなど）」と「おかず」に分けてあげる。
- 2 素材をゆでるときはレンジで加熱し、ゆでた素材は1回に使う分をラップして小分け冷凍すると便利。

（例）ゆでた根菜類、葉菜類、刺身サイズの魚、筋をとったささみ、ミンチ、ゆで大豆など。



- 3 赤ちゃんが飲み込みやすくするには…

- ★野菜スープ、育児用ミルクなどで煮て、水溶性片栗粉やとろみ剤でとろみをつけると便利。
- ★いも類、かぼちゃ、トマトなどをベースにすると便利。

- 4 離乳食が始まったら、大人の食事にこんなメニューが1品あるだけで素材の取り分けがカンタン。

- ★汁物（味噌汁、すまし汁、スープなど）
- ★煮物（かぼちゃの煮付け、大根の煮物など）
- ★お浸し（ほうれんそうのおひたし、白菜の煮びたしなど）
- ★煮込み料理（ポトフ、カレー、シチュー、肉じゃが、お鍋など）

調味料で味付けする前に取り出して、それぞれの離乳食の段階に応じて固さを調節してあげてくださいね！

《調理形態：舌でつぶせる固さ（豆腐ぐらいが目安）》

白身魚のクリーム煮 （材料） 白身魚 15g （たら、ひらめなど） 育児用ミルク 50cc ほうれん草 15g バター 少々 水溶性片栗粉※ 小さじ1 （作り方） ①白身魚はゆでて細かくほぐす。ほうれん草はゆでてみじん切りにする。 ②鍋に白身魚、ほうれん草に育児用ミルクを加えて混ぜる。 ③水溶性片栗粉でとろみをつける。 ④仕上げにバターを加える。	ささみの野菜スープ煮 （材料） ささみ 10g 玉ねぎ } 各10g 人参 } キャベツ } 水 50cc （又は野菜スープ） 水溶性片栗粉※ 小さじ1 （作り方） ①ささみは包丁でたたいてみじん切りにする。（冷凍ならおろし金ですりおろす） ②野菜はゆでてみじん切りにする。 ③鍋に①、②、水を入れ火にかけ火が通ったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
おろし煮 （材料） りんご 15g 人参 15g バター 小さじ1/2 （作り方） ①人参をすりおろして鍋にバターを溶かして炒める。 ②りんごをすりおろして①に加えて火を通す。	かぼちゃのヨーグルトソース和え （材料） かぼちゃ 30g プレーンヨーグルト 大さじ1 （作り方） ①かぼちゃは皮をむき、軟らかくゆでたらスプーンの背でつぶす。 ②①にプレーンヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。 ＊かぼちゃはレンジで加熱すると早いですよ。

※水溶性片栗粉：片栗粉と同量の水で溶いたもの [片栗粉：水＝1：1]

赤ちゃんの歯

7～8か月ごろになると赤ちゃんの口の中にはかわいい歯が生えてきます。乳歯は永久歯にくらべ、歯質が弱い上にエナメル質（歯を守っている固い層）が薄く、とてもむし歯になりやすいので気をつけてあげましょう。

（むし歯の原因についてはP24参照）

また、歯が生えてくるのが遅くても、個人差がありますので、1歳頃までは様子をみましょう。

乳歯のむし歯がおよぼす影響

「乳歯はむし歯になっても生えかわるから…」と、放置しているといろんな影響があります。

永久歯の歯並びや歯質が悪くなることも…



噛む力が低下すると、偏食やあごの発達の遅れに…

乳歯をむし歯で失うと発音が不明瞭に…

むし歯菌だらけの口の中に永久歯が生えると、永久歯もむし歯になりやすい。

しっかり噛めないと、胃など消化器官に負担がかかるほか、栄養吸収も不十分に…

歯のお手入れ（P42、43 参照）

（歯が生える前～下の前歯が生えるころ）

口の中をさわらせることに慣れさせるため大人の指で歯ぐきや口唇、頬などをさわってあげてください。

ミルクや離乳食のあとにお茶や湯冷しを飲ませておきましょう。

（上の前歯が4本生え揃ったら）

歯ブラシを使ってみましょう。まずは歯ブラシの感触に慣らすことが目的ですから機嫌のいいときを選んで少しずつみがきましょう。

上の前歯4本
そろそろ歯みがき
を始めましょう



上の前歯の歯ぐきのきわが
ポイントです！！



哺乳びんむし歯に気をつけましょう

哺乳びんでミルクやイオン飲料、甘い飲み物をダラダラ飲ませたり、飲みながら寝てしまう習慣が続くと上の前歯が重症のむし歯になってしまうことがあります。

1歳すぎたら
哺乳びんは卒業ね！



長く続く添い寝の母乳も
要注意！

コップが使えるまでのステップ

ステップ 1

水やお茶を入れたスプーンを下唇の上にのせます。上唇が水面に触れて湿らし、すする動きを待って、スプーンを傾けながら少量ずつあたえましょう。最初はとろみのついている飲み物のほうが飲みやすいでしょう。



ステップ 2

コップの介助は、コップのふちを上下の唇ではさめます。上唇が水面につくまでコップを持ち上げ、すすり込むまで少し待ちます。一口ずつ、子どもの飲み込むリズムに合わせてコップを持つ手を加減して調節してあげましょう。



ステップ 3

コップからのコックン・コックンと連続飲みができるようになります。ストローを使う場合は唇の中央で浅くくわえさせるようにすると上手に吸引できるようになります。

上手に噛めるまでのステップ

コップの練習を始める9～11か月頃には、食べ物に対する興味や食べる意欲が出てきて、手づかみで食べ始めます。けれども、手をうまく口にはこぶことができなかったり、口に合った量がわからずに手全体で口に押し込んだりと悪戦苦闘となるのが普通です。離乳が完了する頃には指先を使って食べ物をつかみ、指で食べ物 hardness も認識しながら、口にはこぶこともできるようになります。前歯が揃っていると、歯でひきちぎったり、噛みとることも覚えます。このように、噛む練習は少しずつステップアップしていくのです。

手でどんどん
たべさせて!!



Q&A

Q：歯並びが悪いように思うのですが？

A：前歯だけ生えている頃は上下の噛み合わせが反対にみえることがあります。また、上の前歯のすき間が大きく広がっているのも普通ですのでこの時期は心配ありません。あごの成長にともなってまだまだ歯並びは変化しますので様子をみましょう。

むし歯の原因と予防

むし歯は、4つの要素が重なったときにできてしまいます。

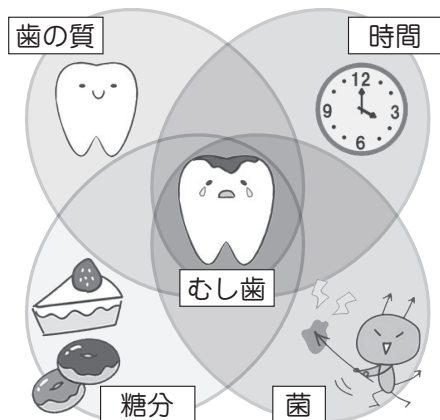
4つの要素が重なる時間を短くすることが、むし歯予防につながるのです。

強い歯をつくる

- フッ化物塗布をしてもらいましょう。
- 栄養のバランスを考えましょう。

時間を決めて食べる

- 生活リズムを作りましょう。



甘い食べ物飲み物を控える

- 甘いおやつのは、お茶が牛乳を飲みましょう。
- おやつの後にも、歯みがきかうがいをしましょう。

歯みがき

- むし歯になりやすい所を中心に丁寧に歯みがきをしましょう。

むし歯予防処置（歯科医師に相談しましょう）

*フッ化物塗布

歯の表面にフッ素液を定期的に塗り続けることによって、歯の表面を強くします。

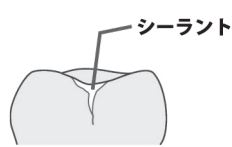
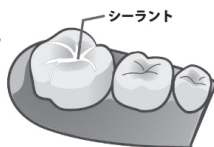
*シーラント処置

奥歯の噛み合わせの溝をプラスチック等で埋めてむし歯になりにくくします。

（注）フッ素液はむし歯進行止めに用いられる「フッ化ジアンミン銀液」とは違って、歯の色が黒くなることはありません。



出典：(株)コムネット



どうしてむし歯になるのでしょうか？



むし歯菌が砂糖を材料にして
プラーク（歯垢）を作ります

プラークの中でむし歯菌は糖質を
分解して酸を作ります

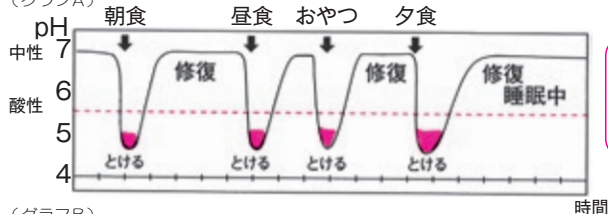
酸が歯を溶かします

間食の回数が増えるとむし歯になりやすくなります

糖分が口の中に入ると、数分後にはむし歯菌が出す酸によってプラークが酸性になり歯が溶け始めます。その後**40分くらい**で唾液の働きによりもとの中性に近い状態にもどり、同時に溶けかけた部分はカルシウムが再沈着して修復されます。（グラフ A）

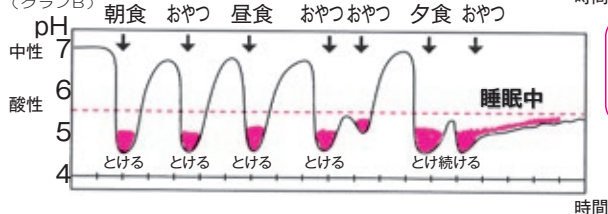
しかし、**間食の回数が多かったり唾液の分泌が低下する寝る前に食べたりすると歯は溶けたまま戻りません。**（グラフ B）

（グラフ A）



ふーん、「修復」の時間が
長いと、溶けかっ
た歯ももともどせる
のね！

（グラフ B）



こんなに何回も食べる
と、歯は修復するひま
がなくなっちゃうよ。

食べた後に歯みがきをしたり、うがいをすることは酸性になった口を早く中性の安全な状態に回復させることになります！

Q & A

Q：キシリトールって歯にいいの？

A：キシリトールはイチゴやほうれん草など身近な食品にも含まれている天然素材の甘味料です。ミュータンス菌がプラーク（歯垢）や酸を作る際の材料にならず、菌の活動を弱めて数を減らす効果があるほか、唾液分泌を促すことで歯にカルシウムを摂りこませるなど、むし歯予防に効果があります。ガムやタブレットはできるだけキシリトール100%のものを選びましょう。

ただし、体質によっておなかがゆるくなる場合があります。



日本歯科医師会ウェブサイト お口の予防とケア (<https://www.jda.or.jp/park/prevent/xylitol.html>)

10～12か月頃の赤ちゃん

からだところの育ち

10か月の頃

- ★高ばいが上手になり、伝い歩きからひとり立ちし、歩く準備ができるようになります。
- ★「マンマンマン……」、「パパバ……」などの意味のないことばを盛んに言います。
- ★いないいないばー、パチパチ、パイパイなどのまねを始めます。
- ★ばいばい、いやいやなどの身ぶり、手ぶりが盛んになります。



11～12か月の頃

- ★はじめて「マンマ」、「プープー」などの意味のあることばを言えるようになります。
- ★「ちょうだい」、「おいで」、「ダメ」などの簡単なことばがわかるようになります。

関わり方のポイント

♥ことばに興味をもたせましょう

赤ちゃんの関心が向いているものを中心に、楽しい雰囲気ですぐ「プープー」、「マンマ」などの赤ちゃんことばを使ってゆっくり話しかけましょう。

また、「ちょうだい」、「おいで」などのわかりやすい意味のあることばや、擬音語（雨ザーザー、包丁トントン、お手でパチパチなど）や、擬態語（ごみポーイ、ピカピカなど）も使ってみましょう。



♥規則正しい生活リズムをつけましょう

大人のしぐさをまねることも少しずつ始まります。何度も繰り返すうちに覚えていきますので、まねを利用して生活習慣をつけましょう。

♥遊び

「いないいないばー」などをして遊びましょう。
外遊びも良い刺激になりますよ。



▼おもちゃ

ボタンを押すと人形が飛び出てきたり、玉を転がして落ちるのを見たりなど、何かをするとうるというタイプのおもちゃが好きです。

先輩ママのひとりごと

つかまり立ちが始まり、よく転ぶので、危険防止にはより注意が必要な時期でした。



▼事故防止

家の中でも危険がいっぱいです。室内に危険なものは置いていないか、危険な場所はないか、赤ちゃんの目の高さで室内をチェックし、安全対策を心がけましょう。

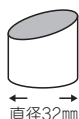


保健師のつぶやき

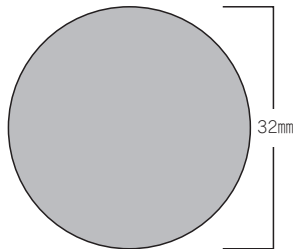
何でも口に入れてしまう赤ちゃん。

このチャイルドマウス（乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安＝トイレットペーパーの芯程度）を通る大きさのものは、誤飲事故の原因となります。

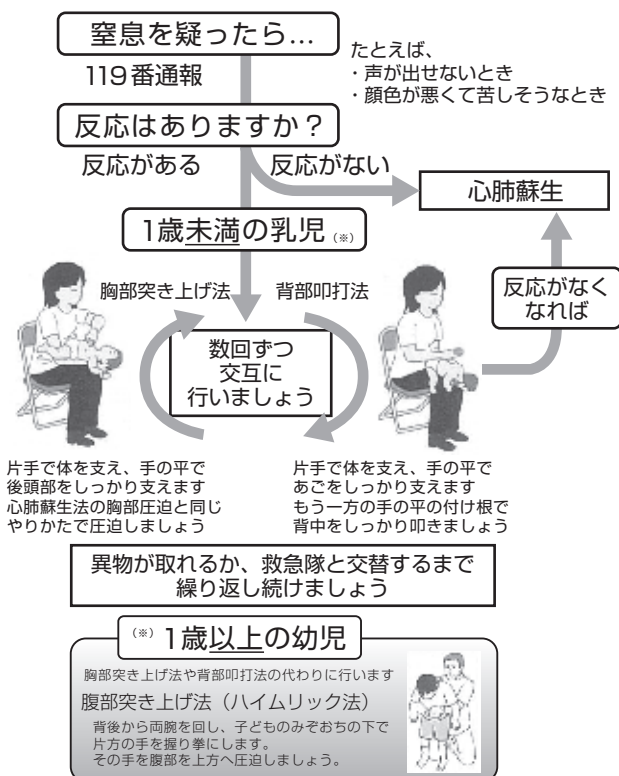
周囲の大人がチャイルドマウスの大きさを知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておく必要があります。



