

体調不良のとき

こどもの様子が「普段と何かが違う」「どこかおかしい」と感じたときには、よくこどもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

【医療機関への受診について】

呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

医療機関を受診する際には、こどもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。

母子健康手帳にはこれまでの健康状態について重要な記録があるので、必ず持って行きましょう。

家庭での対応

こどもは症状をまだ大人に伝えられないので、
体調不良のときは心配になりますよね。

兵庫県医師会が作成している、「乳幼児でよく見られる症状と家庭での対応方法」リーフレットには、発熱や咳、鼻づまりなどよく起こる症状について、対応方法や医療機関受診の目安がまとめられています。対応の参考にしてみてください。

兵庫県医師会
ホームページ

→

呼吸やけいれんの様子、便や皮膚の様子などは、スマートフォンで動画や写真を撮っておくと、受診の際により状況を伝えやすくなりますよ。

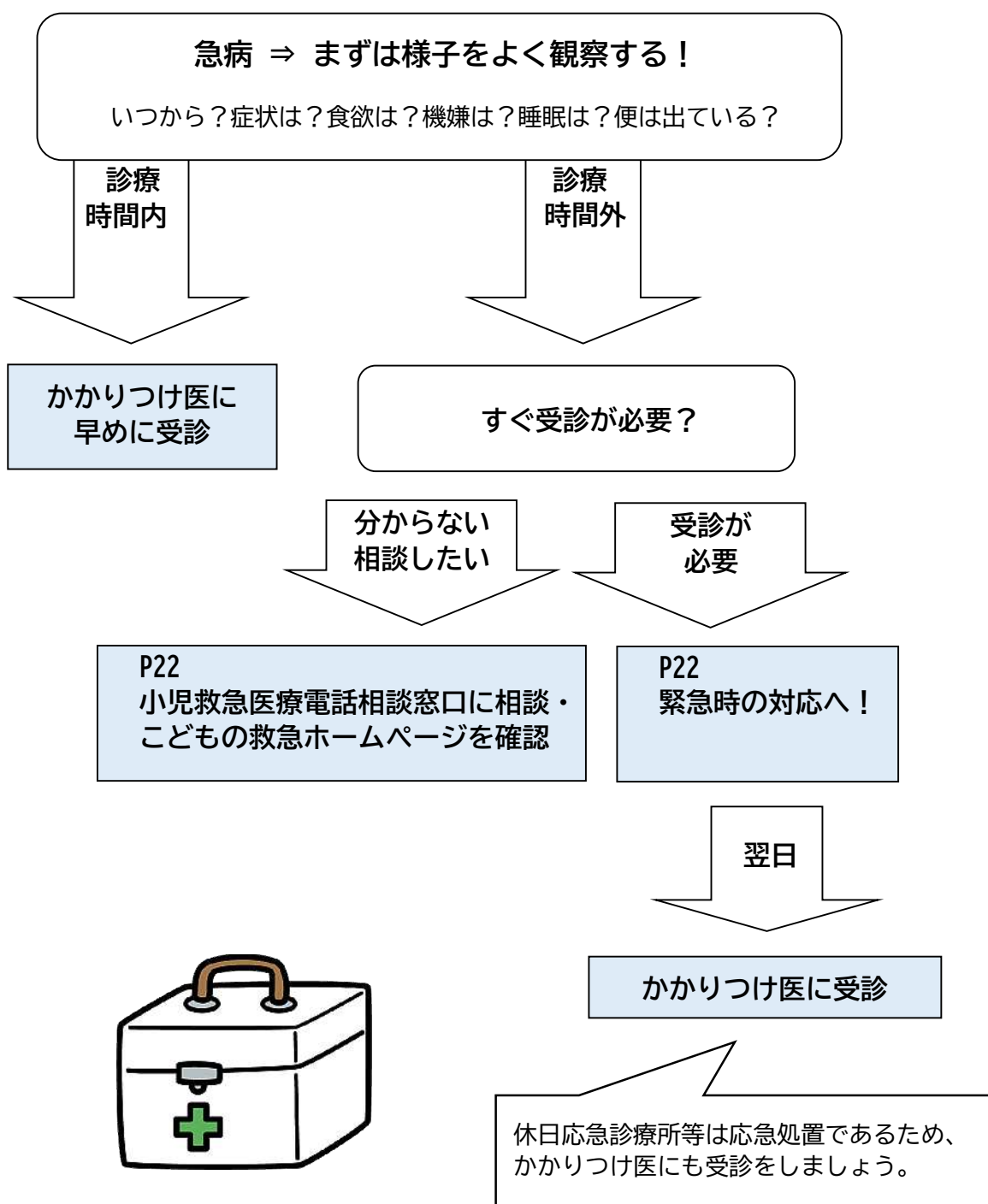
こどもは大人よりも体温が高いため、平熱を知っておくことも大切です。



病院の受診について悩んだとき

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。

発熱、嘔吐、下痢などがなくても、いつもと違い元気がないと思う時は、かかりつけ医を受診したり、小児救急医療電話相談窓口（#8000）に相談したりしましょう。



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
尼崎市立休日夜間急病診療所	眼科 耳鼻咽喉科	尼崎市西難波町 6-1-9 ☎ 06-6480-9500
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
救急安心センターひょうご	☎ # 7119 つながらないときは 078-331-7119 24時間 365日

アレルギー

私たちのからだには、病気を引き起こす異物（例えば、ウイルスや細胞など）からからだを守る「免疫」という仕組みがあります。ある特定の異物（ダニやスギ花粉、食物など）に対して免疫が過剰に反応し、からだに症状が引き起こされることを「アレルギー反応」といいます。

アレルギーの病気は、年代によって発症しやすい種類が異なります。多くの患者さんは、乳児期にアトピー性皮膚炎を最初に発症して、その後、食物アレルギー、ぜん息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎の順に発症していく傾向があります。

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、強いかゆみのある湿疹ができて、症状が悪くなったり良くなったりを繰り返す病気です。アトピー性皮膚炎は、私たちのからだを守る皮膚の「バリア機能」が低下して、炎症が起きやすくなることや、皮膚から水分が失われやすくなることから乾燥肌になりやすいことも特徴です。



