

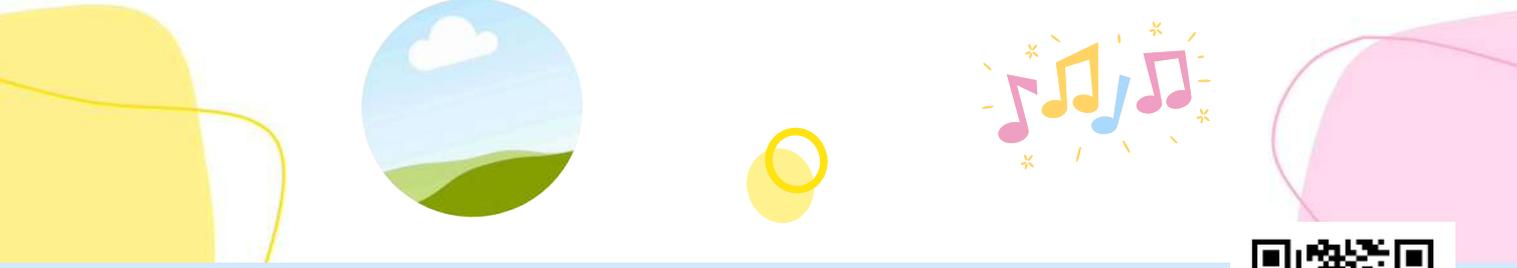


育児BOOK

4か月児～1歳児用



芦屋市こども家庭・保健センター



育児BOOKをウェブでご覧いただけます



目 次

4か月～1歳6か月までの発達のめやす	2
この頃の赤ちゃん	4
赤ちゃんとのコミュニケーション	5
抱っこの仕方	6
からだところろを育てる遊び	7
事故防止	9
赤ちゃんが泣き止まない	10
お困りでないですか	12
皮膚トラブル	12
頭のかたち	13
でべそ	13
あざ	14
排便	15
鼻づまり	16
歯みがき	17
指しゃぶり	18
生活リズム	19
その他の育児情報	20
体調不良のとき	20
かかりやすい病気	20
上手なお医者さんのかかり方	21
緊急時の対応(こどもの救急)	22
緊急時の相談・受診先	22
予防接種	23
スマホやタブレットとの付き合い方	25
家族計画	26
こども家庭・保健センターのご案内	28





発達には個人差があります



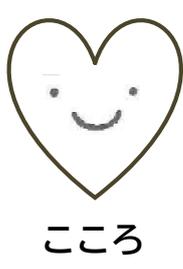
4か月	6か月	8か月	10か月	1歳
首がすわる 寝返り	おすわり はいはい	つかまり立ち 小さいものをつまむ	つたい歩き	1人で立つ



4か月	6か月	8か月	10か月	1歳
離乳食開始 (1回食)	2回食	3回食		
コップから飲む		手づかみ食べ		



4か月	6か月	8か月	10か月	1歳
声を出して人を呼ぶ		音声をまねようとする		
	マ、バ、パなどの音が出る	ジェスチャーで表現しようとする		



4か月	6か月	8か月	10か月	1歳
興味・好奇心が芽生える		大人のまねをする		
人を見て笑いかける	人見知り			



1歳

1歳3か月

1歳6か月



からだ

ひとり歩き

なぐり描きをする

靴を履いて歩く

歩行が安定する

積み木を
2個重ねる



しょくじ

幼児食に移行

スプーンやフォークを練習する

離乳の完了

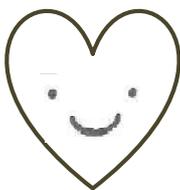


ことば

パパ・ママなど
意味のある言葉
を話し始める

言葉を
3語話す

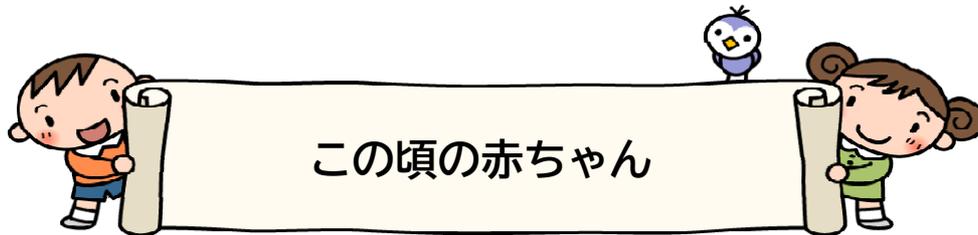
理解できる
言葉の数が
増える



こころ

何でもまねを
したがる

感情表現が豊かになる



4か月の頃

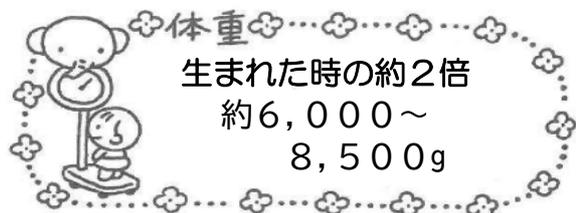
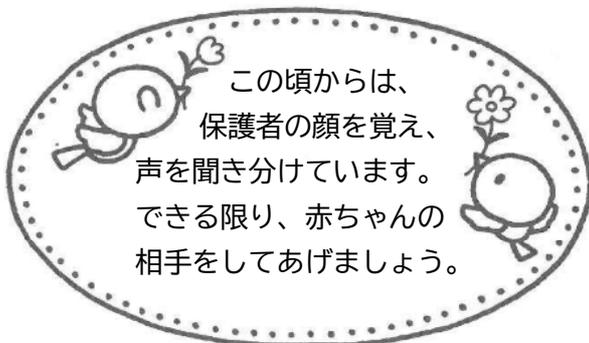
こころ

- ・あやすとにっこり笑い、声をたてて笑うことがある。
- ・周りの物に興味を示すようになる。
- ・周りに人がいなくなると、「あー」と声を出すことがある。
- ・声や音のする方向を見る。
- ・少しずつ自分から行動を起こそうとすることがある。



運動

- ・ほぼ首がすわる。
- ・うつぶせで寝かせると肘で身体を支え、頭と肩をあげる。
- ・手に触れる物をつかむ。



成長発達には個人差があります。母子健康手帳に載っている身体発育曲線にそって増えていけばよいでしょう。



赤ちゃんとのコミュニケーション

赤ちゃんの言葉を育てるには

赤ちゃんはまだお喋りできませんが、コミュニケーションは生後すぐから始まっています。

☆赤ちゃんはどうやって気持ちを伝えるの？

まだ、言葉を話せないため、「気持ち悪い」を、「気持ち良い」に変えるために「泣く」という伝え方をします。

☆どうしたら言葉を話したくなるの？

言葉を話そうと思う気持ちには、何かを伝えたいと思う気持ちが基礎になっています。赤ちゃんが「泣く」ことで伝える気持ちを、読みとろうと反応をすることで、「伝えたい気持ち」は増えていきます。

愛着とは

赤ちゃんが泣いたときにあやしたり、授乳やおむつ替え、触れ合い遊びをしたりして、保護者への信頼感が育っていきます。これを、愛着といいます。

愛着関係ができると、赤ちゃんは自分にとって重要な人とそうでない人との区別がつくようになり、6～7か月頃には人見知りが始まります。人見知りは成長の過程なので、困ったことではなく、成長の証と肯定的に捉えましょう。人見知りをしているときは、初めは保護者が近くで寄り添い、その後、おもちゃ等お気に入りのものを渡す等して、抵抗を減らすようにしましょう。