〈チャイルドマウス〉



【もののがのどにつまった時の応急処置】



（監修）日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

9～11か月児の栄養（離乳食の1日の回数3回）

1日3回の食事リズムとなり、誰かと一緒に食事をするこは、食べる楽しさの体験につながります。9か月以降は鉄分が不足しやすくなる時期です。家族の食事から取り分けるなど、野菜や肉・魚などいろいろな食材を組み合わせ、離乳食を進めていきましょう。

★生活リズム（例）

朝6時	10時	昼12時	2時	夕6時	10時
					
母乳または 育児用ミルク		離乳食+ 母乳または 育児用ミルク		離乳食+ 母乳または 育児用ミルク	
母乳または 育児用ミルク					
				母乳または 育児用ミルク	

★離乳のポイント

- ①全がゆから**軟飯**に進めます。
- ②**赤身の魚**の他、様子を見ながら**青皮魚**（いわし・あじなど）へと進めます。
- ③**肉類**や**レバー**など、調理がむずかしい時はベビーフードを使用してもよいでしょう。

フォローアップミルクについて

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではなく、**牛乳の代用**として開発されたミルクで、牛乳に不足している鉄分・ビタミン・ミネラルなどを多く含んでいます。使用する場合は9か月以降にしましょう。

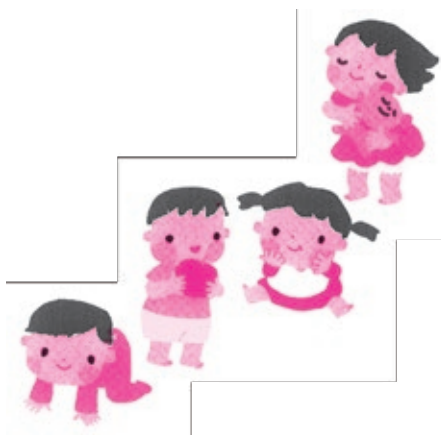
★食べさせ方のポイント

丸み（くぼみ）のあるスプーンを下唇の上にのせ、上唇が閉じるのを待ちます。また、柔らかめのものを前歯でかじり取らせます。

★味覚について

味覚は 9～10 か月頃まで育つといわれています。

乳幼児期に培われた味覚や食事の好みは、その後の食習慣に影響を与えます。保護者の偏食がそのまま子どもの好き嫌いにつながる場合があります。家族が何でも食べられるように協力し、いろいろな味に親しめるように心がけましょう。



カンタンにできる！離乳食メニュー

《調理形態：歯ぐきでつぶせる固さ（指でつぶせるバナナぐらいが目安）》

炒り豆腐		野菜炒め煮	
（材料） 豆腐 40g(1/7丁) 野菜 大さじ2 （人参、玉ねぎなど） しょうゆ 少々 サラダ油 1g	（作り方） ①野菜はゆでて粗みじんにする。 ②お鍋にサラダ油を入れ、野菜を炒め、豆腐をくずしながら加える。 ③火が通ったら調味料を入れ、味つけをする。	（材料） 野菜 30g （キャベツ、人参など） ひき肉 15g 水 大さじ2 しょうゆ 2-3滴	（作り方） ①野菜は火が通りやすいように薄く切る。 ②フライパンにひき肉、①を入れさっと炒め、水を加えて蓋をする。 ③野菜が柔らかくなったらしょうゆで味をととのえる。

*水溶き片栗粉でとろみをつければ「あんかけ」になるので、ゆでうどんやごはんにかけると食べやすいですよ。

*野菜は一種類ではなく何種類か組み合わせてね。

大人の献立からの取り分けレシピ

離乳が進み、1日3回になると、家族の食事から取り分けて用意の方が手軽です。そのためにも、ごはんを中心に野菜や肉・魚などを組み合わせた和食の献立にしたり、うす味に気をつけるなど、家族の食事も見直しましょう。

●7、8か月頃の離乳食

里芋のそぼろあんかけ

【材料】（大人2人分）

里芋（皮がむいてあるもの）…………… 7～8 個
人参…………… 1/4 本
いんげん…………… 2 本
鶏ひき肉…………… 75g
だし汁…………… 300cc
塩…………… 少々

【大人用の作り方】

- ①人参といんげんは乱切りにする。
- ②だし汁に鶏ひき肉を混ぜ入れ、里芋、人参、いんげんを加えて落しぶたをし、柔らかくなるまで煮る。
- ③取り分けてから、塩少々加えて味をととのえる。

【赤ちゃん用アレンジ】

里芋1個、そぼろ大さじ1強、人参1切れ、いんげん1/2本分程度を取り分ける。いんげんは細かくきざみ、その他はフォークの背などで食べやすい大きさにつぶす。全がゆ大さじ2と湯で適当なとろみにのばす。

●9～11か月頃の離乳食

肉じゃが

【材料】（大人2人分）

じゃがいも…………… 小2 個
人参…………… 1/2 本
牛薄切り肉…………… 120g
いんげん…………… 3 本
玉ねぎ…………… 1/2 個
だし汁…………… 150cc
醤油・みりん…………… 少々

【大人用の作り方】

- ①皮をむいたじゃがいも、人参、牛薄切り肉は一口大に切る。いんげんは3等分に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁と少量の醤油・みりんを煮立て、材料を加えて落しぶたをし、柔らかくなるまで煮る。
- ③取り分けてから調味料を足して味を調整する。

【赤ちゃん用アレンジ】

柔らかく煮えた野菜と、牛肉の赤身の部分を適量取り分け、すべて小さめに切る。

1歳～1歳6か月頃の子ども

からだところの育ち

★全身の動き

1歳6か月頃までに歩くようになります。

机の下、椅子の下をくぐる、階段を上がるなど、新しいことに挑戦するようになります。

力いっぱい押したり、引っぱりたり、持ち運んだり、からだを使って思いきり動き回ります。



★ことば

「マンマ」、「ワンワン」などの意味のあることばがだんだん増えてきます。

要求したり、話したりする時に指さしをします。

★ところ

新聞を渡すなど言われたことを動作に移すようになります。

物を入れたり出したり、紙を破るなどして物の特徴を知ろうとします。

感情面が豊かになり、はにかむ・てるる・すねるなどの表現ができるようになり、喜怒哀楽がはっきりしてきます。

関わり方のポイント

♥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。体のすみずみまで意識して動かしましょう。

抱っこやベビーカーばかりではなく、“公園まで”“次の信号まで”と目的の場所を決めて一緒に歩いてみましょう。



♥色々な食器を使って飲んだり食べたりしてみましょう

子どもの食器が決まったものになっていませんか？お茶を飲む時に器を変えるだけでも、手や口の運動、経験になりますよ。（例えばマグカップ、紙コップ、陶器、どんぶり、ペットボトル、ストローなど）



♥赤ちゃんことばで話しかけましょう

お母さんやお父さんのことばを聞き、自分で声を出してすることでことばを覚えます。

ことばは楽しい雰囲気の中で使われてこそ覚えられます。子どもがおしゃべりした時に、お母さんやお父さんが心のゆとりを持ちながら受け止め、毎日の生活の中で子どもに語りかけましょう。子どもの注目しているものについて「ワンワンきたね」「ボールコロコロしたね」など話しかけてみましょう。



♥ゆったりとした気持ちでこどもと向き合いましょう

ことばの発達と同時に、感情面も豊かになります。怖がったり、かんしゃくをおこしたり、親としては扱いにくくなったと感じるでしょうが、この時期はこれがあたりまえです。まだことばで自分の気持ちをうまく伝えることはできません。泣きわめいたり、かんしゃくをおこしたりも、子どもなりの表現で、言葉にならない言葉なのです。ですからお母さんお父さんはゆったりと対応することが大切です。「○○したかったんだね」「○○が嫌だったのかな」と子どもの気持ちを受けとめ、代弁してあげられると良いですね。



★子育て支援情報をP68～P70に掲載しています

外出先や一時預りなど、親も子どももリフレッシュできる場所やサービスを活用してくださいね。



保健師のつぶやき

「おじいちゃん、おばあちゃんが子どもを可愛がってくれるのはうれしいけど、そんなに甘やかされると、わがままな子どもに育ってしまうのでは……」

こんな親の気持ちをうまく伝えられずにいる話をよく聞きます。

よく話し合い納得できるルールを決め、お互いの良いところを出し合い、一緒に子どもを育てていきましょう。

小さなことはあまり気にしなくても大丈夫ですよ。



12～18か月児の栄養（離乳食の1日の回数3回+間食1～2回）

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきます。また、手づかみ食べなどで、自分で食べる楽しさを体験させてあげましょう。形のある食べものを噛みつぶして食べられるようになり、エネルギーや栄養素の大部分を母乳または育児用ミルク以外の食べものから摂れるようになれば、離乳は完了です。

★生活リズム（例）

朝6時30分	7時	10時	昼12時	3時	夕6時	9時
おはよう	離乳食	牛乳または 育児用ミルク +おやつ (果物など)	離乳食	牛乳または 育児用ミルク +おやつ (お芋など)	離乳食	おやすみ

★離乳のポイント

- ① 3回食だけでは足りないようであれば、食事の補いとしておやつを1～2回、時間を決めて与えます。おやつには小さいおにぎりやふかしいもなどを与えます。
- ② 母乳や育児用ミルクは、1人1人の子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与えます。
- ③ 離乳が完了しても、奥歯が生えそう3歳頃までは、食べものの固さ、大きさ、味つけ等に配慮しましょう。

★食べさせ方のポイント

- ① 手づかみ食べを十分にさせましょう。
- ② テレビやビデオは消して食事に集中できるようにしましょう。
- ③ 家族一緒に食べる機会を増やしましょう。

規則正しい生活リズム

1歳のお誕生日を迎える頃になると、赤ちゃんの活動も活発になってきます。睡眠、食事、遊びと活動にメリハリが出てくる頃です。1日3回の食事の時間を規則的にすることで、おなががすぐリズムができ、食事がきちんととれるようになっていきます。おなががいっぱいになるとたくさん遊べ、たくさん遊ぶとたっぷり眠れます。このリズムを繰り返すことで、生活リズムが整ってくるのです。「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムは、離乳期から習慣づけていきましょう。

手づかみ食べ

赤ちゃんにとって手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、「自分で食べたい」という欲求が出てきた発達の証でもあります。手づかみしやすいように、ご飯をおにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりして、子ども用のお皿に盛ってあげましょう。汁ものは少量にしておきます。食事の前に、汚されてもよいエプロンをつけたり、床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、後片づけがしやすい準備をしてお母さんのイライラも少なくなりますね。手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。

カンタンにできる！離乳食メニュー

《調理形態：手づかみできる大きさ（肉団子くらいが目安）》

*奥歯が生え揃う3歳頃までは歯ぐきで噛める固さで！

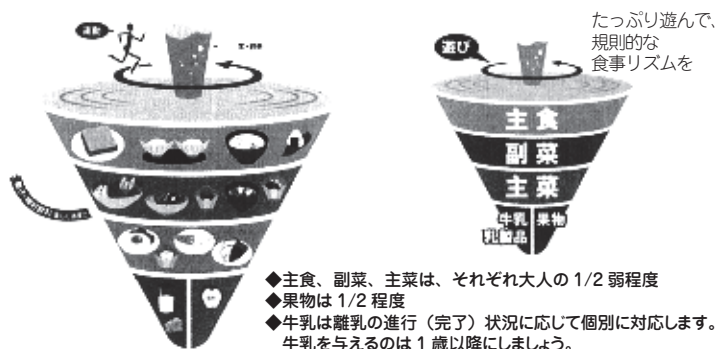
フレンチトースト （材料） 食パン（6枚切り）1枚 卵（Mサイズ）1/3個 牛乳 大さじ5 バター 2g （作り方） ①食パンを8つに切る。 ②卵と牛乳を混ぜ合わせ、パンを浸す。 ③フライパンにバターを溶かし、弱火で②を色よく焼く。	一口おにぎり （材料） ごはん 子供茶碗1杯 青菜 1株 （小松菜・ほうれん草など） しらす干し 10g いりごま（白） 小さじ1/2  （作り方） ①青菜は柔らかめにゆでて細かくさみ、しっかり水気をきる。 ②しらす干しは、粗く刻む。 ③いりごまは軽くする。 ④ボウルにごはんを入れ、すべての材料をよく混ぜ一口大に丸める。
魚のチーズ焼き （材料） 青魚 15～20g （いわし、さばなど） とろけるチーズ 1/2枚 サラダ油 小さじ1/2 （作り方） ①フライパンにサラダ油をひき、魚の片面を焼く。 ②裏返したらとろけるチーズをのせて焼く。 *オーブントースターでもOK	ハンバーグのりんごソースかけ （材料） ひき肉 15～20g ジャがいも 20g 人参 10g 小麦粉 少々 りんご 10g サラダ油 少々 （作り方） ①じゃがいもはゆでてつぶし、ひき肉はいため、人参はおろして混ぜ合わせる。 ②①を小判型にまとめ、小麦粉をつけてフライパンで焼く。 ③りんごをすりおろし、汁気を少しきって②に添える。

子どもの1日の食事量の目安……食事バランスガイドを使って

食事バランスガイドの成人の料理の組合せ例はおおよそ 2,200kcal。エネルギーや主要な栄養素の試算から、子ども（1歳）の食事量は、主食・副菜・主菜をそれぞれ1/2弱、果物を1/2程度の割合が1日の目安です。まだ十分に咀嚼ができないので、繊維質の固い葉ものや肉類はやわらかくして与えましょう。主菜として乳製品も使うこともできます。

●家族（成人）の1日の食事量●

●子どもの1日の食事量の目安●



食事バランスガイドとは

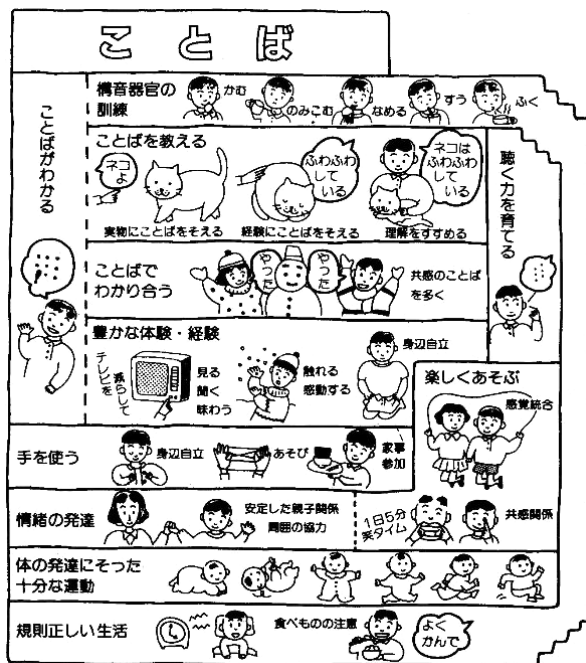
コマの絵を参考に料理を組み合わせればバランスのとれた食事になる、それが「食事バランスガイド」です。上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」のグループに分かれており、それぞれ1日にどのくらいの量を食べたらよいのか料理のイラストで表しています。