食物アレルギー



ヒトには、食べ物を異物と認識せずに栄養として吸収する免疫システムが備わっています。しかし、この免疫システムに異常がある場合、本来はからだにとって無害な食べ物を異物と過剰に認識してしまうことがあります。この反応を「食物アレルギー」と呼びます。

ある特定の食べ物を食べたり触れたりした後に、異物と認識された食べ物成分に対してのみアレルギー反応が生じます。

ぜん息

ぜん息は気道にアレルギー性の炎症が生じて、さまざまな原因で気道が狭くなり呼吸が苦しくなる病気です。お子さんは大人と違って苦しさを言葉でうまく伝えることができないので、泣いたり不機嫌になったりして、苦しさを伝えようとします。



ERCA(C)

ぜん息は、症状がないときでも気道にアレルギー性の炎症が存在しています。治療をしないでそのままにすると、繰り返し何度もぜん息症状（発作）が起きてしまいます。医師の指示により生活環境を整え、炎症をしずめる薬などを忘れずに服用して、ぜん息の症状（発作）を予防する治療が必要です。

花粉症

花粉症は、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎の中でもスギやヒノキなどの春の花粉が原因によるものが多く、主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などが生じます。

アレルギーの詳細や治療について

「アレルギーポータル」に詳しく説明が載っています。ぜひご覧ください。

厚生労働省、日本アレルギー学会
ホームページ「アレルギーポータル」



予防接種

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？

予防接種とは、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、お子さんがかかりやすい感染症からお子さ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？

次のページに、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。

接種間隔などの詳しいスケジュールは、生後1か月半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。

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



予防接種リサーチセンター
ホームページ
外国語 Foreign Language



予防接種を受ける前に注意することは？

明らかに発熱している場合や重い急性疾患にかかっている場合などは、ワクチンを接種することができません。体調がよい時に接種しましょう。

また、アレルギーや基礎疾患がある場合は、主治医に相談してから接種しましょう。

副反応って何？

ワクチンの種類によっても異なりますが、発熱、接種局所の発赤・腫脹（はれ）、硬結（しこり）、発疹などが比較的高い頻度（数%から数十%）で認められます。通常、数日以内に自然に治るので心配の必要はありません。