7～12か月になると、安心できる保護者を中心にハイハイや歩行で移動し、周りのものに興味を持つようになります。このとき、愛着関係がしっかりしていると、未知の世界へ挑戦していく意欲も大きくなります。

また、愛着形成によって、赤ちゃんは将来出会う人やものを信じるができるようになるため、この過程はとても大切です。





抱っこの仕方

縦抱き

赤ちゃんのわきの下から両手を入れ、身体を起こす抱き方のことをいいます。赤ちゃんの体を抱き上げるときは、必ず頭を支えながら起こしてください。

またの間に片手を入れておしりを支え、もう一方の手で背中をまっすぐに立てて抱っこしましょう。

このとき、赤ちゃんの両膝と股関節が曲がったM字型開脚で保護者にしがみついた形に抱っこしましょう。



前抱き

両手で輪っかを作り、その中に赤ちゃんのお尻をはめこむイメージで抱っこします。

ポイント

- ・ 赤ちゃんの体全体を丸くする
- ・ 赤ちゃんの両腕を前に出す
- ・ 赤ちゃんの体をねじらない
- ・ 赤ちゃんの手足を伸ばさない



赤ちゃんが股関節脱臼にならないように注意しましょう!

赤ちゃんの股関節脱臼はまれですが、抱き方やおむつの当て方などに注意することで発生をさらに減少させることができます。

赤ちゃんの脚は、両膝と股関節が曲がったM字型で、外側に開いてよく動かしている状態が好ましいです。

赤ちゃんの両脚を外から締めつけて脚が伸ばされるような、きついおむつや洋服は避けて、赤ちゃんが自由に脚を動かせる環境をつくりましょう。

日本小児整形外科学会のホームページに動画で紹介されているため、参考にしてください。

日本小児整形外科学会
ホームページ ⇨





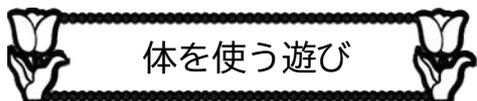
遊び方のポイント

こどもの遊びは成長とともに広がっていきます。最初は、水をパチャパチャしたり、動くものを見つめたりなど、からだに触れるものを感覚で楽しむことから始まります。

寝返り・おすわりの頃になると、音がするものや揺れるものに興味を持つようになり、繰り返して遊ぶようになります。

はいはい・つかまり立ちの頃は、人との関わりが深まり、からだの動かし方が上手になります。まねっこが好きになるので、保護者と一緒にいろんな手遊びが楽しめる時期です。

つかまり立ち・ひとり歩きができるようになったら、全身を使った遊びも楽しめるようになります。



体を使う遊び

体のすみずみまで感覚がいきわたっていない赤ちゃんは、保護者に抱かれ、触られることで、身体感覚が育まれて自分の体を知ることができます。

ガラガラなどを手に持たせたり、上からつるして手でさわらせたり、引っ張らせたりして遊びましょう。

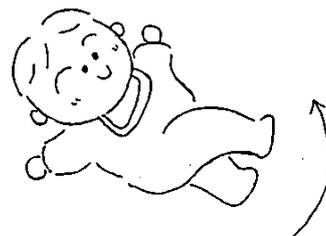


バスタオルなどを丸めて肩の下に入れ、前におもちゃを置いたり、話しかけたりしましょう。

自分で頭を持ち上げようとしたり、音の鳴る方向に首を向けることで、寝返りをする力がついていきます。



仰向けの赤ちゃんの足を曲げて、ゆっくりと体をねじると自分の力で腹ばいになります。



手の力がついたら、ハイハイをしているお腹の下に、赤ちゃんのひざを入れて、お尻をくすぐると、ひざを伸ばして前進しようとしています。



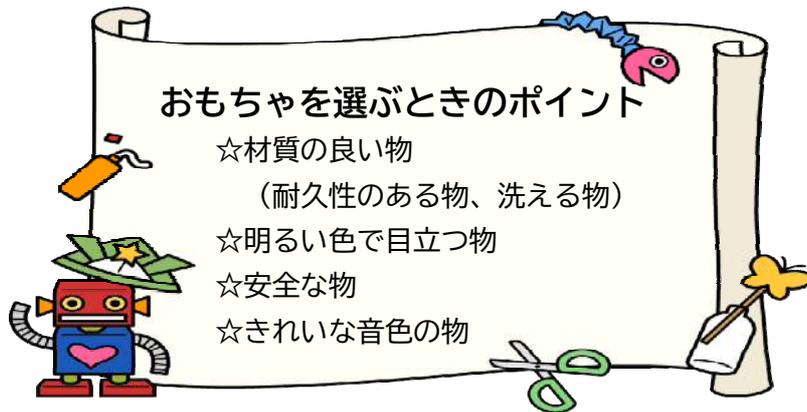
やりとり遊び

授乳中に話しかけてあやしたり、抱っこをしたりするのも、赤ちゃんとのやりとりです。赤ちゃんに呼びかけたり、手足を軽く動かしたりしてみましょう。



おもちゃの選び方

おもちゃは、赤ちゃんの興味や想像力、運動機能を育てます。赤ちゃんの興味や成長にあわせて選んであげましょう。



3か月～8か月

赤ちゃんの動きを引き出す物、音や動きで反応する物、しゃぶれる物。

(例) やわらかいボール、円盤状の物、太鼓、起き上がり人形、押すと鳴る人形

9か月～18か月

音を出すおもちゃ、組み立てるおもちゃ、全身の運動を誘うおもちゃ。

(例) ラッパ、太鼓、簡単な積み木、押し車、引き車、大きいボール、ぬいぐるみ





乳幼児の死因の第1位は不慮の事故です。赤ちゃんは、自分で危険から身を守ることはできません。また、昨日までできなかったことが、突然できるようになるため、成長に合わせた方法で事故を防ぎましょう。

不慮の事故とは…交通事故だけでなく、家庭内の事故のうち、窒息や転倒、転落、やけどなど、身近でよく起こっている事故をさします。

なぜ起こるの？

赤ちゃんは頭が大きくバランスが取りにくい体型です。好奇心旺盛ですが、危険なことがまだ分からないため、事故が起きやすいです。



どういった事故が多いの？

生後5か月過ぎ:何でも触るようになり、熱い物を触る等のやけどが多くなります。
生後6か月過ぎ:寝返りができるようになり、転落事故が増えます。

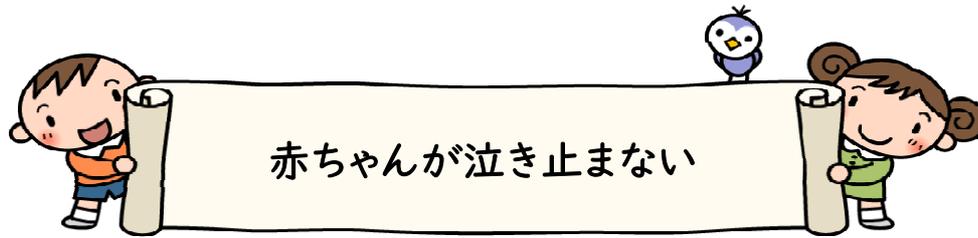


事故を防止するために

お子さんの成長に応じて家庭での安全対策を確認してみましょう。赤ちゃん訪問でお渡している「こどもの事故防止ハンドブック」を参考にしてください。

こどもの事故防止
ハンドブック →





赤ちゃんは保護者がどう関わったかによらず、生後1~2か月頃に泣きのピークを迎えると言われており、何をやっても泣き止まないことが多いです。

ただし、ピークを過ぎれば、だんだん治まっていきます。

赤ちゃんは泣くのが仕事で、泣いて当たり前です。赤ちゃんが泣いても、誰が悪いわけでもないのです、自分を責めないようにしましょう。また、赤ちゃんに泣かれてイライラするのは、当然のことです。