（平成17年厚生労働省・農林水産省で作成・公表されたものです。）

ことばのビルを建てましょう

「ことばが出る」「ことばが言える」のは、ビルの最上階。一番上の階をいきなり作ることはできませんよね。土台をしっかり固めたうえで、1階、2階と上に重ねて建てていきましょう。

「ことばが言える」ということだけを追いかけるのではなく、子ども全体として発達することを大切に考えましょう。



出典：ことばをはぐくむ 中川信子著 ぶどう社

規則正しい生活はすべての土台です。睡眠を十分にとらせてあげること、3食の食事、一日の生活リズムを作ってあげてくださいね。また、からだをしっかり動かすことで、声をだす機会も増え、話すために必要な口の周りの筋肉も発達し、脳への刺激も多くなります。

ことばを覚えさせることより、話したいという子どもの気持ちを大切にしてくださいね。まずは、子どもの注目しているものや興味を示すものに、大人が合わせてみましょう。子どもがパッと笑顔になる遊びに加わってみましょう。

不明瞭でも、文章がめっちゃくちゃでも、「そうそう」「そうだね」と受けとめ、「○○だね」「△△だったんだね」と、さりげなく正しいことば・文章で返してあげてください。言い直しや真似を強要することはやめ、ゆったりと関わると良いですね。

2歳を過ぎても2語文が出てこない、やり取りになっていないような気がする等、心配なことがあれば、表紙の連絡先にご相談ください。

遊びは子どもの主食です ～スマホを置いて ふれあい遊びを～

愛着形成



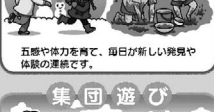
親の顔と声と手は、赤ちゃんにとって最高のおもちゃです。

外遊び



五感や体力を育て、毎日が新しい発見や体験の連続です。

集団遊び



ことはや運動能力、社会性(ルールを守る)、相手を思いやる心などが育ちます。

遊
び
は
子
ど
も
の
主
食
で
す

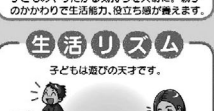
お手伝い



子どものやりたがる気持ちを大切に。親子のかかわりで生活能力、役立ち感が養えます。

生活リズム

子どもは遊びの天才です。



しっかり遊ぶとぐっすり寝り、よく食べようになります。

～スマホを置いて ふれあい遊びを～

● ● ● **どこで遊ばせる？ どう遊ぶ？** ● ● ●

子どもの遊び場を確保するのは地域の大人の責任です！





公園、子育て広場、児童館、図書館、プレーパーク(冒険遊び場)、園庭開放などを利用しましょう！

公益社団法人 日本医師会

公益社団法人 日本小児科医会

出典：日本医師会、日本小児科医会「遊びは子どもの主食です ～スマホを置いて ふれあい遊びを～」ポスター

テレビやDVD、スマホやタブレットなどのメディアは便利で楽しいツールですが、コミュニケーションは一方通行になってしまいがちです。子どもは大人がさわっているものに興味津々。子どもと一緒に時間にはスマホやタブレットはさわらず、子どもとのふれあいを大切にしてくださいね。

メディアを覚えると、見せてもらえない・さわらせてもらえない時に子どもが泣き叫ぶかもしれません。でも、そこで大人が折れてしまうと、泣き叫べば見せてもらえる、と思ってしまいます。きっぱりした態度で接しましょう。外出も、お気に入りの絵本やおもちゃ、手遊びなどで楽しくお出かけできると良いですね。

からだを使った遊びは、子どもの発達に大切なもの。子どもを“遊ばせる”のではなく、子どもと“一緒に遊ぶ”時間を作ってくださいね。大人が楽しんでいると、子どもも楽しく遊んでくれますよ。

35

1歳6か月～2歳頃の子ども

1歳6か月頃は、自分で歩けるようになり、片言も盛んになります。それに伴って、自己主張が強くなり要求が多くなってきます。でも自分のことで精一杯で感情のコントロールがうまくできないので、かんしゃくを起こしたりするのは当たり前!! 何にでも興味を持つ好奇心が旺盛で小さな冒険家です。

からだところの育ち

★全身の動き

一人歩きをします。
手を引くと階段をあがります。
音に合わせて身体を揺らします。

★手や指

積木を2から3個位つまみます。
スプーンを使いたがります。
クレヨンや鉛筆でなぐり書きをして遊びます。
体のすみずみまで意識して動かしましょう。

★ことば

「マンマ、パパ、ワンワン、痛い、いや、プープー」など意味のある単語をいくつか言います。
絵本を見て知っている物を指差したり、名前を言ったりします。

★ところ

外遊びが大好き。また、子どもに関心がありますが、1人遊びをすることが多いころです。
馴れていない所へいくと、恥ずかしがることがあります。
まわりの人の動作のまねをします。楽しくまねができるよう誘ってみてくださいね。
簡単なお手伝い「コップとって」などをしてくれます。
自分の要求を聞いてもらえないとかんしゃくを起こしやすいが、1人でできないことがあると助けを求めたりします。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。
叱るとかえってふざけたりします。



関わり方のポイント

♥子ども同士の遊びを大切に

砂場、ブランコ、木登りなど広い空間のある外で思いきり遊びましょう。
遊びやけんかの中から、がまんや思いやりなどの社会ルールを学びます。危険がなければ口出しをせず、子ども同士のかかわりあいを見守ってあげましょう。



♥子どもの話に耳を傾けてあげましょう

片言で一生懸命話そうとしている子どもたち。言葉の発達は周りの人との「対話」から伸びていきます。発音が不明瞭でも言い直しをさせず、やさしいはっきりとした言葉の発音を聞かせてあげましょう。

♥家族で楽しもう

動物と触れ合ったり、散歩をしたりと自然と親しみましょう。
絵本や物語の読み聞かせも楽しいですよ。



♥お手伝いや身の回りのことをさせてみましょう

食器の片づけ、タオルたたみ、台拭き、靴下の洗濯、お風呂そうじ…納豆や卵をかき混ぜるなど、「ぎゅっぎゅ」「ごしごし」「まぜまぜ」といったことばを添えて、一緒にしてみよう。

お手本を見せながら、一緒に繰り返していると、だんだんできるようになってきます。少し大人が手伝ってでも、できた時にほめて、できることを増やしてあげましょう。

子どもは大人の笑顔が大好き。「できた!」という経験が、次も「やってみよう」という気持ちにつながります。

♥ 少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

「おしっこ 出た」「うんち 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。(個人差があります)

からだをそらせて嫌がって泣いたりする時は、無理強いせずに!!
あせらずゆっくり見守ってね。服は脱いだり着たりしやすいものを選んでね。



先輩ママのひとりごと

ママやパパから離れて子ども同士で遊びたいけど、時には赤ちゃんにもどって甘えてきますよ。その時には突き放さないで受け止めてあげてね。

気持ちの切り替えが
できたらほめてあげてね



保健師のつぶやき

危険なことは大人が体を使って止めてあげましょう。

子どもがいたずらや危険なことをしたら、してもよい事としてはいけないことの区別を、何かあったその場で話して聞かせてくださいね。どうしたって、このころの子どもたちは、何かしたその直前のことしか覚えていないからです。

代わりに何をすれば良いか教えてあげましょう。

ちょっと気になるこんなこと

子どもは、自分の思いをだだこね・かんしゃく等、体全体で表現しようとしています。まず子どもの気持ちを受けとめ、たとえば、「どっちの服を着る？」などと子ども自身に選ばせてあげたり、「公園に行こうか」と子どもの気持ちを違う方へそらしてみると、気持ちが立ち直ってきますよ。

買い物のたびにだだをこねる場合は、買う物の約束をしてみましょう。だだこねに負けて買ってしまうと、激しくだだをこねれば買ってもらえる、と誤った学習をしてしまいます。約束を守れたら、ほめてあげてくださいね。



1歳6か月児～2歳児の栄養（推定エネルギー必要量：900～950kcal、離乳食から幼児食へ移行し、「食」に関心を持ち、食事の楽しみが広がる時期です。

●味覚の発達する時期です。旬の食材を使って、いろいろな食品を組み

***1日の							
第1群		第2群					
不足しがちな栄養素を含む		筋肉や血液を作るのに必要な栄養素					
乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	
牛乳  350cc	Mサイズ 1個  50g	1/4切れ  20g	薄切り肉 1枚  20g	豆腐なら  30g	人参 ほうれん草 トマト など 50～60g	大根・白菜 キャベツ 玉ねぎ など 70～90g	

●家族みんなで健康的な生活習慣を作りましょう ***「早寝 早起き 朝ごはん

午前7時までに	午前8時までに	午前10時頃	昼12時頃
起床	朝食	あそび 間食	あそび 昼食

朝起きる（起こす）時間を決めましょう。起きてすぐには食欲はわきにくいですね。身支度を済ませ、顔や手を洗い、家族みんなで朝ごはんを食べましょう。

おやつはダラダラ食わず、時間と量を食べ物を選んで楽しく食べましょう。午しも必要ではありません。次の食事までをしっかりして、おなががすくリズムを

●好き嫌いなく、自分で食べる意欲を育てましょう

■ 大人よりも薄味を心がけましょう

（例） 味付けする前に取り出す、タレや汁を薄めるなど



- 歯が生え揃うまでは、無理なく噛める調理の工夫が必要です。子どもの手で持てる長さ、大きさ、子どもの歯ぐきで噛める固さを目安に、調整しましょう

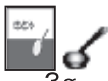
（例）「肉類」… 繊維を断ち切るように包丁を入れる、片栗粉をまぶして蒸し煮にする
「葉野菜、きのこ類、海藻類」… 細かく刻む、水溶き片栗粉でとろみをつける
「香りの強い野菜」は一度茹でてから調理するなど

カルシウム推奨量：400～450mg ～日本人の食事摂取基準（2020年版）より～

子どもの発達に合わせながら進めましょう。

合わせて食べましょう

食事の目安量 ＊ ＊ ＊ ～尼崎市生活習慣病予防ガイドライン「食品の基準量」より～

第3群 体の動きをスムーズにする食品				第4群 力や体温の基になる食品		
芋類	果物	きのこ	海藻	穀類	種実類・油脂	砂糖類
じゃがいも なら小1/2個  50g	りんごなら 1/4個  40kcal分	しいたけ えのき しめじ など  20g	生わかめ ひじき など  10g	ごはん  270g	油 小さじ2杯  9g	砂糖 小さじ1杯  3g

ん」の生活リズム(例) ＊ ＊ ＊

	午後3時頃		午後7時までに		午後9時までに
お昼寝	間食	あそび	夕食	お風呂	就寝

決めて、食事の代わりになる前中のおやつ時間は、必ずで3時間は空け、体を使った遊ばせましょう。

夕ごはんは、できるだけ午後7時までには食べ終わらしましょう。寝る前の夜食は肥満の原因となります。お風呂上りの水分補給はお茶か水にし、早めにお布団に入って寝る準備をしましょう。

＊ ＊ ＊ ＊ ＊ おやつについて ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

子どもの胃は小さく、消化能力が未熟なため、3回の食事だけでは1日に必要な栄養がとれません。おやつは4回目の食事と考え、栄養補給を目的とした内容にしましょう。

■**おすすめのおやつ** 牛乳やヨーグルト、果物、ふかしもち、おにぎりなど

■**目安量** おやつは1日のエネルギー量の10～15%が適量です

1～2歳児は約100～150kcal、3歳児以上は約200kcalを目安に選びましょう
(組み合わせ例)

 
牛乳コップ1杯 と ビスケット2枚

 
ヨーグルト と りんご1/4個

※ 市販の菓子類や嗜好飲料は、糖分や油分が多いので、パッケージの栄養成分表示を参考に、組み合わせや量を調整しましょう。

1歳6か月児から2歳すぎの子どもの歯

むし歯予防もそろそろ本番です。奥歯が噛み合うようになり、食べるものの種類も増えてきてお菓子やジュースなどを摂り始めると歯の汚れも増えてきます。歯みがき習慣も大切ですが食生活からのむし歯予防も忘れないようにしましょう。

まだ表面に穴があいていないむし歯のごく初期の状態を Co（シーオー）といいます。Co はむし歯予防処置（P24 参照）を受けながらむし歯が進行しないように注意する必要があります。

歯の形、本数について

（ゆ合歯）2本の歯がくっついて1本の歯のようになっています。

かたちを気にすることはありませんが、くぼみからのむし歯に注意しましょう。

（欠損歯、過剰歯）歯の数が不足していると欠損歯、過剰にあると過剰歯といいます。永久歯に生え変わるころまで様子をみましょう。

くぼみからむし歯になりやすい



ゆ合歯

しっかり噛む習慣をつけましょう

噛む効用

- ①消化吸収を良くする。
- ②唾液（つば）が良く出て、むし歯予防につながる。
- ③口まわりの筋肉が発達し、ことばの発音が良くなる。
- ④脳の働きを活性化する。
- ⑤早食いや、食べすぎを防ぐ。

噛むことは、お母さん、お父さんのマネをして上手になっていきます。

食事は家族みんなで楽しく食べましょう！



口のけがについて

転んで歯が折れたり、抜けたときは、あわてず歯科医院で診てもらいましょう。歯が抜けてしまっても、状態が良ければ戻せる場合があります。

（歯が抜けたとき）



流水で汚れをながす（こすらないこと！）



生理食塩水、または牛乳

生理食塩水（なければ牛乳でも可）に歯を入れ、それを持ってすぐに歯医者さんに行く

口の中にけがをして血が出た時は、けがをした部分を清潔なハンカチなどで圧迫して歯科医院へ行きましょう。

歯みがき習慣

自分ですってきかない時期です。そんな時は大人のまねをさせながら一緒にみがかせて、自分でやりたいという気持ちも大切に育ててあげましょう。しかし、1日1回寝る前には必ず大人が仕上げみがきをするようにしましょう。(歯みがきの仕方 P42 参照)