予防接種を受けた後、接種局所のひどい腫れ、高熱、ひきつけなどの症状があった場合、医師の診察を受けてください。

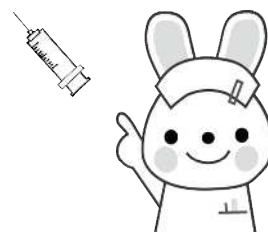
4 か月～1 歳 6 か月までに受けられる定期予防接種

(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など
ロタウイルス	【ロタリックス】 生後 6 週～生後 24 週まで <input type="checkbox"/> 1 回 <input type="checkbox"/> 2 回 【ロタテック】 生後 6 週～生後 32 週まで <input type="checkbox"/> 1 回 <input type="checkbox"/> 2 回 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 1 回 <input type="checkbox"/> 2 回 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 1 回 <input type="checkbox"/> 2 回 <input type="checkbox"/> 3 回 <input type="checkbox"/> 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。
五種混合	生後 2 か月～90 か月に至るまで 1 期初回 (<input type="checkbox"/> 1 回 <input type="checkbox"/> 2 回 <input type="checkbox"/> 3 回) <input type="checkbox"/> 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】 土中に菌がおり、感染する機会は常にあります。菌がからだの中で増えると、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>

次のページに続きます

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など
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）】</p> <p>感染力が強く、予防接種を受けないでいると、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】</p> <p>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ことが欠かせません。

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

出典：WHO「子どもの発達に悪影響を及ぼすデジタル技術のリスクと軽減策」(2019年)

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る。スマホの小さな画面を見続けると内視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)



「子供たちの目を守るために」
(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。

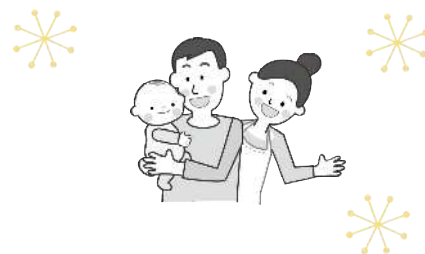
次の月経はいつ頃から？

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。「授乳中や産後、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。

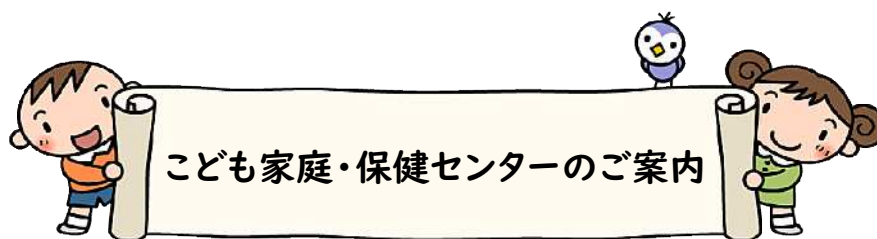
望まない妊娠を防ぐためには、避妊が必要です。




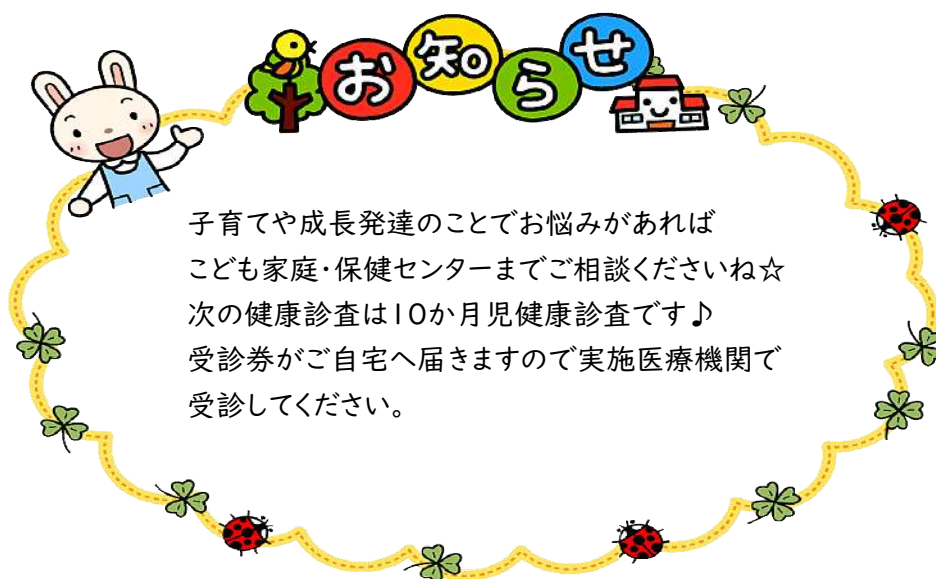
産後の避妊の方法

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。	・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。	・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。	・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。	・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などの消化器症状、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	市ホームページ
育児相談	身体計測、育児や離乳食・幼児食などの個別相談	
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・幼児食などの個別相談 WEB 予約可	
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 (5～7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	
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お願いいたします。

令和8年2月改訂