こんなことはないかな？

- ・おむつかぶれ
- ・乳歯が生えかけ
- ・おむつや服がきつい
- ・服や布団が暑い



試してみよう

- ・授乳する
- ・おむつを替える
- ・お母さんのお腹の中の状況を再現する
 - ・抱っこしてトントンする
 - ・ビニールをクシャクシャする音を聞かせる
 - ・「シー」と囁き声を聞かせる
 - ・おくるみをする



- ・機嫌が悪くてぐったりしている
- ・ぐったりして哺乳できない



すぐに病院受診を！

☆泣き止まなくて困ったときの対処法☆

① 外出する

抱っこひもやベビーカーで外出すると、部屋の中よりも泣き声を小さく感じるため、閉塞感から解放されます。また、ベビーカーや車の振動で赤ちゃんが泣き止むこともあります。



② 赤ちゃんからちょっと離れる

泣き声にイライラしたら、赤ちゃんを安全なところに仰向けに寝かせ、目の届く範囲のところで10～15分くらい休憩しましょう。泣き声が近所に聞こえてしまうかも、と思うかもしれませんが、保護者のイライラをケアすることのほうが大切です。

③ 泣いたときのルールをあらかじめ決めておく

ひとりに対応するのは大変なので、家族と一緒に役割分担をして、乗り越えましょう。泣き止まない状況を家族で共有できれば、精神的な負担は軽くなります。

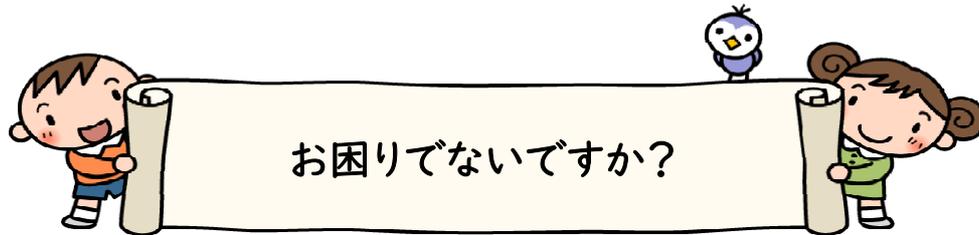


⚠ 注意 ⚠

泣き声を聞いているとイライラして、赤ちゃんを激しく揺さぶってしまうことがありますが、これは非常に危険です。赤ちゃんの頭の中はとても脆いので、激しく揺さぶると歩行困難や言語障害、失明などの重大な後遺症が残る可能性があります。そして、最悪の場合は死に至ることもあります。決して赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。

また、赤ちゃんを激しく揺さぶってはいけないことを、家族にも知ってもらいましょう。





皮膚トラブル

☆湿しん☆

なぜ起こるの？

生まれたばかりの赤ちゃんは、お母さんのホルモンの影響もあり皮脂の分泌が盛んです。また、大人よりも皮膚が薄いため皮脂や、周りからの刺激によって湿しんがしやすいです。

どんな症状？

おでこやほっぺに赤いぶつぶつが出来たり、髪の毛の生えている部分に出来やすくなります。また、かきむしるので血が出る事もあり、小さな水ぶくれや薄いかさぶたになることもあります。

☆あせも☆

なぜ起こるの？

汗の出口が汗やほこり、垢等で詰まってしまい炎症を起こします。また、赤ちゃんは新陳代謝がよく汗も出やすいので、あせもがしやすいのです。

どんな症状？

汗をかきやすいところ（頭、髪の毛の生え際、首やわきの下、おむつがあたる場所や股の内側）に、直径1mm以下の白や赤のぶつぶつが出来ます。

☆予防のポイント☆

皮膚を清潔に保つ

よだれやミルク、食べこぼしなどの汚れや汗によって悪化するので、水洗いをして皮膚を清潔に保ちましょう。また、お風呂に入る時に使う石けんは刺激の少ないものを使いましょう。

肌に優しいものを着る

吸湿性の良い綿のものがお勧めです。



爪を切る

赤ちゃんが湿疹をかきむしることによって起きるダメージを最小限にとどめましょう。

温度を調整する

暑すぎたり、寒すぎることをないように服の着脱や、冷暖房を調節しましょう。赤ちゃんは、体温が高く汗っかきなので大人がやや肌寒いと感じるぐらいの室温がちょうどよいです。

かゆみで寝られなくなったり、炎症が強ければ、病院を受診し、医師から出された軟膏を塗りましょう。



頭のかたち

生まれたばかりの赤ちゃんは、頭が柔らかいのでかたちがいびつになりやすいです。また、寝ていることが基本であるため、向きぐせや一定の方向で寝ているとその部分に圧がかかり、いびつになります。

対処法

抱っこをする、頭の向きを変える

寝返りが出来るようになる5~6か月ぐらいまでは、自分で向きを変えることが出来ないため、抱っこをしたり、頭の向きを逆向きにしてあげましょう。



ベビーベッドの向きを反対にする

赤ちゃんは明るいところや、声のする方が好きで向くようになるため、いつもと逆の空間を作りましょう。

向き癖のある反対方向から音を鳴らしたり、話しかける



でべそ(臍ヘルニア)

なぜ起こるの？

おへその内側には筋肉がなく、隙間が空いています。泣いてお腹に力が入ると、お腹の中の圧力が上がり、腸がその隙間に入り込むため、おへそがおされてでべそになります。新生児の10人に1人くらいはでべそになると言われています。

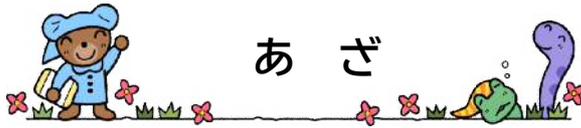
いつ治る？

6か月くらいになると腹筋が発達し、おへその中に腸が入り込んでいた隙間が狭くなり、入り込めなくなるのでほとんどの赤ちゃんが治っています。

病院受診のタイミング

- ・表面がただれたり、じくじくしている場合
- ・1歳を過ぎても治らない場合…隙間が大きく自然に治らない可能性が高いです。





なぜ起こるの？

生まれつき、または後天的にできる皮膚の色や形の異常です。成長につれ自然に消えるものと治療が必要なものがあります。

赤いあざ



おでこや上まぶたにあるものは「サーモンパッチ」、うなじから後頭部にあるものは「ウンナ母斑」と呼ばれます。どちらも生まれたときからみられ、サーモンパッチは1～2歳で、ウンナ母斑は3歳くらいで目立たなくなることが多いです。