ぶくぶくうがいを練習しましょう

まず、大人が見本を見せましょう。口の中に水を入れ吐き出す練習から始めてできるようになったら、口を閉じたまま奥歯でカミカミさせてみましょう。こぼすことも多いので入浴のときに遊びながら練習するのもよいでしょう。



Q&A

Q: 仕上げみがきを嫌がります。

A: 歯ブラシが大きすぎたり、毛が開いてはいませんか？

強い力で歯ブラシを歯ぐきに当てていないでしょうか？(P42、43で確認してみましょう) 問題なければ、毎日とにかく根気良く続けることが大切です。寝る前の寝かせみがきが基本ですが、歯みがきタイムの設定やみがく姿勢、みがき方などその子に合わせた方法を工夫してみましょう。

ダラダラ食べや、おやつ回数に気をつけていればむし歯は予防できます。仕上げみがきは余裕を持って楽しい雰囲気であげましょう。

Q: 歯をみがくと歯ぐきから血が出ました。

A: 歯を汚れたままにしておくと、歯ぐきが炎症をおこして歯みがきをした時に血が出ることがあります。みがき残しが原因ですので心配しないで丁寧にみがいてあげましょう。

Q: フッ化物塗布は効果がありますか？

A: むし歯を予防する効果があります。おもに「歯を強くする」働きと、「むし歯菌の活動を抑える」働きがあり、特に生えたばかりの歯にフッ素液を塗るとより効果的です。ただし一度だけの塗布では効果は期待できませんから、年に2～3回、永久歯が生え揃うまで続けましょう。

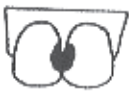
また、塗布したからといって100%むし歯にならないわけではありません。フッ化物塗布はむし歯予防の一つの手段で、歯みがきやおやつの食べ方など生活習慣の予防と一緒に行うことが必要です。

Q: 歯みがき剤は使ったほうがいいのでしょうか？

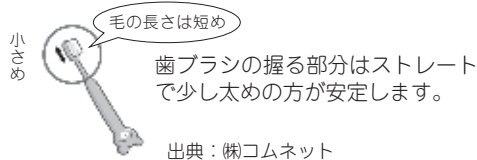
A: フッ素入りの歯みがき剤はむし歯予防の効果がありますが、基本的に、うがいができるようになってから使用しましょう。また、フッ素入りの歯みがき剤の中には、うがいが必要なジェル、フォーム、スプレーといったものもありますから、使用説明書をよく読み、歯科医師や歯科衛生士に相談し、仕上げみがきの際などに使ってみるといいでしょう。



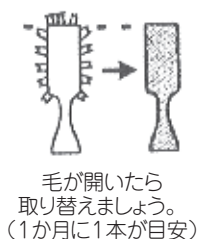
〈歯みがき方法〉

	1歳	1歳6か月
口の様子	 上下の前歯が4本ずつ	 奥歯が生える
磨き方	歯ブラシの感覚になれたら、一日一回機嫌のいいときに歯みがきの練習をする。 	夜寝る前には必ず保護者が仕上げみがきをしてあげましょう。  まねっこ大好き! 転ぶと危ないので、歯ブラシをぐわえたまま歩かせないようにしましょう。
チェックポイント	歯と歯の間  歯と歯ぐきの境目 	奥歯のかみ合わせ 

子ども用歯ブラシ



仕上げみがきは大切です!!



♪子ども用と仕上げ用は使い分けが必要です。
子ども用…握る部分が短めの歯ブラシ
仕上げ用…握る部分が長めの歯ブラシ



2歳



犬歯が生える

食後自分でみがく習慣を!!

3歳



乳歯が全部生え揃う

むし歯が増える時期です。寝る前には必ず保護者が仕上げみがきをしましょう。

4~5歳

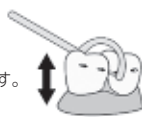
歯と歯の間にすき間ができる

保護者の仕上げみがきはますます大切!! 10歳頃まで続けましょう。



保護者が見本を見せながら、うがいの練習を始めましょう。

上下に動かします。



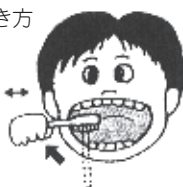
歯と歯の間はデンタルフロスでみがきましょう。

奥歯と奥歯の間



6歳臼歯のみがき方
(第一大臼歯)

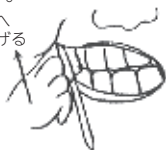
口の横から
一本みがき



10歳ごろまで続けましょう。

軽く上下の奥歯で噛ませた状態で、ほっぺの内側に指を入れ、すきまをつくりましょう。

少し上へ
引き上げる



永久歯が生えたら、歯垢染色液(歯の汚れを染め出す液)でみがき残しをチェックしてみましょう!



えんぴつ持ちで!

★横に小さく痛くない程度に動かしましょう。

2歳～3歳頃の子ども

2歳児の頃は、運動機能がめざましく発達し、からだを自由に動かすことができるようになります。子どもの気持ちや可能性を大切に、明るく元気な子どもに育てましょう。

からだところの育ち

★全身の動き

足の筋肉が成長するので、でこぼこ道や砂場のフチなど狭いところもバランスをとって歩けるようになります。はじめは手をつないで一緒に歩きましょう。

走ったり、飛び降りたり、ボールを蹴ったり両足ジャンプをしたりします。後ろ歩きもでき始めます。

★手や指

手の機能が発達して、大人のまねをして道具を使ったりします。

★ことば

「お茶ちょうだい」「あっち行こ」などの2つのことばで意思を伝えようとします。なんでも「これなあに？」と聞きたがります。

★ところ

自己主張や要求が強い割に、感情を伝えたりコントロールすることが上手にできません。だから、噛みついたり、ひっかいたり、ひっくり返って泣いたりします。

仲良く遊ぼうとして相手を押してしまったりするので、子ども同士のけんかやトラブルが増えてきます。

お昼間は、おしっこやうんちをする前に教えてくれるようになってきます。



関わり方のポイント

♥子ども同士の遊びを大切に

公園など広い空間で、お友達とみんなで遊ぶ楽しさを経験しましょう。子どものけんかは、その対処法を自分で見つける機会でもあります。見守ってあげてくださいね。

♥子どもからの問いかけを大切に

子どもの質問には、答えられることはその場でわかりやすく答えてあげると好奇心や探究心につながります。

♥家族で遊びやお手伝いを楽しもう

とっても元気でちょっと乱暴な遊びもします。

体を使った遊びには、今まで以上にパパが本領発揮です。

子どもと一緒に洗濯物のボタンのかけはずしや、指遊びなど手先を使った遊びを楽しみましょう。体のすみからすみまで使うよう意識しましょう。

スマホやテレビゲームよりも、外遊びを積極的にしてみませんか。ボールをころがしたり、投げたりするキャッチボールはコミュニケーションを深める意味でもおすすめです。



保健師のつぶやき



子どもたちがひとつの遊びを繰返してすることがありますが、しっかりとその遊びをさせてあげてね。でも、時々、違う遊びにもチャレンジする機会を作ってあげてね。



先輩ママのひとりごと



子どもをしかる時には、しかる前に子どもの言い分を聞いてあげてね。子どもの都合やタイミングもあるかもしれません。親のほうも叱りたくなったら、場所を変えて一呼吸おいたりすると、怒らずにすむこともありますよ。

ちょっと気になるこんなこと

赤ちゃんがえりをしたら……

弟や妹が生まれたときに「やきもち」をやき、「赤ちゃんがえり」をすることがありますが、程度の差はあってよくあることです。“大きな赤ちゃん”としてその気持ちを受け止めてあげましょう。

3歳～4歳頃の子ども

この頃は、自我が芽生え自己主張が激しくなり、こうすると怒られるとわかっていても、我慢できずにしてしまいます。

からだところの育ち

★全身の動き

片足とびや木登り、三輪車に乗ったり、ボール投げをしたりからだ全体を使って動きます。目や耳の動きが良くなってきます。

★手や指

丸を書いたり、はさみを使って切ることを楽しみます。お風呂で指も使って数を数えてみましょう。

おはしを持って食べたがりますが、上手には使えません。

★ことば

見たり聞いたりしたことを、「～が」「～は」などの助詞を使って、長い文章で話します。

いろんな事を知りたくて「なんで??」「どうして??」と聞きたがります。できるだけ答えてあげましょう。

子どもに聞けばかりではなく、大人の気持ちやエピソードも話してあげましょう。

★ころ

友達と「ごっこ遊び」をして遊べるようになってきます。

期待してお話を聞いたり、楽しく歌を歌ったりします。

おしっこやうんちをする前に教えてくれます。うんちの後始末は、手伝ってもらいます。



関わり方のポイント

♥子ども同士の遊びを大切に

公園などでお友達とみんなで遊ぶ楽しさを経験しましょう。子ども同士の関わりの中で、子ども自身が学ぶことがたくさんありますよ。そんな時に、親同士の交流が始まり、お互いの子どものけんかを落ち着いて見守れる意識が生まれるかも。

♥3歳児の自我の成長をみつめよう

何を言っても、「いや! ちがう! わたしが!」と、なんにでも反抗的で自分が一番の主役になりたがる時期です。自分1人でチャレンジすることを大事にして応援しながら見守ってあげましょう。……いやなこと「いや」と言えること、自分で選ぶことは大切なことです。

先輩ママのひとりごと

「自分でする～」と言いながら、失敗ばかりで本当にいらいら……。子どもが一生懸命取り組んでいることだから待ってあげないと……。と思うけれど、つい大声で叱ってしまいます。そして、「あ～また怒っちゃった」と我が子の寝顔を見ながら後悔している私です。



ちょっと気になるこんなこと

指しゃぶりと爪かみ

少し寂しいと思ったり、甘えたいと思ったときに指をしゃぶるのは成長段階でよく見られます。活動のエネルギーが大きな子によく見られます。からだを使った遊びや手遊び指遊びなど夢中になることがあれば自然としなくなりますよ。怒りすぎないでね。

おもらし

この時期のおもらしは、からだの成長過程の中で自然に起こります。しからずに見守ってあげてください。

3歳児～5歳児の栄養（推定エネルギー必要量：1250～1300kcal、
 自我の目覚め始める幼児期は、よい生活習慣を身につけるための大切なスタートの
●味覚の発達する時期です。いろいろなメニューや旬の食材で食体験

*** 1日の食							
第1群		第2群					
不足しがちな栄養素を含む		筋肉や血液を作るのに必要な栄養素					
乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	
牛乳  400cc	Mサイズ 1個  50g	1/3切れ  30g	薄切り肉 1枚  20～30g	豆腐なら 1/8丁  50g	人参 ほうれん草 トマト など 60～70g	大根・白菜 キャベツ 玉ねぎ など 90～130g	

午前7時までに	午前8時までに		昼12時頃
起床	朝食	あそび	昼食

**●毎日の生活の中で「食」を大切にし、家族みんなで健康的な生活習
 ～食事のリズムがもてる～ 食事のとき、おなかはずいいていますか？**

一日3食、規則正しく食べ、家族そろって「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを作りま
 した、おやつは食事に影響しないように時間と量を決め、しっかり外遊びをしておなか

～食事を味わって食べる～ よく噛んでゆっくり食べていますか？

3歳になると、歯がほぼ生え揃い、奥歯ですりつぶせるようになります。食の幅が広がる
 早食いや食べ過ぎは、将来の肥満や生活習慣病 にもつながります。子どもが好む食べ

～一緒に食べたい人がいる～ 楽しく食事をしていますか？

3歳になると、大人とほぼ同じメニューを食べることができます。また、スプーンやフォ
 ーク、テレビを消して食事に集中できる環境を作り、家族と一緒に食べることで食体験を広げ

～食事づくりや準備に関わる～ 一緒に食事づくりをしていますか？

食事づくりや準備への関わりは子どもの食事への意欲を高め、食べ物や料理に興味を持
 手と指を使ってできるお手伝い（野菜を洗う、ちぎる、へたや種をとる など）や食卓の

～食生活や健康に主体的に関わる～ 自分の健康的な体重を知ってい

幼児期から学童期へと学年があがるにつれ、肥満である子どもの割合が増えています。
 母子健康手帳の「身長体重曲線」を利用し、身長と体重がバランスよく成長しているか

カルシウム推奨量：550～600mg ～日本人の食事摂取基準（2020年版）より～

時期です。健康的な生活習慣を身につけ、将来の生活習慣病を予防しましょう。

を広げましょう

第3群				第4群		
体の動きをスムーズにする食品				力や体温の基になる食品		
芋類	果物	きのこ	海藻	穀類	種実類・油脂	砂糖類
じゃがいも なら小1/2個	りんごなら 1/2個	しいたけ えのき しめじ など	生わかめ ひじき など	ごはん	油 大さじ1杯	砂糖 大さじ1/2杯
						
60g	80kcal分	30g	20g	330g	13g	5g

	午後3時頃		午後7時までに		午後9時までに
お昼寝	間食	あそび	夕食	お風呂	就寝

慣を作りましょう

※(おやつについては P39 をご覧ください)

しょう。
すくリズムを作りましょう。



この時期は、しっかり噛むことが大事です。
物に偏らず、薄味で食物繊維が豊富な野菜などをたっぷり使った食事を心がけましょう。

クだけでなく、箸も使えるようになってきます。
しょう。



つきかけにもつながります。お手伝いがしたい年頃です。
準備（箸を並べる、机を拭くなど）などできることから始めましょう。

ますか？

長期休暇やイベントが続く時期は体重が増加する傾向にあります。
どうか定期的にみてあげましょう。



3歳6か月児歯科健診でわかること

★ むし歯はありませんでしたか？

歯科健診のCのマークはむし歯です。放っておいても元には戻りません。直ちに歯科医院を受診しましょう。



★ Co(シーオー)はありませんでしたか？

Coは歯の表面に穴があいていないむし歯のごく初期の状態です。仕上げみがきはその部位から行い、むし歯に進行していないか歯科医院で定期的にチェックしてもらいましょう。

白くにごった状態



Co



C1



C2



C3



C4

★ むし歯のなかった人も、歯科医院で定期的な歯の健診を受けましょう！

仕上げみがきで、むし歯 CHECK!

① 歯の色が変わっている。 明るい光の下で見ると、むし歯の始まりは白い斑点や溝などが黄ばんでみえる。むし歯が進むと茶褐色や黒色になる。	② 水や甘いものを食べると歯がしみる。
③ 歯に穴があいていたり、一部欠けている。	④ 歯と歯の間にむし歯があると、デンタルフロスが引っかかって切れる。

Q&A

Q 3歳6か月児健診で噛み合わせを指摘されたのですが？

A 噛み合わせを指摘されてもあごの成長、発育や指しゃぶりなどの癖の消失によって永久歯に生え変わるまでに改善される場合もあります。歯科医院で定期的にチェックしてもらいましょう。

今日は、指しゃぶりしてないね！
えらいね。



*注意するよりお兄ちゃん、お姉ちゃんらしさをほめるのも有効です。

Q 指しゃぶりがあり、歯並びへの影響が心配です。

A 1～3歳児では、時々見られる程度なら心配ありませんが、4、5歳児になっても頻繁な指しゃぶりがあり、噛み合わせを指摘された場合は歯科医院で相談しましょう。



Q 乳歯が抜けていないのに永久歯が生えてきました。どうしたらいいのですか？

A 下の前歯でよく見られます。乳歯がグラグラ動いて抜けそうであれば、しばらく様子をみましょう。
乳歯がしっかりしていて抜けそうでなければ、歯科医院に相談しましょう。



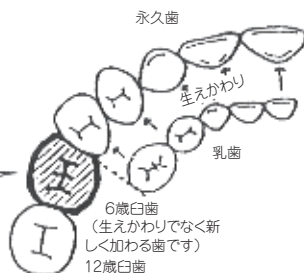
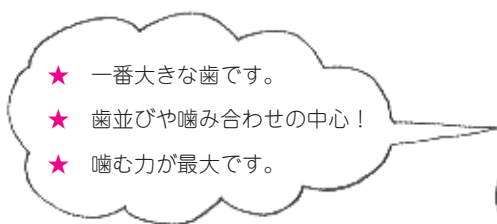
永久歯への生えかわり



乳歯の下では永久歯がどんどん成長しています。乳歯にむし歯が多いと、むし歯菌が増えている状態の中に永久歯が生えることになり、永久歯もまたむし歯になりやすいのです。

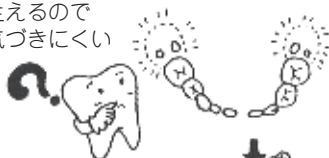
また、乳歯がむし歯で抜けて歯並びが狭くなることで永久歯の歯並びが悪くなることがあります。

★ 6歳臼歯（第一大臼歯）ってどんな歯？



でも6歳臼歯は とってもむし歯になりやすいんです！

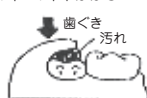
乳歯の奥に
生えるので
気づきにくい



噛み合わせの溝が
深くて汚れが
たまりやすい



完全に生える
までの期間が長い
1年～1年半かかる



歯ぐきの下に汚れがたまる

上下の歯が噛
み合うまで歯
の汚れが残り
やすい



6歳臼歯を守ろう！

Point 1

口の横から
一本みがき



Point 2

1本ずつみがく



Point 3

仕上げみがきを
忘れないように！



4歳～5歳頃の子ども

4～5歳児の頃は、人とかかわりがうまくなできるようになり、感情のコントロールや集団の中でのルールを守ることができるようになります。

からだところの育ち

★全身の動き

長い距離が歩けるようになります。スキップやでんぐり返りをしたり、自転車にのったりします。

★手や指

手先が器用になり、はさみを自由に使ったり折り紙をします。お手本を見せてあげたり、少し手伝って成功に導くと、次もやってみようという気持ちにつながります。

★ことば

ことばを自分の思い通りに使い分け、過去・現在・未来を表現します。

「もしも～だったら」と想像の世界が広がっていきます。文字や数に興味を持ちます。

★こころ

「喜び合う」「励ましあう」「助け合う」といった気持ちが育ってきます。

ひとりでおしっこやうんちに行き、ひとりで後始末をするようになります。

関わり方のポイント

♥楽しいなかまをつくらう

近所の子ども、通っている幼稚園の仲間、保育所の園庭開放などで、楽しく遊ぶ仲間を作って、お友達と協力して遊ぶ楽しさを発見しましょう。

♥子どもからの想像力を伸ばそう

ダンボール、色紙、空き容器などなど、家庭にある廃物を利用して自由な発想を生かした遊びを創造しよう。時にはパパやママも一緒にどうぞ。

♥言葉の使い方を大切に

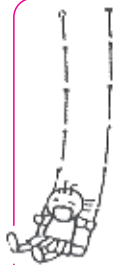
子ども集団で遊んだりすると、いろいろなことを覚えてきます。良いことばかりでなく親として使って欲しくない言葉使いもそのひとつ。繰り返しっかりと場面にあった言葉かけを親子でしていきましょう。

♥家族の中で役割を決めてみましょう

「台拭き係」「靴をそろえる係」など、できた時にほめてやる気を育てましょう。

♥できていることをほめてあげましょう

ふざけたり、悪いところばかり見て注意していると、“ふざければ見てもらえる”とますますふざけるように…。やめさせたいことは、意図的に“無視”して、できていること、当たり前なことでも注目してほめてあげましょう。



保健師のつぶやき

このころの子どもたちは、楽しかったことを話す時、創造と現実が入り混じったりします。それが大人には、「うそをついた」と感じるがありますが、これは心の成長の途中で悪いことではありません。でも、「責任のがれ」の「うそ」は最初に「それはだめだよ」と知らせておこう。

先輩ママのひとりごと

なんでもしてみたい「チャレンジキッズ」の子どもたち。服の脱ぎ着もそのひとつ。こちら(親)の方はみているイライラ!! じれったくて手伝ってあげたくありませんが、そこはぐっと我慢して子どもにやりきる楽しさを覚えさせてあげたいなあ。でもでもやっぱりじれったい。あ～んどうしよう。



ちょっと気になるこんなこと

子どもと遊び

骨や筋肉の成長期であるこの時期、室内遊びだけではなく外でダイナミックに体を動かそう。体のすみずみまで動かすよう意識しましょう。

「いくしあ」（子どもの育ち支援センター）

悩みやストレスを感じていませんか～あなたの悩みに寄り添います～



子どもの育ち支援センター「いくしあ」では、公認心理師や社会福祉士などの専門職が、電話や面接などにより、保護者や、お客様の悩みをお聞きして解決につながるよう一緒に考えていきます。不安や悩みを感じておられたら遠慮なくお電話ください。どんな小さなことでも聞かせてください。

「初めての子育てが不安…」
 「新学期、お友達とうまく話せるかな…」
 「すぐにイヤと言って、対応に困る…」
 「初めての場所や場面がとても苦手…」
 「ハサミやお箸をうまく使えない…」
 「園（学校）に行くのを嫌がって、毎日大変…」 など
 保護者の皆様や、お客様自身の悩みなどをすべてどんなことでもお聞きします。

子どもへの 虐待とは

子育てをしているときには「こどもの成長についての悩み、親自身の悩み」など、いろいろな悩みを持っていることがありますが、そんな悩みがきっかけになって子どもへの虐待に結びつくことがあります。

- ・子どもが言うことを聞かないと、しつけと思い食事をとらせない。
- ・二人だけで家にいると、周りから取り残されたようで「この子がいなければ…」と無視してしまう。
- ・自分自身（親）が、子どもの頃よく親から叩かれたので、自分の子どもを同じように叩いてしまう。
- ・夫婦げんかをしたり、生活が苦しいときイライラして子どもにきつく当たってしまったり叩いてしまう。

このようなことが長く続くことによって、だんだんと親子の関係が修復しづらくなることがあります。

ひとりで悩まず、誰かに相談してみませんか。

また、あなたのまわりで虐待を受けている子どもがいいたら、サポート機関へご連絡ください。

- ・兵庫県尼崎こども家庭センター 06-4950-5001（平日午前9時～午後5時）
- ・児童相談所全国共通ダイヤル 189（いつでも）通話料無料です。

発達に ついて

子育ての不安や、子どもの発達に関する心配事など、いくしあにご相談ください。必要に応じて、発達や行動での気になる困りごとに、医師、保健師、心理士、保育士、作業療法士や言語聴覚士が発達相談に対応します。（予約制）

どんな小さなことでも、ご相談ください。

電話番号 06-6430-9989（総合相談） FAX 06-6409-4354

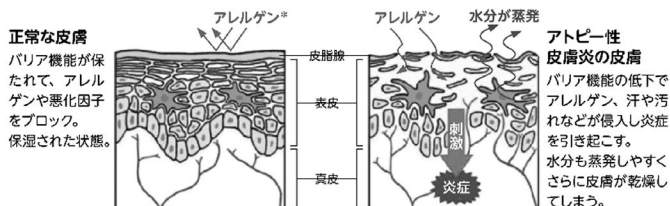
月曜日から金曜日（祝日を除く） 午前9時から午後5時半まで



赤ちゃんや子どものスキンケア 清潔と保湿が大切です

赤ちゃんや子どもの肌は、薄くて傷つきやすかったり、皮脂が少なく乾燥しやすかったり、大人の肌よりもデリケート。スキンケアは、皮膚のバリア機能を高め、アトピー性皮膚炎の予防にもなります。

清潔（泡で洗う）と**保湿**をセットで行いましょう。



アレルギー：
食物、ダニ、ほこり、カビなど

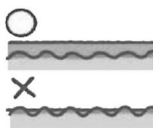
赤ちゃんは皮脂や汗で汚れやすいので、毎日お風呂に入れましょう。

保湿剤は、すり込むのではなく、たっぷりと皮膚にのせるように塗ってあげましょう。

● すり込むのではなく、たっぷりと皮膚にのせるように塗る

たっぷりのせるように塗ると、でこぼこしている湿疹部分にもしっかり付きます。

すり込んだり、薄く塗ると、湿疹部分に付きません。



炎症を抑えるために、ステロイド外用薬が必要な時期もあります。治ってきたからと自己判断でやめしまうと、皮膚の中の炎症が取り切れず、炎症が長引いてしまいます。医師の指示に従って、適切に塗布してあげてくださいね。

出典：環境再生保全機構 ERCA（エルカ）

「すこやかライフ No43」及び「すこやかライフ No52」

洗い忘れに注意！

関節はしわが多く、しっかり洗ったつもりでも、洗えていないことが多い場所です。しわを伸ばして洗いましょう。

【ひじの外側】曲げて
【ひじの内側】伸ばして

【手の甲】片手をグー、
片手をパーにして



【わきの下】
パンザイして

【腰、おしりの下】
前かがみになって

【おしり】割れ目の
間もしっかりと

【ひざ】曲げて
【ひざのうら】伸ばして

● 知っておきたい乳児のスキンケア（パンフレット）

https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives_a-000.html

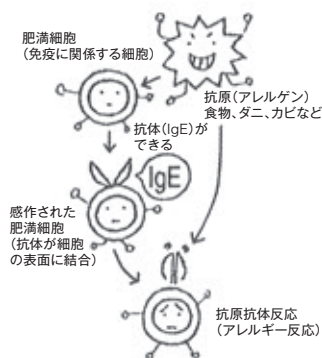


● 子どものためのアレルギー予防教室（市で実施しています）

<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kurashi/kosodate/syokuiku/1009278/1015904.html>



食物アレルギーが心配な方へ



『食物アレルギー』ってどんなアレルギー？

食物アレルギーとは、原因食物を摂取した後に体にとって不利益な症状（皮膚、粘膜、消化器、呼吸器、アナフィラキシー反応）が起こるような現象をいいます。

アレルギーに関する情報

- 独立行政法人 環境再生保全機構
「大気環境・ぜん息などの情報館」ホームページ
URL…<https://www.erca.go.jp/yobou/>
- 公益財団法人日本アレルギー協会
URL…<https://www.jaanet.org/>
- 消費者庁「アレルギー表示に関する情報」
URL … https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/

『アレルギーを起こしやすい食べ物』ってどんな食べ物？

子どもの食物アレルギーの原因食品として多いのが、鶏卵、牛乳、小麦です。

この他にもそば、ピーナッツ、甲殻類、魚介類、果物類などもアレルギーを起こすことがあります。



『食物アレルギー』で起こる症状ってどんなの？



*アナフィラキシーショックとは、アレルギーによって急激な呼吸困難やショックを引き起こすことを言います。

『食物アレルギー』かな？と思ったら……

アレルギーによる症状や、原因となる食物は人それぞれです。自分で判断するのではなく、医師の正確な判断が必要となります。

食物アレルギーの発症予防について

- ・保護者や兄弟に食物アレルギーがあっても、食物アレルギーの発症予防を目的として、妊娠中と授乳中の母親の食物除去することは、推奨されていません。
- ・食物アレルギー発症予防を目的に離乳食の開始を遅らせたり、特定の食物の摂取時期を遅らせたりすることは、推奨されていません。

食物アレルギー児の離乳食の進め方

- ・食物アレルギーと診断されても、離乳食の開始や進行を遅らせる必要はありません。医師より指示された原因食物を除去しながら、通常通り進めましょう。
- ・初めての食物を与えるときは、体調の良い時に、新鮮な食材を、充分に加熱し、少量から与えましょう。
- ・食後に湿疹や腫れなどの症状が出た場合は、医師の診察を受けましょう。

*参考 食物アレルギー診療の手引き2022
食物アレルギー栄養指導の手引き2017



『卵アレルギー』の場合

卵アレルギーの場合は、卵・卵を含む食品に気をつけて、代わりになる食品でバランスのとれた食事を心がけましょう。

- ★ラーメン、焼きそばのほか、うどん、マカロニ、スパゲッティにも一部卵が含まれているものがあります。
- ★パンやパン粉にも卵が含まれているものがあります。
- ★練り製品のかまぼこ、はんぺん、ちくわ、かに棒などには、卵白粉末が入っていることが多く、ハムにもつなぎに卵白が入っているので、気をつけましょう。
- ★食品表示を参考にしましょう。

卵 1 コ (60g) に代わるたんぱく質 (6g)

食 品 名	
魚類	   ★その他 さけ 1/3 切 いわし 1 尾 たい 1/3 切 えび 2 尾 さんま 1/2 切
肉類	  とり肉 (30g)
豆類	     ★その他 そら豆 10 粒 大豆モヤシ 110g えだまめ 30 粒 グリーンピース 80g
乳製品	    スキムミルク 大さじ 3 チーズ 25g ヨーグルト 200g 牛乳 200cc



『牛乳アレルギー』の場合

牛乳アレルギーの場合は、牛乳・乳製品に気をつけて、代わりになる食品でバランスのとれた食事を心がけましょう。

- ★ベビーフードには、ミルクが使われているものもあります。
- ★子どもが好きなカレーやシチューなど市販のルウには、ミルクが入っていることが多いので、気をつけましょう。
- ★乳児のミルクアレルギーでは、育児用ミルクの代わりに特別用途食品として、アレルギー除去調製粉乳があります。