盛り上がるタイプは「乳児血管腫」と呼ばれます。生まれたときではなく、生後1～2週間して気づかれることが多いです。月齢とともにいったん大きくなりますが、その後は小さくなり、数年かけて自然と消えていきます。消えていく過程で、皮膚が寄りあとが残ることがあります。

対応法

大きさや場所によっては、治療(飲み薬やレーザー)をすることがあります。主治医に相談してください。

茶色いあざ



まわりの皮膚よりメラニン色素が多いところが茶色くみえるあざです。これは「扁平母斑」といって、表面は盛り上がりません。大きさも様々で、心配ないものがほとんどです。

対応法

大きさが1.5 cm以上のあざが6個以上ある場合は、主治医に相談してください。

青いあざ



おしりから背中にかけて、多くの赤ちゃんにみられます。これは「蒙古斑」といって、生後すぐから目立ち始めますが、4歳くらいまでに消えることが多いです。ただし、うでや足、お腹などにできる「異所性蒙古斑」は時間がたっても完全には消えないことがあります。

黒いあざ



小さいものがほくろで、大きいものが黒あざです。自然には消えません。小さいほくろは生まれたときにはなく、2～3歳ころより目立ってきます。生まれつきあり大型で濃い毛が生えているものは「先天性色素性母斑」と呼ばれます。

対応法

治療が必要な場合がありますので、主治医に相談してください。



排 便

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、活気があって、機嫌が良ければ心配ありません。



なぜ起こるの？

繊維質が少なくかすが残りにくい母乳やミルクは体内に吸収されやすいです。すると水分が少なくなり、うんちが硬くなり回数が少なくなるのです。便秘とは回数が少ないことではなく、うんちの水分が少ないことを言います。

対応法

- ・綿棒浣腸をする
- ・お腹のマッサージをする

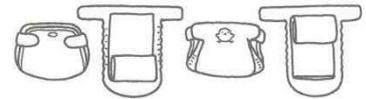


なぜ起こるの？

母乳やミルクしか飲まない頃は、うんちがゆるいことは基本です。離乳食に入る前頃はつぶつぶや粘液が混じったりします。

対応法

- ・脱水を起こさないように湯冷ましやお茶を少しずつ与えましょう。
- ・オムツを交換したり、お尻をシャワーして清潔に保ちましょう。



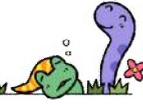
病院受診のポイント

- | | | |
|------------------|--------------|-----------|
| ・1週間以上続く便秘が何度もある | ・悪臭のあるおならが出る | ・顔が真っ青になる |
| ・お腹が張っている | ・便に血が混じる | ・顔色が悪い |
| ・母乳やミルクを欲しがらない | ・灰白色の便が出る | ・元気がない |
| ・嘔吐する | ・発熱がある | |
| | ・痛そうに泣く | |

3~4日に1回排便があり、機嫌がよいならあまり心配はありません。



鼻づまり



なぜ起こるの？

赤ちゃんは鼻の穴の中が狭いので、少しの気温や湿度の変化で鼻水や鼻づまりを起こします。また、自分で鼻をかめないのご家族の工夫が必要となります。

対応法

- ・蒸しタオルの湯気を鼻に近づける
- ・加湿器で部屋の湿度を上げる
- ・綿棒で鼻掃除をする

受診のポイント

黄色っぽいくどろどろの鼻水が出て、くしゃみや発熱などがある時



授乳中に鼻をふがふがさせる

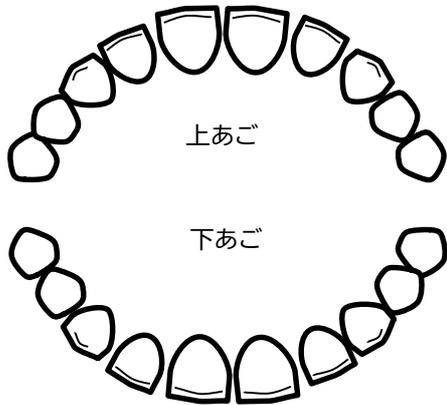
鼻の穴の中が狭いため、つまりやすい構造になっているので、上記の「対応法」を参考に、鼻づまりを直してあげましょう。また、母乳やミルクは少しずつ飲ませてあげましょう。





歯みがき

赤ちゃんの歯は6か月くらいから生え始め、2歳半頃に生えそろういます。



乳歯は全部で20本です。

生えたところに色を
塗ってみよう！

歯のないうちは

食べた物は、唾液で洗い流されるため、歯みがきの必要はないでしょう。

歯が生え始めたら

離乳食を食べた後に

- (1) 水やお茶を飲ませ、口の中の食べかすを取り除きましょう。
- (2) お湯に浸したガーゼを指に巻き、1本ずつ歯の表裏を拭いてあげましょう。口の中を触られることに慣れてきたら、歯ブラシを軽く歯にあてたり、かませたりすることで、感触に慣れさせましょう。
- (3) 1歳頃からは食後に幼児用の歯ブラシを持たせてあげましょう。上手に歯みがけるのは2歳頃からですが、まねが上手になるこの時期から一緒に歯をみがき、歯ブラシに慣れさせましょう。また、最後は保護者がみがいてあげましょう。



歯みがきを嫌がる…？

最初は、歯みがきに慣れることが大切です。力を入れてみがくと、口が痛くなり、歯みがきを嫌がる原因になります。

1日1回程度、機嫌の良い時にみがきましょう。
また、食生活にも気をつけましょう。



指しゃぶり

なぜ起こるの？

赤ちゃんは自分に手がある事を発見し、何かものをつかむようになってくる。



これはなんだろうと手や指を眺めるようになり、口に持っていくようになる。

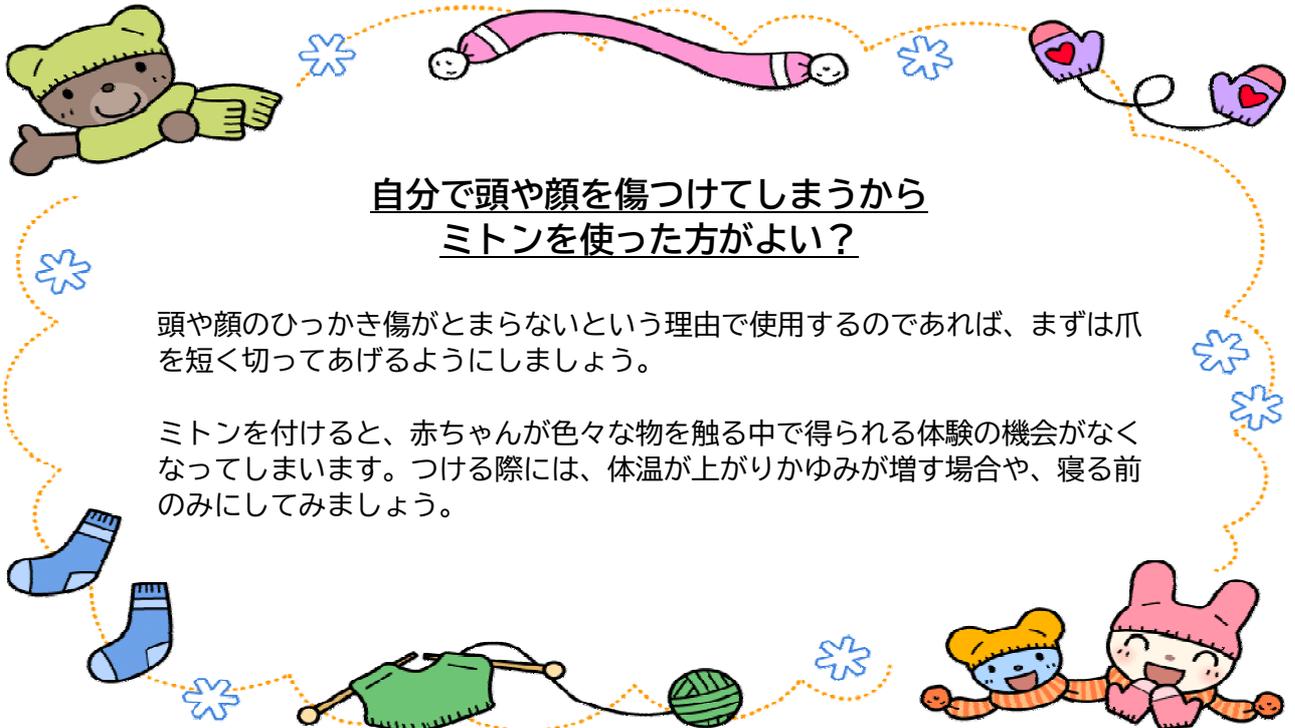


心地よい気分を覚え、指しゃぶりをするようになる。

自分の指の感覚を覚えたり、落ち着くので多くの赤ちゃんがします。多くの児は成長に伴いしなくなります。

対応法

気になる方は、無理にやめさせるのではなく、他に落ち着くようなおもちゃを与えてみるとよいでしょう。



自分で頭や顔を傷つけてしまうから ミトンを使った方がよい？

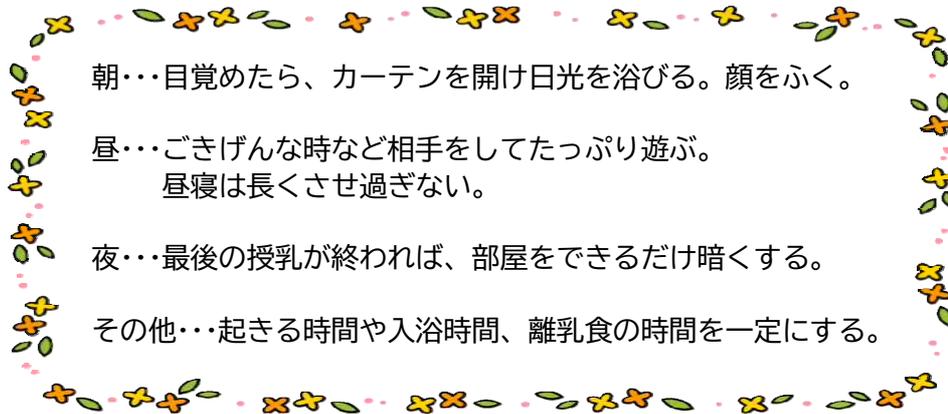
頭や顔のひっかき傷がとまらないという理由で使用するのであれば、まずは爪を短く切ってあげるようにしましょう。

ミトンを付けると、赤ちゃんが色々な物を触る中で得られる体験の機会がなくなってしまいます。つける際には、体温が上がりかゆみが増す場合や、寝る前のみを試してみましょう。



生活リズム

個人差がありますが4か月頃から、授乳時間や睡眠時間が一定になり、生活のリズムがつきやすくなります。この時期から、昼夜の区別をつけていきましょう。



赤ちゃんが起きている日中を活発に過ごすことで、生活にメリハリがつき、夜の睡眠も安定します。また、寝つきや目覚めがよくなることで、授乳や離乳食の時間も定まりやすくなります。

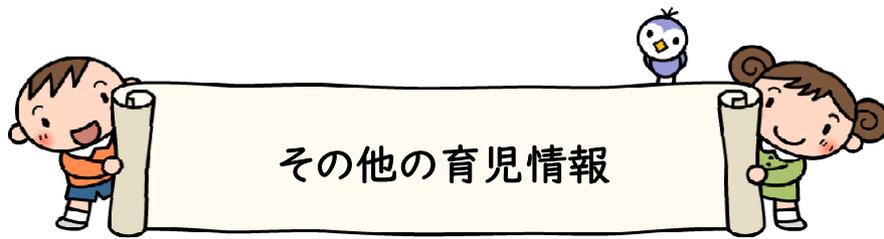
家庭によって生活リズムは様々ですが、赤ちゃんにとって無理のない生活リズムを作っていくよう心がけましょう。就寝時間が遅い大人のリズムに慣れさせないことも大切です。

生活リズムの変化の目安

0か月	短い間隔で寝たり起きたりして昼夜の区別がつかない。	1日の半分以上、多くの子では20時間くらい眠っている。
1か月		
2か月	起きている時間が徐々に長くなり、1日の睡眠時間が減っていく。	
3か月		
4か月	昼と夜の区別が付き始める。	夜の睡眠が長くなり、昼寝が2～3回にまとまってくる。
5か月		
6か月	昼夜逆転や夜泣き、寝ぐずりが始まることも。	
7か月		
8か月	昼寝が1日1～2回に。時間も短く規則的になってくる。	
9か月		
10か月	生活リズムができ始め、夜中に目覚めず朝まで眠れるようになってくる。	
11か月		
12か月		



睡眠時間やリズムが変化する時期には個人差があります。



その他の育児情報

体調不良のとき

☆こどもの発熱☆

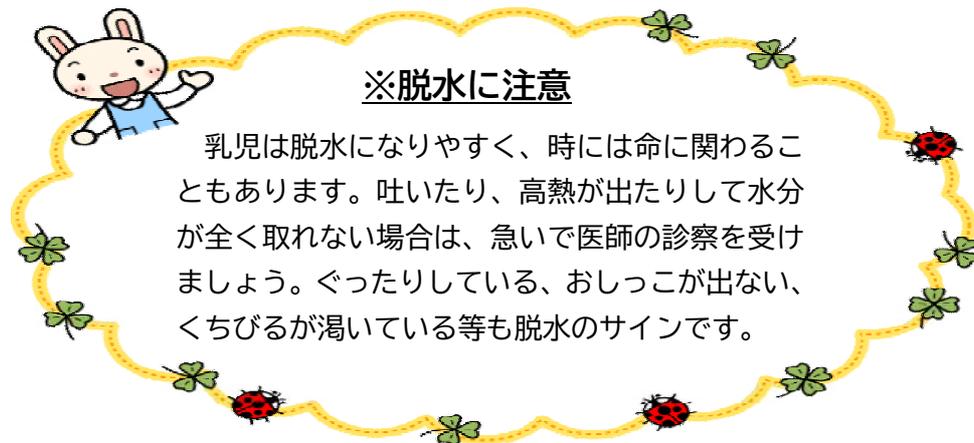
発熱とは、一般的に37.5℃以上のことをさしますが、赤ちゃんは大人よりも体温が高いため、平熱を知っておき比較することも大切です。