牛乳1本(200ml)に代わるカルシウム(220mg)					
魚 類		海 藻	大豆製品		緑黄色野菜
いわし丸干し	さくらえび	ひじき(乾)	木綿豆腐	厚揚げ	かぶの葉の煮物 1.5 鉢
					大根の葉の煮物 1.5 鉢
3 尾	30g	大さじ4 杯	2/3 丁 (200g)	2/3 枚	小松菜 1/3 束



『小麦アレルギー』の場合

小麦は、穀物の中でも食物アレルギーの原因食品として頻度が高い食品です。

小麦アレルギーの場合は、パンや麺類、うどん、そうめん、ラーメン、スパゲティ、麩や小麦粉を使った菓子類などに気をつけて、代わりになる食品でバランスのとれた食事を心がけましょう。小麦以外の麺類については医師に相談しましょう。

代わりになる食品

米粉・コーンスターチ・くず粉・片栗粉などで、使える食品を小麦粉の代わりにしましょう。

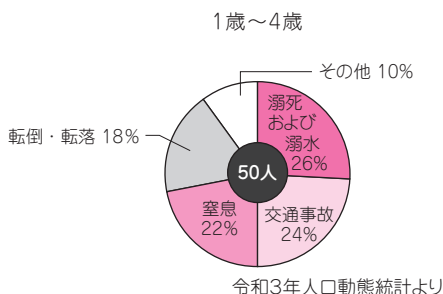
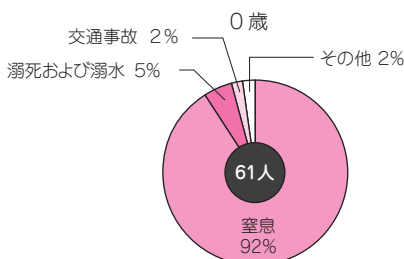
調理のヒント

シチューなどは、肉や野菜をだし汁で煮込み、片栗粉などでとろみをつけましょう。

事故から子どもを守ろう！

0～4歳児の不慮の事故による死亡は、本来安全なはずの家庭内でも多く起きています。
 子どもの発達にともない、思わぬことが原因で事故に結びつきます。
 安全対策を万全にし、子どもを事故から守りましょう。

「不慮の事故」による死亡原因（％）



月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

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

（関連情報）

※消費者庁ウェブサイト「子どもを事故から守る！事故防止ハンドブック」

（https://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、X（旧 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！

X（旧 Twitter）（@caa_kodomo）

X（旧 Twitter）ページ



・子ども安全メール from 消費者庁

子ども安全メール登録



子どもの事故防止
ハンドブック ページ



家庭の中に子どもにとって危険な物・場所はありませんか？ 常に安全対策を意識しておきましょう！

安全対策

- ★子どもの手の届くところに、窒息・誤飲・やけど・ケガの原因となる物を置かないようにしましょう。（ものがのどにつまった時の応急処置 P27 参照）
- ★家庭の中でおぼれる危険のある場所に、子どもが近寄れないようにしましょう。（浴槽や洗濯機には水をためないようにしましょう）
- ★ベットや階段・窓・ベランダなどから転落しないように注意しましょう。（エアコンの室外機・古新聞の束・テレビ・ドレッサーなどが踏み台となり事故がおきることがあります）
- ★外出時は子どもから目を離さないようにしましょう。

◎子どもの命を守るチャイルドシート

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

※医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）からチャイルドシートを使用できるよう、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とき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：<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/childseat.html>

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

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

◎車の中の危険

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

◎自転車の危険

子どもを自転車の幼児用座席に乗せる時は、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ないようにしましょう。

※警察庁ホームページ（<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>）

妊婦さんや子育て中のお母さん、ご家族の皆さんへ

“いざ”という時のために ～災害に備えて～

台風、高潮、さらに近年増加している集中豪雨などの風水害や阪神・淡路大震災のような直下型地震、南海トラフ巨大地震や津波などによる災害はいつ起こるかわかりません。“いざ”という時にパニックにならず、落ち着いて行動するためには、災害が起こる前（日ごろから）の準備が肝心です。家族などで防災について事前に話し合い、各家庭に適した備えを行いましょう。

- ★災害時の家族との**連絡方法**を決めておきましょう
- ★家具の転倒防止対策など、**家の中の安全**を確認しましょう
- ★災害時の**避難方法**や**避難場所**を確認しておきましょう
- ★避難とは、「**難**」を「**避**」けることです。

「マイ避難カード」
について詳細を
ご覧いただけます。



避難先は、市の指定する避難場所だけではありません。「いつ」「どこに」「どのように」避難するかを考えて「**マイ避難カード**」を作成しましょう。（上 2次元コード参照）

自宅から避難する際に、必要と思われるものは、なるべく多く持ち出したいところですが、妊婦さんやお子さんがいらっしゃる場合は、持ち出せる量や優先すべきものも違ってきます。事前に次の内容を参考に、各家庭にあわせた必需品を準備しておきましょう！

■いつも携帯してほしいもの

- ☐ 母子健康手帳・診察券・保険証 ☐ ウエットティッシュまたは清浄綿 ☐ マスク
- ☐ ホイッスル ☐ おりものシート・生理用品 ☐ 常備薬・お薬手帳・小銭など

■赤ちゃん用持ち出し品

- ☐ 抱っこ紐やおんぶ紐（授乳ケープがあると便利） ☐ 紙おむつ3日分（おしりふき）
- ☐ 粉ミルク・液体ミルク、プラスチック哺乳瓶（使い捨て哺乳瓶）、消毒セット（母乳の方も念のために）
- ☐ ベビーフード（すぐ食べられる形態のもの） ☐ 離乳食用スプーン
- ☐ 赤ちゃん用の着替え3日分

■一般的な持ち出し品

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食（乾パン・缶詰・ビスケット・チョコレート・カップ麺・アルファ化米など）
- ☐ 貴重品（現金・預貯金通帳・印鑑・健康保険証・運転免許証など）
- ☐ 衣料品（衣類・下着・タオル・毛布・寝袋・雨ガッパ・軍手など）
- ☐ 医薬品（服用中の薬・常備薬・ばんそうこう・包帯・傷薬・歯ブラシ・洗口液・生理用品など）
- ☐ 日用品（携帯ラジオ・懐中電灯・予備電池・携帯電話・充電器・ウエットティッシュ・ライター・マッチ・ビニール袋・使い捨てカイロ・ラップ・筆記道具・紙皿・紙コップ・割り箸・ロープ・セロハンテープ・携帯トイレ・ヘルメットなど）
- ☐ その他（ペット用品・ハザードマップなど）

※持ち出し品は、両手が使えるようにリュックサックなどにつめましょう。



災害時には、正確な情報を入手し落ち着いて行動しましょう

～テレビやラジオのほか、防災情報は次の方法で入手できます～

★尼崎市防災ネット

携帯電話にメールで防災情報や気象情報を発信します。ぜひ登録をお願いします。

URL <https://bosai.net/amagasaki/>

★緊急速報（エリア）メール

市内にいる人の携帯電話に緊急情報を一斉に配信します。

（事前登録は不要、一部受信できない機種や設定が必要な機種があります。）

★尼崎市ホームページ

URL <https://www.city.amagasaki.hyogo.jp>

★尼崎市【公式】X（旧：Twitter）

URL https://twitter.com/City_Amagasaki

★防災行政無線（屋外拡声機）

防災センターなどに設置している屋外拡声機からサイレンや音声で防災情報を発信します。

★災害情報電話サービス

TEL 050-5536-6953 防災行政無線の放送内容など、市からの24時間以内の最新の災害情報を聞くことができます。

◆防災情報のお問い合わせは、災害対策課 TEL：06-6489-6165 FAX：06-6489-6166

E-mail: ama-bosai@city.amagasaki.hyogo.jp まで



登録方法はコチラ

★防災フェイスブック

URL <https://www.facebook.com/amagasaki.bousai>

★尼崎市LINE@

ID @amagasaki-city

避難所などでは・・・助産師からのアドバイス

（公益社団法人日本助産師会作成：「助産師が伝える災害時の知恵ぶくろ」より）

- * お産の兆候など身体の変化があれば、迷わず！遠慮せず！直ちに人呼び救助を求めましょう。
- * 以下のことがあったら、受診しましょう。自分で受診できない場合は、助産師などの医療関係者、避難所責任者に受診できるように手配を頼みましょう。

- お腹が張ったら・・・まず身体を温めて横になりましょう。
- 出血したら・・・清潔なナプキンをあてて横になりましょう。
- 破水したら・・・清潔な赤ちゃん用のオムツやタオルをあてて横になりましょう。
- 急にお産が始まったら・・・お産を手伝ってくれる人呼びましょう。

赤ちゃんが生まれたら身体をやわらかい布でよく拭き、お母さんか家族が赤ちゃんを抱きましょう。胎盤が出てきたらビニール袋に入れておきます。

- 赤ちゃんのこと、環境の変化で赤ちゃんも不安に思っています。温かく保温し、泣いたら抱っこするなどで安心させてあげましょう。
- 上の子のこと、災害の体験や生活の変化から、赤ちゃん返りや不眠、落ち着かないなどが起こりますが、これは正常な反応です。子どもの話を聞く、スキンシップを多くする、赤ちゃん返りを否定せず、ありのままの子どもを受け止めてあげましょう。
- 母乳のこと、母乳で赤ちゃんを育てている場合は、母乳を飲ませ続けましょう。一時的に母乳量が少なくなっても、飲ませ続けることで増えてきます。
今まで通りの授乳方法を変えないことが大切です。
- おかあさんのからだのこと、産後1か月間は、横になる時間を増やし身体を休めましょう。
- こころのケア、眠れない、涙が出る、無気力になるなど様々な反応は「異常な事態の正常な反応」です。災害後、人間関係にも変化があります。産後はホルモンの影響で特に不安定になりやすいので、我慢せずに話せる人に自分の気持ちを話しましょう。
生活のリズムを整える、身体を動かしていくことも大切です。

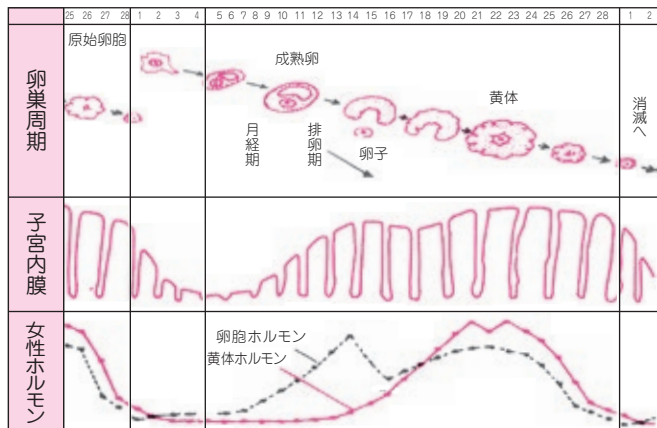
女性のからだ（産後の健康）

★月経と排卵のメカニズム

月経周期の第1日目とは、月経が始まった日のことです。

この日から、受精しなかった前回の卵子が月経とともに排出されます。そして、からだの中の卵巣にある次の卵胞（卵子の卵）が次の排卵に備えて成長を始めます。

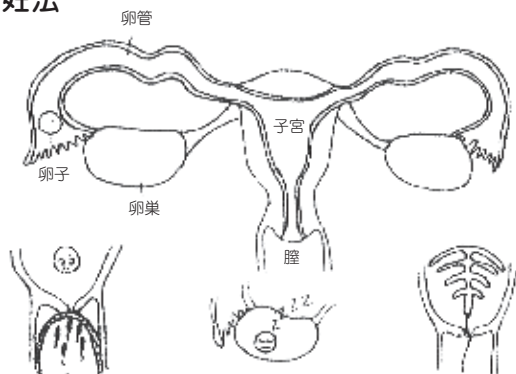
28日周期の人のカラダのリズム



夫婦が一生の間に持つ子どもの数は、その夫婦の考え方によって変わってきます。子どもを産む産まない、産む時期、子どもの数などについては、夫婦でよく話し合しましょう。

「まだ、次の妊娠は早いなあ」という方は、月経の前に排卵は起こるので、月経の再開前から避妊をしましょう。

避妊法



コンドーム
精子をブロックします。正しく使わなければ失敗することがあります。性感染症の予防にも役立ちます。

ピル
排卵を抑制します。月経痛などのトラブルも改善する効果もあります。飲み忘れに注意する必要があります。

IUD、IUS
子宮内に装着して妊娠を防ぎます。IUSはホルモンが付加されています。

★**膣外射精**は、
避妊法ではありません。
おまちがえなく

◎子宮頸がん検診

尼崎では、20才以上の市民の方なら2年度に一回市の検診として子宮頸がん検診を受けることができます。

20代の女性が患うがんの中で最も多いのが子宮頸がんです。早期発見できれば、完治・生存率は高まります。

産後(分娩後)は、月経がなくても排卵が起こる場合があるので妊娠する可能性があります。



妊娠中は身体の変化が大きく、医師や助産師からアドバイスをもらった方もいると思いますが、出産後は子育てや家事に追われ、自分のことが後回しになっていませんか？

尼崎市では、出産後の健康管理と将来の生活習慣病予防を支援させていただき健診、保健指導を実施しています。



産後に健診をおすすめする理由



妊娠中に血糖が高いと言われた方

妊娠糖尿病になった方は、ならなかった人に比べ、約7倍の高頻度で糖尿病になると言われています。そのため出産後も定期的な健診が必要です。



妊娠中に血圧が高い、蛋白尿が出ていると言われた方

通常出産後はお母さんの血圧や蛋白尿は改善しますが、出産後も高血圧や蛋白尿が持続することがあります。そのため定期的な健診が大切です。



上記以外の方も！！

将来の生活習慣病の予防のために健診を受診して、出産後の身体の状態を確認してみましょう！



健診受診について ※ご家族の方も一緒に受診する場合は下記参照

☆日程 市報またはQRコードからご覧ください。



	対象者		費用	持ち物
生活習慣病 予防健診	16～22歳		無料	保険証
	23～39歳		1000円	
特定健診	40～74歳	国民健康保険に加入	無料	保険証+受診券
		協会けんぽに加入 (被扶養者のみ対象)		
		その他の医療保険に加入	加入している医療保険にお問い合わせください	



健診内容

質問票、身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定、尿検査、血液検査（血中脂質・血糖・肝機能）、医師診察等

※当日は空腹でお越しください。水は飲んでかまいません。服薬中の薬は主治医にご相談ください。

健診受診後は、保健指導を受けて

生活習慣病の予防のために普段の生活を振り返ることが大切です。

ママ、パパの生活習慣はこどもの将来にも繋がります。

ママいつもありがとう！
ずっと元気でいてほしいから受けてほしい健診だよ！



<お問合せ>

健康支援推進担当

TEL 06-6435-8967

FAX 06-6435-8968

子どもとタバコ

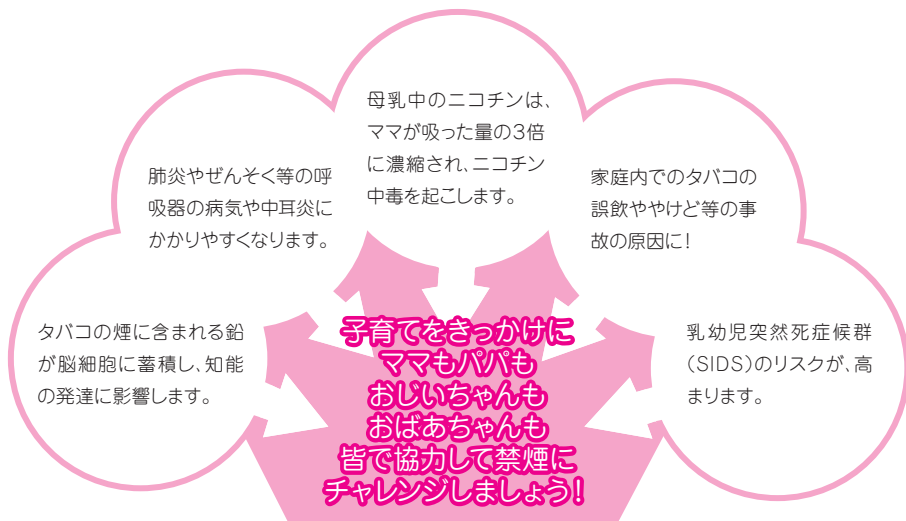
子どものそばでタバコを吸うと…

ママやパパが吸っているタバコの煙を子どもが吸い込みます。
子ども自身がタバコを吸っているのと同じことです（受動喫煙）。



- ①タバコの成分の一酸化炭素がからだを酸欠状態にしてしまう。
- ②タバコの成分のニコチンが血管をキュッと縮めて、血流が減少する。

すると、**子どもの成長に必要な栄養や酸素が十分に運べません。**



ベランダでタバコを吸うと、本当に大丈夫？

- ・1時間ぐらいいは、喫煙者の吐く息や身体についたニコチンが撒き散らされます。
- ・ママが吸わなくてもパパが喫煙者なら、ベランダで吸っても、一緒にいる赤ちゃんのおシッコからニコチンが検出されます。

**タバコがなかなかやめられないというのは、意志が弱いからではありません。
ニコチン依存症という病気です！！**

- 兵庫県受動喫煙の防止等に関する条例（県条例）で、
 - ・何人も20歳未満の者及び妊婦に受動喫煙をさせてはならず、20歳未満の者及び妊婦が同室する場所では、家の中や車の中などの私的空間においても喫煙してはいけない（19条）
 - ・妊婦は喫煙してはならない（20条）と定められています。
- 尼崎市たばこ対策推進条例に基づき市内全域で歩きたばこは禁止です。

妊娠中にせっかく禁煙できたのに、出産後に育児のイライラなどで、再びタバコを吸ってしまう人が6割にのぼる程、ニコチン依存は強烈！
だから！！禁煙するには、工夫が必要です。お気軽にご相談ください。

健康増進課

TEL 06-4869-3033 FAX 06-4869-3049

定期の予防接種（予防接種法に位置付けられている予防接種）

◎予防接種を受ける時期

※詳しくは医療機関や保健所などにご相談ください。

予防接種の種類	法で定められている期間・回数	標準的な時期
B型肝炎	生後 1 歳に至るまでの間に、27 日以上の間隔をおいて 2 回、1 回目から 139 日以上の間隔をおいて 3 回目	生後2～9か月
ロタウイルス	ロタリックス 生後 6 週に至った日の翌日から生後 24 週に至る日の翌日までの間に 27 日以上の間隔をおいて 2 回 ロタテック 生後 6 週に至った日の翌日から生後 32 週に至る日の翌日までの間に 27 日以上の間隔をおいて 3 回	初回接種は生後 2 か月～14 週6日 2 回目は 1 回目から 27 日以上、3 回目（ロタテックのみ）は 2 回目から 27 日以上の間隔をおいて接種
小児の肺炎球菌感染症	生後 2 か月～60 か月に至るまで ・生後 2～7 か月に至るまでに開始：初回27日以上の間隔をおいて 3 回・追加 1 回 ・生後 7～12 か月に至るまでに開始：初回27日以上の間隔をおいて 2 回・追加 1 回 ・生後 12～24 か月に至るまでに開始：初回接種後60日以上の間隔をおいて 2 回 ・生後 24～60 か月に至るまでに開始：1 回	初回免疫： 生後2か月～7か月未満 ----- 追加免疫： 初回免疫終了後60日以上の間隔をおいて、～15 か月未満の間に 1 回
ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ（五種混合）	1 期初回：生後 2～90 か月に至るまで 20 日以上の間隔をおいて 3 回	生後2～12か月
	1 期追加：生後 2～90 か月に至るまで 1 期初回終了後、6 か月以上の間隔をおいて 1 回	初回接種終了後 12～18か月後
	2 期：11 歳、12 歳（1 回） ※二種混合（ジフテリア・破傷風）	11 歳
BCG	生後 12 か月に至るまでに 1 回	生後5～8か月
麻しん（はしか）・風しん（MR） （麻しん単独・風しん単独）	1 期：生後 12～24 か月に至るまで（1 回）	1 歳になったらすぐ
	2 期：5 歳以上 7 歳未満で、小学校就学の始期に達する日の 1 年前の日から当該始期に達する日の前日までの間（1 回）	
水痘	生後 12～36 か月に至るまでの間に、3 か月以上の間隔をおいて 2 回	1 回目は 12～15 か月に、 2 回目は 1 回目から 6～12 か月の間隔をおいて接種
日本脳炎	1 期初回：生後 6～90 か月に至るまで 6 日以上の間隔をおいて 2 回	3 歳
	1 期追加：生後 6～90 か月に至るまで 1 期初回終了後、おおむね 1 年後に 1 回	4 歳
	2 期：9 歳～13 歳未満（1 回）	9 歳
	特例対象者：1 期初回～2 期までの未接種回数分（H17.4.2～H19.4.1 生）	20 歳未満までに接種
ヒトパピローマウイルス感染症 （子宮頸がん予防）	小学校 6 年生～高校 1 年生（16 歳相当）の女子で 3 回 サーバリックス：1 回目を 0 月として以降 1 か月・6 か月後に接種 ガーダシル：1 回目を 0 月として以降 2 か月・6 か月後に接種 シルガード 9：1 回目を 0 月として以降 2 か月・6 か月後に接種 但し、小学校 6 年生から 15 歳の誕生日の前日までに 1 回目を接種すれば 2 回目接種で完了とし、接種間隔は 6 か月（最低 5 か月以上）とする。2 回目接種時、接種間隔 5 か月未満で接種した場合は合計 3 回接種とする。 キャッチアップ対象者：（1）と（2）の条件を両方満たす方 （1）平成 9 年 4 月 2 日～平成 21 年 4 月 1 日までに生まれた女性 （2）令和 4 年 4 月 1 日～令和 7 年 3 月 31 日の間に、HPV ワクチンを少なくとも 1 回以上接種した方で 3 回の接種が完了されていない方 接種延長期間：令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日	中学 1 年生

★ 未満や至るまでは、お誕生日の前日までです。

予防接種については、「予防接種とこどもの健康」をお読みください。

こどもの予防接種スケジュールと定期予防接種実施医療機関については、下記ホームページをご参照ください。

https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kurashi/kosodate/kodomo_yobousessyu/1003031.html



子どもの病気やけが

子どもは、感染症にかかったり、やけどやけが、誤飲などの事故にあうことも稀ではありません。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。そして、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。

子どもの症状をみるポイント

「いつもと違う！」こんなときは、子どもからのサインです。

顔色・表情

- ・顔色が悪い
- ・表情がぼんやりしている
- ・視線があわない
- ・機嫌が悪い

目

- ・目やにがある
- ・目が赤い
- ・まぶたが腫れぼったい
- ・まぶしがる

鼻

- ・鼻水がでる
- ・鼻づまりがある
- ・息づかいが荒い

耳

- ・痛がる
- ・耳だれがある
- ・耳をさわる

胸

- ・呼吸が苦しそう
- ・咳がある
- ・ゼーゼー、ヒューヒューする



口

- ・唇の色が悪い
- ・唇、口の中に痛みがある
- ・舌がいちごのように赤い
- ・口の中があれている

のど

- ・痛がる
- ・赤くなっている
- ・声がかすれている
- ・咳がでる

皮膚

- ・赤く腫れている
- ・湿疹がある
- ・水泡、化膿、出血している

食欲

- ・普段より食欲がない

おなか

- ・張っていてさわると痛がる
- ・股の付け根が腫れている

尿

- ・回数、量、色の濃さ、においがいつもと違う
- ・血尿がでる

便

- ・回数、量、色、においがいつもと違う
- ・下痢、便秘

睡眠

- ・泣いて目がさめる
- ・目覚めが悪い
- ・眠れない

こんな症状はすぐに受診を！

- 生後3か月以内の高熱（38.0度以上）
- けいれん
- 呼吸困難
- 血便がでる
- ひどい嘔吐がつづく
- 脱水症状がある



医療機関受診時の持ち物

- 母子健康手帳
- 健康保険証
- 乳児医療証
- 診察券
- お薬手帳
- お金
- おむつ、着替え、タオル
- 症状や病気の経過を描いたメモ
- ※症状によっては、便や嘔吐物を持参

普段から元気なときの『平熱』を知っておきましょう。きょうだいや一緒に遊んだ友達の中にも同じような症状がでていないかや流行っている感染症の確認を。

（参考）保育所における感染症対策ガイドライン

感染症とは？

ウイルスや細菌などの病原体が体に侵入して、増殖することによって引き起こされる病気を感染症といいます。

※感染症の中には、予防接種で免疫をつけることで予防できるものがあります。

ワクチンで防げる感染症は、積極的に予防接種をうけましょう！

感染症の主な感染経路

飛沫感染



感染している人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入することで感染。

接触感染



遊具、おもちゃ、ドアノブや手すりなどに触れることで手に付着したウイルスが口や目などの粘膜から侵入することで感染。

空気感染



病原体が空気中に広がり、それを吸い込むことで感染。

経口感染

食べた物や口に入った物から感染。



食中毒の原因となる菌は、ふだん食べている食品に付いているものです。毎日の生活の中で、「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌を加熱してやっつける」習慣をつけて、予防しましょう。

家でできる対策

○こまめな手洗いの徹底

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう

○適度な湿度の保持

○十分な休養とバランスの良い食生活

○人込みや繁華街への外出を控える

感染症にかかってしまったら…

○外出をひかえましょう。安静にして休養をとりましょう。

○「咳エチケット」でほかの人にうつさない。

マスクを着用しましょう。

とっさの咳やくしゃみは、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆いましょう。

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



○嘔吐物や便の処置には要注意！

嘔吐物や便には大量のウイルスが含まれています。手袋・マスク・エプロンなどをつけてから適切に処理をしましょう。



わたしのかかりつけ医は・・・

小児科

耳鼻科

眼科

皮膚科

乳幼児がかかりやすい主な感染症

※「いつ」症状が出現し、診断を受け、「どのように」経過したのか記録しておきましょう

疾患名	主な症状	潜伏期間	感染経路
麻疹（はしか）☆	最初2～3日風邪症状、発熱。 そのあとさらに高熱、発疹が広がる。	8～12日 (7～18日)	空気・飛沫・接触
インフルエンザ ☆	発熱、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛、 咽頭痛、咳、鼻汁	1～4日 (平均2日)	飛沫・接触
新型コロナウイルス感染症	発熱、咳、頭痛、倦怠感、下痢、鼻汁、 味覚異常、嗅覚異常	約5日間 (最長14日間)	飛沫・エアロゾル・ 接触
風しん ☆	発熱と同時に発疹、リンパ節腫脹	16～18日 (通常14～23日)	飛沫・接触
水痘 (水ぼうそう) ☆	腹部、背中から全身に広がる丘疹が水疱、 痂皮へと変化する	14～16日 (10～21日)	空気・飛沫・接触
流行性耳下腺炎 ☆ (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺、舌下腺腫脹、発熱、倦怠感、 頭痛	16～18日 (12～25日)	飛沫・接触
結核 ☆	咳、発熱、全身倦怠感、喀血、息切れ、 体重減少	1ヵ月～数年	空気・飛沫
咽頭結膜熱 (プール熱)	発熱、咽頭痛、結膜炎	2～14日	飛沫・接触
流行性角結膜炎	流涙、眼球充血、眼脂	5～12日	飛沫・接触
百日咳 ☆	最初風邪のような咳、 その後発作性の咳込みを反覆	7～10日 (5～12日)	飛沫・接触
腸管出血性大腸菌感染症 : O157、O26、O111 など	水様性下痢、血便、腹痛、発熱	3～4日 (1～8日)	接触・経口
急性出血性結膜炎	眼痛、眼球充血、眼脂	1～3日	飛沫・接触
髄膜炎菌性髄膜炎	高熱、頭痛、吐き気、項部硬直（首が硬い）、 けいれん、意識障害	3～4日	飛沫・接触
溶連菌感染症	発熱、咽頭痛、莓舌、全身の発疹	2～5日	飛沫・接触
マイコプラズマ肺炎	乾性咳嗽、発熱、倦怠感	2～3週間 (1～4週間)	飛沫
手足口病	手足口に丘疹、水疱、口内疹、口内痛	3～6日	飛沫・接触・経口
伝染性紅斑 (リンゴ病)	かぜ症状の約1週間後、両頬の紅斑。四肢、 体幹にも広がることあり。	4～14日 (～21日)	飛沫
感染性胃腸炎 ☆(ロタのみ) (流行性嘔吐下痢症) : ロタ、ノロ、アデノウイルスなど	嘔吐、下痢、腹痛、発熱	1～数日	飛沫・接触・経口
ヘルパンギーナ	発熱、嘔吐、不機嫌、食欲不振、咽頭痛、 全身倦怠感、咽頭に水疱	2～4日	飛沫・接触・経口
RS ウイルス感染症	鼻水、咳、発熱、喘鳴	4～6日 (2～8日)	飛沫・接触
突発性発疹	発熱が2～4日続き、解熱後に発疹	約10日	飛沫・接触・経口