【37℃前半の時】

環境を調整し、身体が涼しくなるようにしましょう。冷ました飲み物を与えると熱が下がることもあります。熱がある時でも、機嫌が良く、元気で食欲も落ちないようであれば、あわてて病院に行く必要はないでしょう。

【受診の目安】

- ・39℃以上の発熱がある
- ・嘔吐や下痢
- ・鼻水
- ・3日以上発熱が続く
- ・発しん
- ・せき



※脱水に注意

乳児は脱水になりやすく、時には命に関わることもあります。吐いたり、高熱が出たりして水分が全く取れない場合は、急いで医師の診察を受けましょう。ぐったりしている、おしっこが出ない、くちびるが渇いている等も脱水のサインです。

かかりやすい病気



かぜ

頭痛・咽頭痛・鼻水・鼻づまり・発熱等がありますが、合併症を起こさなければ、安静にするだけでも治ります。



突発性発しん

突然の発熱(38~39℃)が3~4日続いて、熱が下がるとともに発しんが出ます。



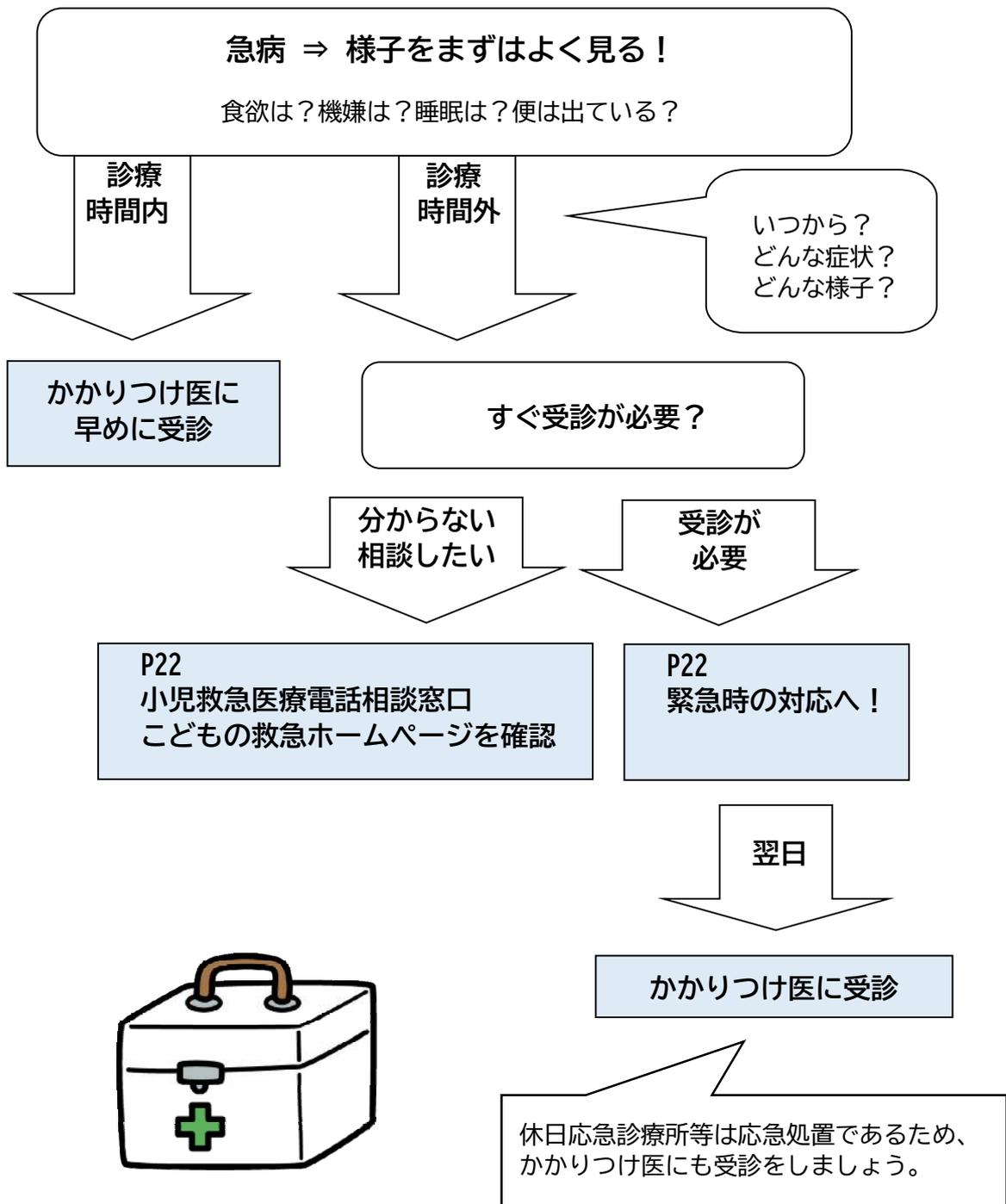
手足口病

発熱とともに、手足の先と口の中に水泡性の発しんができます。一般的に予後は良好で、3~5日で治ります。

上手なお医者さんのかかり方

突然の病気やケガの際すぐに受診できるよう、近所にかかりつけ医をみつけておきましょう。

保護者の毎日の観察が大切です。発熱、嘔吐、下痢等がなくても、いつもと違い元気がないと思う時は、すぐに医師の診察を受けましょう。



緊急時の対応(こどもの救急)

こどもの救急



「こどもの救急」は、厚生労働省研究班/公益社会法人日本小児科学会が作成している保護者のための救急&予防サイトです。

気になる症状をクリックすると、「救急車を呼ぶ」、「自家用車で急病診療所に行く」、「おうちで様子を見る」など、対処方法が表示されます。

受診の判断の目安にしましょう。

緊急時の相談・受診先

休日・夜間の救急診療施設

芦屋市ホームページ

救急医療



診療施設名	診療科目	所在地など
芦屋市立休日応急診療所	内科 小児科	芦屋市公光町 5-13 芦屋市医師会医療センター1階 ☎ 0797-21-2782
芦屋市歯科センター	歯科	芦屋市呉川町 14-9 芦屋市保健福祉センター1階 ☎ 0797-31-0658
夜間当番医	—	☎ 各医療機関
休日夜間急病診療所	眼科 耳鼻咽喉科	尼崎市水堂町 3-15-20 ※令和7年秋に下記に移転予定です。 尼崎市西難波町 6-1-9 (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。
神戸こども初期急病センター	小児科	神戸市中央区脇浜海岸通 1-4-1 HAT 神戸内 ☎ 078-891-3999

※診療時間など詳細については「広報あしや」または市ホームページでご確認ください。

小児救急医療電話相談窓口

芦屋市ホームページ

救急医療電話相談



	電話番号・受付時間
兵庫県子ども医療電話相談	☎ # 8000 つながらないときは 078-304-8899 平日・土曜日は、午後6時から翌朝午前8時まで 日曜日・祝日・年末年始は、午前8時から翌朝午前8時まで
救急安心センター	☎ # 7119 つながらないときは 078-331-7119 24時間 365日