☆は、予防接種で免疫をつけることができるもの

感染させやすい期間	外出のめやす（※必ず主治医に確認してください）
発症1日前から発疹出現後の4日まで	解熱後3日を経過してから
症状がある期間（発症前24時間から発病後3日程度までが最も感染力が高い）	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過してから
発症2日前から発症後7～10日間	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後1日を経過してから
発疹出現の前7日から後7日間くらい	発疹が消失してから
発疹出現1～2日前から痂皮形成まで	すべての発疹が痂皮化してから
発症3日前から耳下腺腫脹後4日	耳下腺、顎下腺、舌下腺の腫脹発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になってから
	医師により感染の恐れがないと認めてから
発熱、充血等症状が出現した数日間	主な症状が消え2日経過してから
充血、目やに等症状が出現した数日間	感染力が非常に強いいため結膜炎の症状が消失してから
抗菌薬を服用しない場合、咳出現後3週間を経過するまで	特有の咳が消失していること、又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療を終了してから
	症状が治まり、かつ、抗菌薬による治療が終了し48時間を空けて連続2回の検便によって菌陰性が確認されてから
ウイルスが呼吸器から1～2週間、便から数週間～数ヵ月排出される	医師により感染の恐れがないと認めてから
	医師により感染の恐れがないと認めてから
適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後1日間	抗菌薬服用後24～48時間経過していること
適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後数日間	発熱や激しい咳が治まっていること
手足や口腔内に水疱・潰瘍が発症した数日間	発熱がなく（解熱後1日以上を経過し）普段の食事ができること
発疹出現前の1週間	全身状態が良いこと
症状がある間と症状消失後1週間（量は軽減しているが数週間ウイルスを排出しているので注意が必要）	嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事ができること
急性期の数日間（便の中に1ヵ月程度ウイルスを排泄しているので注意が必要）	発熱がなく（解熱後1日以上を経過し）普段の食事ができること
呼吸器症状のある間	呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと
感染力は弱いが発熱中は感染力がある	解熱し機嫌が良く全身状態が良いこと



機 関 名 称	内 容	連 絡 先
こどもなんでも相談 (利用者支援事業 基本型) 	子育てに関わるいろいろな疑問や悩みをご相談ください。一緒に考えて、必要な情報を探したり、担当窓口や専門機関に、おたなぎします。	
ピギナス (子育て情報誌) 	あまがさきキッズサポーターズが市民の観点で地域の子育てに関する情報を収集し情報誌ピギナスを発行。	こども福祉課 (市役所北館2階) ☎ 06-6489-6349 FAX 06-6482-3781
子育てサークル 	未就学児を持つ母親が集まって子育てサークルを作り、季節の行事や親子遊びを楽しんだり、母親同士で話し合ったりして、しつけや育児について学びます。	
つどいの広場・ 一時預かり事業 	親子が気楽に集まり、仲間づくりや情報交換ができる交流の場です。また子育てに関する情報提供や相談に応じるほかすぐに役立つ講座も開催しています。 (対象:概ね0～3歳の児童及びその保護者) (※国民の祝日・お盆・年末年始は休館です) また、つどいの広場の☆あみんぐステーション、☆わらべでは、身近な子育ての応援者として、保護者のリフレッシュを支援するため、お子様の一時預かりを実施します。 (対象:生後6か月～就学前) (※国民の祝日・お盆・年末年始は休館です)	★まかろん 月曜日～金曜日10時～15時 開明町2丁目25 ☎ 06-6412-7555 ★のびのびステーション 月曜日～金曜日10時～15時30分 杭瀬北新町3-16-7 ☎ 06-6482-8082 ☆あみんぐステーション 水曜日～日曜日10時～15時 潮江2-28-47 ☎ 06-6435-8320 ★びすけつと 月曜日～金曜日10時～15時 稲葉荘1-7-21 ☎ 06-6430-7625 ★わいわいステーション 火曜日～土曜日10時～16時 南塚口町2-4-23アラカサビル4階 ☎ 06-6421-8841 ★こんべいとう 月曜日～金曜日10時～15時 南武庫之荘1-18-11-102 ☎ 06-6431-2548 ★どろっぶす 火曜日～土曜日10時～15時 武庫元町2-12-1-205 ☎ 06-6438-0116 ★ちびっこステーション ひだまり 月曜日～金曜日10時～16時 上坂部3-21-1 ☎ 06-6491-2322 ☆わらべ 月曜日～金曜日9時40分～15時20分 東園田町5-34-28 ☎ 06-6492-4831 ★きらきら 月曜日～金曜日9時50分～15時10分 食満1-3-15 ☎ 06-6493-5945

機 関 名 称	内 容	連 絡 先
すこやかプラザ PAL	親子が気楽に集まり、仲間づくりや情報交換ができる交流の場です。また子育てに関する情報提供や相談にも応じます。 (対象：就学前の児童及びその保護者)	すこやかプラザ  ☎ 06-6418-3463 FAX 06-6418-3464 9時～17時（水曜日・年末年始休館）
すこやかプラザ ファミリースクール	親子のふれあい遊びなどを通じて子育ての仲間作りを支援しています。(市報で公募、年2コース)	
すこやかプラザ 一時預かり事業	買い物や通院の間、一時預かりを行います。リフレッシュにもご利用ください。 (対象：生後6か月～就学前、利用時間10時～15時有料)	
尼崎市ファミリーサポートセンター 	育児の援助を受けたい人と援助を行いたい人が会員となって行う子育ての相互支援事業です。	尼崎市ファミリーサポートセンター ★尼崎市社会福祉協議会 南武庫之荘3-24-5 尼社協ほっと館3階 ☎ 06-4950-8862 FAX 06-4950-8913 登録受付は平日9時～17時 ★尼崎市役所北館2階 登録受付は平日10時～16時 (12時～13時を除く)
ホームスタートあまがさき	未就学のお子さんがいるご家庭に、ボランティアが週に1回2時間、4回程度訪問します。保護者の方と一緒に家事や育児をしたり、お話をしながら過ごします。	尼崎市社会福祉協議会 ☎ 06-4950-8862 FAX 06-4950-8913 南武庫之荘3-24-5 尼社協ほっと館3階
保育施設等(保育所(園)・認定こども園・地域型保育事業)の入所(園) 	保育施設等の利用にあたって申込みの相談、情報提供等を行っています。 なお、各保育施設、各保健福祉センター内福祉相談支援課、開明庁舎と各生涯学習プラザ（大庄北・立花南・武庫西・園田東）とアミューズ潮江プラストいきいき3階の保健・福祉申請受付窓口でも入所（園）の申込み書類の配布を行っています。	★こども入所支援担当 ☎ 06-6489-6369 FAX 06-6489-6467
保育所(園) 一時預かり事業 	保護者がパートなどで週1～3日程度働いたり、けがや病気で入院したり、冠婚葬祭、リフレッシュなどの理由により一時的に就学前のお子様をお預かりする制度です。	★一部の公立保育所・法人保育園等で実施しており、受付は直接実施保育所(園)へ (実施保育所(園)のお問い合わせ) 保育管理課 ☎ 06-6489-6144 FAX 06-6489-6373

機 関 名 称	内 容	連 絡 先
市立幼稚園の入園 	市立幼稚園では各園で入園の申込を受け付けています。 ・4歳児、5歳児の2年保育です。 ・特別な支援が必要で幼稚園生活に配慮を要する子どもの受入れも行っています。 ・子どもの心身の健全な発達を図るとともに、保護者の子育てを支援するため一時預かり保育を実施しています。一時預かり保育時間は通常保育日については降園時間から16時30分までです。長期休業日については8時30分から16時30分までです。(対象：市立幼稚園の在園児)	★竹谷幼稚園 ☎ 06-6411-3442 ★長洲幼稚園 ☎ 06-6481-8042 ★大島幼稚園 ☎ 06-6416-0693 ★立花幼稚園 ☎ 06-6428-0115 ★塚小幼稚園 ☎ 06-6421-1681 ★武庫幼稚園 ☎ 06-6431-0945
市立幼稚園 子育て支援 	市立幼稚園では、ふれあいランド(親子で保育活動や行事への参加)やわくわくランド(保護者同伴の体験保育)などを実施しています。また、臨床心理や特別支援教育の知識を持った専門相談員による子育て相談も行っています。 【ふれあいランド】対象：在園児・未就園児(0歳〜就学前)とその保護者 【わくわくランド】対象：未就園児(0歳〜就学前)とその保護者	★園田幼稚園 ☎ 06-6491-8686 ★園和北幼稚園 ☎ 06-6491-9400 ★小園幼稚園 ☎ 06-6492-0444 ☆就学前教育課 (教育・障害福祉センター内) ☎ 06-4950-5665
尼崎市就学前教育 ビジョンについて 	官民幼保の就学前施設における教育内容等の充実策や連携方法、更には、今後の市立幼稚園に求められる機能・役割や少子化を見据えた効果・効率的な運営体制等について、その方向性や取組等を示す「尼崎市就学前教育ビジョン」を令和6年2月に策定しました。 ★市立幼稚園については令和8年度より3年保育の実施(大島・立花・塚小・園田 ※武庫・園和北：2年保育)、一時預かり保育の時間延長、特別な支援が必要な幼児の受入人数の拡充を行います。 ★竹谷・長洲・小園幼稚園は令和9年3月31日をもって廃園となります。	
病児・病後児保育事業 	子どもが病気の時、保護者が仕事などにより家庭での保育ができない時に病児(病後児)を一時的に保育、看護します。 (対象：生後6か月〜小学校6年生)	★兵庫県立尼崎総合医療センター 病児・病後児保育室 ☎・FAX 06-6489-2960 ★高原クリニック病児保育室 ☎ 06-6435-1101 FAX 06-6437-4871 ★堀内小児科むこのそう病児保育室 ☎ 06-6423-8538 FAX 06-6423-8537
赤ちゃんの駅事業 	外出時に「授乳やおむつ交換」が必要になった場合に、授乳やおむつ交換ができる場を提供しています。 専用の施設や設備が整っている施設と、専用の設備はありませんが職員に声をかけていただけたら、授乳やおむつ交換に対応する施設があります。	●授乳室及びおむつ交換台設置場所 ・尼崎市役所本庁舎ほか29か所 ●おむつ交換台設置場所 ・尼崎市役所立花庁舎ほか14か所 ●授乳やおむつ交換の場の提供(専用の設備なし) ・市立保育所15か所 ・つといの広場10か所
赤ちゃん&子育て インフォ 	海外子育て情報・講習会情報 ママとベビーのお役立ちグッズなどの情報	母子衛生研究会 https://www.mcfh.or.jp/
家庭教育応援 ホームページ 	子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載している文部科学省の情報提供サイトです。	https://katei.mext.go.jp/index.html
あまっこファイル 	尼崎市自立支援協議会の部会であるあまっこ部会において、尼崎市に暮らす子どもがそれぞれのライフステージで適切な支援が行われることをめざし、作成されたものです。	尼崎市自立支援協議会 あまっこ部会



こどもの急な病気 ～こんなときどうするの？

夜間・休日の電話相談・受診のご案内

			午前9時～午後6時	午後6時～午後9時	午後9時～午前0時	午前0時～午前6時
① 電話相談	【尼崎市民対象】 尼 崎 市 小 児 救 急 医 療 電 話 相 談	平 日	午後9時～午前0時 06-6436-9988			【尼崎市民対象】 あまがさき 小児救急 相談ダイヤル 毎日 午前0時～ 午前6時 06- 6436-9900 相談内容により早急 に受診が必要とされ る場合は、医療機関を 紹介します。
		土日祝 年末年始	午後4時～午前0時 06-6436-9988			
	兵 庫 県 も 子 ど も 医 療 電 話 相 談	平 日	午後6時～翌日午前8時 078-304-8899 (固定電話) #8000 (携帯電話)			
		土曜日	午後6時～翌日午前8時 078-304-8899 (固定電話) #8000 (携帯電話)			
		日・祝 年末年始	午前8時～ 翌日午前8時 (24時間)			
② 受診が必要なとき	休日夜間急病診療所 ※1	小 児 科	平 日	午後9時～ 午後11時30分		
		土曜日	午後4時～午後11時30分			
		日・祝 年末年始	午前9時～午後11時30分			
	耳 鼻 咽 喉 科 眼 科	土曜日	午後6時～ 午後8時30分			
		日・祝	午前9時～ 午後4時			
		年末年始	午前9時～翌朝5時30分			
	歯 科 ※2	尼崎口腔衛生 センター休日 急病歯科診療	日・祝	午前10時～午後0時		
年末年始		午前10時～午後0時30分				
③ ネットで調べる	公益社団法人日本小児科学会監修「こどもの救急」 http://kodomo-qq.jp/					

【尼崎市民対象】
あまがさき
小児救急
相談ダイヤル

毎日
午前0時～
午前6時
06-
6436-9900

相談内容により早急に受診が必要とされる場合は、医療機関を紹介いたします。

※年末年始は12月29日～1月3日です。

大変危険です！ 子どもの誤飲

(公財) 日本中毒情報センター
大阪中毒110番
072-727-2499

24時間年中無休
(通話料金はかかりません)

たばこ専用回線

072-726-9922
(無料テープ)

相談するポイント

() 歳・いつ・
何を・どのくらい
飲んだか・今の子
どもの状態

※1. 休日夜間急病診療所

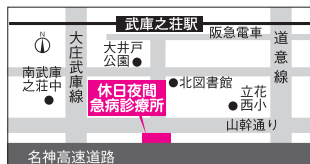
待合状況が携帯電話から確認できます！

尼崎市水堂町3丁目15-20
TEL 06-6436-8701
FAX 06-6431-9301



令和7年(2025年)秋に下記へ移転予定です。

・尼崎市西難波町6丁目1番9号(尼崎市役所第2駐車場隣り)
移転の詳細は尼崎市ホームページ等でご確認ください。



※2. 尼崎口腔衛生センター 休日急病歯科診療

尼崎市東難波町4丁目13-14

TEL 06-6481-3005
FAX 06-6481-3007

休日夜間急病診療所や紹介する医療機関は、応急処置(投薬は原則1日分)を目的としています。

今すぐ詳しい検査が必要か、応急処置をして翌日まで様子を見てもらいたいかを判断します。
応急処置を受けた後は、改めてかかりつけ医を受診しましょう。

発行

尼崎市保健所

尼崎市七松町1-3-1-502

Tel 06-4869-3033

Fax 06-4869-3049

令和7年3月31日 発行

表紙イラスト：Masayo Tsunehiro