予防接種

芦屋市ホームページ
芦屋市の予防接種



日本小児科学会
ホームページ



乳幼児期は様々な予防接種があります。お子さんの体調の良い時に受けましょう。

予防接種はなぜ大切？

予防接種は、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするためにワクチンを接種することです。

予防接種を受けると病気にかかりにくくなったり、病気にかかったとしても重い症状を起こしにくくするメリットがあります。また、多くの人が予防接種を受けることで、社会全体で病気の流行を防ぐ効果があります。

予防接種を受ける時期は決まっているの？

予防接種を受ける時期は、感染症にかかりやすい年齢や、重症化しやすい年齢などをもとに決められています。特に、生後2か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていく時期に、赤ちゃんがかかりやすい感染症から赤ちゃんを守るためにとても大切です。

予防接種ごとに定められた接種期間がありますので、忘れないように受けましょう。

何の予防接種を受けたらよいの？

以下に、1歳6か月までに受けていただきたい予防接種を一覧にしています。

接種間隔等の詳しいスケジュールは、1か月頃にお送りしています「予防接種と子どもの健康」や、「芦屋市ホームページ」、「日本小児科学会ホームページ」をご参照ください。

4か月～1歳6か月までに受けられる定期予防接種

(標準的な接種期間が含まれるもの)



予防接種名	接種対象年齢と1歳6か月までに受ける接種回数	感染した場合の症状等
□タウウイルス	【□タリックス】 生後6週～生後24週まで □1回 □2回 【□タテック】 生後6週～生後32週まで □1回 □2回 □3回	主に5歳未満の乳幼児に多くみられる急性胃腸炎の原因です。年齢にかかわらず何度でも感染・発病しますが、乳児期での初感染が最も重症で、その後感染を繰り返すにつれて軽症化していきます。
B型肝炎	1歳に至るまで □1回 □2回 □追加	急性肝炎となりそのまま回復する場合もあれば、慢性肝炎となる場合もあります。一部、劇症肝炎といって、激しい症状から死に至ることもあります。
小児用肺炎球菌	生後2か月～60か月に至るまで □1回 □2回 □3回 □追加	細菌によるこどもの感染症の二大原因のひとつです。この菌はこどもの多くが鼻の奥に保菌していて、ときに細菌性髄膜炎、菌血症、肺炎、副鼻腔炎、中耳炎といった病気を引き起こします。

次ページに続く

予防接種名	接種対象年齢と1歳6か月までに受ける接種回数	感染した場合の症状等
五種混合	生後2か月～90か月に至るまで 1期初回 (□1回 □2回 □3回) □1期追加	<p>【ジフテリア】 感染しても症状が出る人は10%程度ですが、症状は、高熱、のどの痛み、犬吠様のせき、嘔吐などで、偽膜と呼ばれる膜がのどにできて窒息死することもあります。発病2～3週間後には菌の出す毒素によって心筋障害や神経麻痺を起こすことがあります。</p> <p>【百日せき】 普通のかぜのような症状で始まり、続いてせきがひどくなり、連続的にせき込むようになります。熱は通常出ません。乳幼児はせきで呼吸ができず、くちびるが青くなったり、けいれんが起きるあるいは突然呼吸がとまってしまうことがあります。肺炎や脳症などの重い合併症を起こしやすく、新生児や乳児では命を落とすこともあります。</p> <p>【破傷風】 土中に菌があり、感染する機会は常にあります。菌が体の中で増えると、菌の出す毒素のために、筋肉の強直性けいれんを起こします。最初は口が開かなくなるなどの症状で気付かれ、やがて全身の強直性けいれんを起こすようになり、治療が遅れると死に至ることもあります。</p> <p>【急性灰白髄炎（ポリオ）】 感染すると100人中5～10人は、かぜ様の症状があり、発熱を認め、続いて頭痛、嘔吐があらわれます。症状が出る場合、ウイルスの感染が血液を介して脳・脊髄へ広まり、麻痺を起こすことがあります。</p> <p>【Hib】 感染すると中耳炎、副鼻腔炎、気管支炎などの表在性感染症の他、髄膜炎、敗血症、肺炎などの重篤な深部（全身）感染症を起こします。</p>
BCG	1歳に至るまで □1回	乳幼児は結核に対する抵抗力（免疫）が弱いので、全身性の結核症にかかったり、結核性髄膜炎になることもあり、重い後遺症を残す可能性があります。
麻しん風しん混合 (MR)	1期：生後12か月～24か月に至るまで □1期	<p>【麻しん（はしか）】 感染力が強く、予防接種を受けないと、多くの人がかかり、流行する可能性があります。高熱、せき、鼻汁、眼球結膜の充血、目やに、発疹を主症状とします。主な合併症は、気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎があり、かかった人の約1,000人に1人が死亡する重症の病気です。</p> <p>【風しん】 軽いかぜ症状ではじまり、発疹、発熱、後頸部リンパ節腫脹、眼球結膜の充血などの症状があります。</p>
水痘 (水ぼうそう)	生後12か月～36か月に至るまで □1回 □2回	特徴的な発疹が主な症状でかゆみや発熱を伴うことがあります。通常、1週間程度で自然に治癒しますが、まれに脳炎や肺炎、肝機能の異常を伴ったり、皮膚から細菌が感染して化膿し、敗血症などの重症の細菌感染症を合併することもあります。

スマホやタブレットとの付き合い方

こどもの間は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じ相手を思いやる気持ち、体力・運動能力を育てるには、直接的に人や物と関わるのが欠かせません。

スマホやタブレットは、便利なツールですが、こどもは動画をずっと見続けてしまうなど、まだ自分でコントロールすることができません。大人が利用のルールを考えてあげることが大切です。

こどもは、身近な大人をよく見えています。大人がお手本となる使い方をしましょう。

保護者の方へ

デジタル社会の子育て 幼児期に大切なこと

遊び

外遊びしていますか？

遊びは子どもの主食です
自然に触れてリアルな体験を！



しっかり遊ぶために
スクリーンタイムは短めに

- ・スクリーンタイムについて
- ・2歳未満：推奨されない
- ・2歳～4歳：1日1時間未満



生活リズム

何時間眠れていますか？

規則正しく食べて
十分な睡眠を！



起こす時間を決め、寝る1時間前にはメディアの使用をおしまいに

- ・寝る前にスマホやタブレットを使うと眠れなくなります
- ・過剰なスクリーンタイムは睡眠障害を起こします



目

近い距離で画面を見ていませんか？

幼児期は目が育つ時期
就学時の視力低下が深刻です！



近視を進行させないために
1日2時間以上の外遊びを

- ・過剰なスクリーンタイムは近視をすすめて、スマホの小さな画面を見続けると内斜視になる危険があります



会話

会話を楽しんでいますか？

脳も育てる「言葉のチカラ」
生活の中で言葉は育ちます！



子どもの話をもっと聞いて、
言葉のキャッチボールを！
読み聞かせも積極的に

- ・スクリーンタイムが増えると大切な親子の会話が減ります



親子でスマホから離れた時間をつくりましょう 大人のスマホ漬けは子どもの育ちを妨げます

◎ゲーム・ネット依存は病気です
◎幼児期の長時間使用は依存症の入り口になり、小学生にも増えています

公益社団法人 日本小児科医会

出典：公益社団法人日本小児科医会，保護者の方へデジタル社会の子育て「幼児期に大切なこと」

外でからだを使って遊ぶことは、
こどもの五感や体力を育て新しい発見
や経験に繋がります。
親子で一緒に遊ぶ時間をつくってみま
しょう。



スマホ・タブレットに関する情報はこちら

「ネット・スマホのある時代の子育て（乳幼児編）」（内閣府）
⇒

「目を守るためにどうすればいいの？」（文部科学省）
⇒

「乳幼児とスマホ 保護者のためのセルフチェック」
（子どもたちのインターネット利用について考える研究会）
⇒

家族計画



☆家族計画とは？

夫婦が望む時期に、赤ちゃんを産み、育てることです。

家庭の幸福、母体の健康、産まれた赤ちゃんの健康のために、正しい家族計画を立てることが大切です。

☆次の月経はいつ頃から？

月経の開始は、授乳頻度や授乳時間、離乳食の割合などが関係し、個人差が大きいです。

一般に、完全ミルクの場合は2～4か月頃で、完全母乳・混合の場合は6～10か月頃で月経が再来すると言われています。

月経が始まる前に排卵が起こるため、産後初めての月経がないまま妊娠する可能性があります。「授乳や産後、月経のないうちは妊娠しない」ということはありません。

☆妊娠する流れ

(1) 排卵(女性の卵巣から成熟した卵子が排出されること)

↓

(2) 精子の進入(射精により、精子が子宮内に入ること)

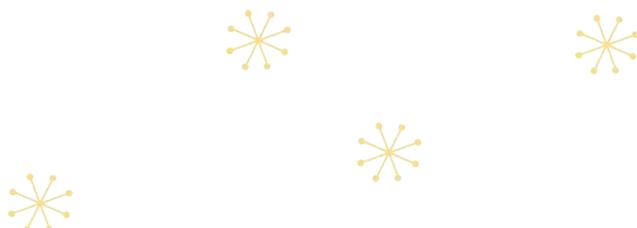
↓

(3) 受精(精子と卵子が出会い、受精卵になること)

↓

(4) 着床(受精卵が子宮の壁に着くこと)

(1)～(4)の流れで妊娠します。この流れの過程で妊娠を防ぐ方法が「避妊法」です。避妊をして、望まない妊娠を防ぎましょう。



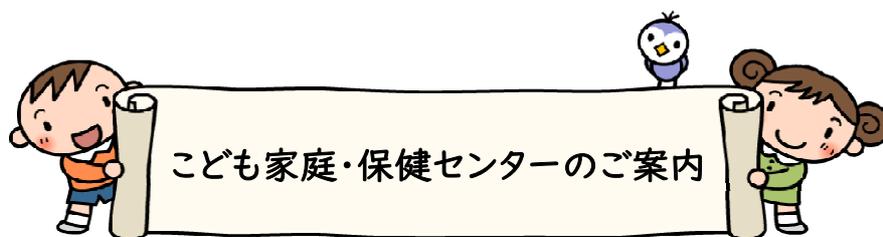


産後の避妊の方法

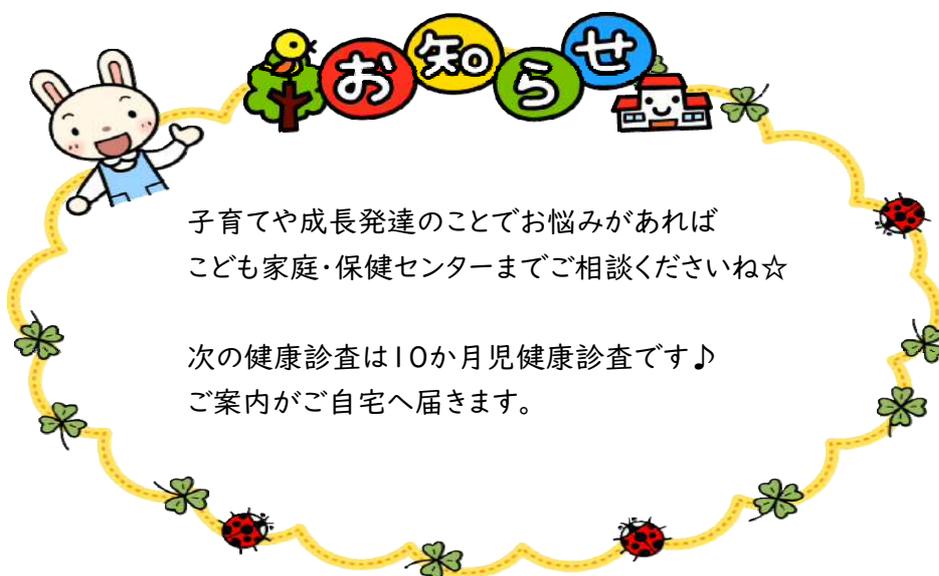


使い始める時期の目安	種類	使い方	注意点
初回性交時から	コンドーム	先端部をつまんで空気を抜き、装着。	<ul style="list-style-type: none"> ・射精前でなく、性交前に装着。 ・破損や装着ミスにより妊娠する可能性があり、確実な避妊法とはいえない。
産後 2か月以上	IUD (子宮内避妊器具)	子宮内に避妊器具を挿入する。挿入に関しては、産婦人科の受診が必要。	<ul style="list-style-type: none"> ・下腹部痛や出血が起こることがある。 ・定期健診が必要。
周期的な 月経再開後	基礎体温法	月経周期や基礎体温法の変化から排卵日を予測し、その間の性交を避ける方法。	<ul style="list-style-type: none"> ・排卵日を確実に予測することは難しい。 ・他の避妊法との併用が望ましい。
母乳期間 終了後	ピル (経口避妊薬)	卵胞ホルモンと黄体ホルモンの合剤を連日内服する。	<ul style="list-style-type: none"> ・医師の診察を受け、正確な服用が必要。 ・飲み忘れによって排卵が起こることがある。 ・副作用が起きることがある。 (少量の不正出血やむかつき等の消化器症状、ごくまれに静脈血栓塞栓症・肺塞栓・脳卒中・心筋梗塞など)





相談・教室	内容	市ホムページ
育児相談	身体計測、育児や離乳食・幼児食等の個別相談	
からだの相談	小児科専門医による運動発達に関する相談	
おやこ栄養相談	離乳食・幼児食等の個別相談	
もぐもぐ離乳食教室 (中期)	離乳食(2回食)の進め方の講話と試食 (6~7か月児対象) WEB予約可	
かみかみ離乳食教室 (後期~完了期)	離乳食(3回食)の進め方の講話と試食 (8か月~概ね1歳児対象) WEB予約可	
アレルギー健診	身体計測、アレルギー専門医による診察・相談、 栄養・スキンケアの相談	
歯の無料相談と健診	歯科健診と歯のみがき方についての相談	



【問合せ先】

芦屋市こども家庭・保健センター(あしふく) 母子保健担当
〒659-0051 芦屋市呉川町14番9号3階
TEL:0797-31-1586 FAX:0797-31-1018

※お電話をお掛けの際は、電話番号をよくお確かめのうえ、
お掛け間違いのないようにお願いいたします。