

離乳食のすすめ方

【離乳食をはじめるめやす】

- 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- 支えてあげると5秒以上座れる
- スプーンなどを口にいれても舌で押し出すことが少なくなる
- 食べ物に興味を示す

【開始1か月の進め方(例)】

日数	1～2日	3～4日	5～6日	7～8日	9～10日	11～13日	14～16日	17～18日	19～20日	21～30日
つぶしがゆ	1さじ	2さじ	3さじ				4さじ		5さじ	7さじ
じゃがいも				1さじ	2さじ	3さじ				
にんじん								1さじ		2さじ
豆腐										1さじ

※つぶしがゆにプラスするものは、すりつぶした野菜や白身魚、固ゆでの卵黄などもよい。

離乳食プログラム例		離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳中期 (生後9～11か月頃)	離乳完了期 (生後12～18か月頃)	
	朝	母乳やミルク	母乳やミルク	離乳食(3回食)	朝食	離乳食(3回食)
	午前	離乳食(1回食)	離乳食(2回食)	母乳やミルク	補食(間食)	(軽食の形態) 母乳・ミルク・牛乳
	午後	母乳やミルク	離乳食(2回食)	離乳食(3回食)	昼食	離乳食(3回食)
	夕	母乳やミルク	母乳やミルク	離乳食(3回食)	補食(間食)	(軽食の形態) 母乳・ミルク・牛乳
	夜	母乳やミルク	母乳やミルク	母乳やミルク	夕食	離乳食(3回食)
★離乳食のあとは、母乳や育児用ミルクを飲ませましょう。						

		5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
食べ始められる時期と食材のめやす	穀類	米	全がゆ (10倍がゆ→7倍がゆ→5倍がゆと固さを調整)	全がゆ→軟飯	軟飯→ごはん
		パン	食パン	ロールパン	
		麺類	うどん、そうめん	マカロニ、スパゲティ	
		いも	じゃがいも、さつまいも	さといも	
	野菜・果物	淡色野菜	だいこん、かぶ、キャベツ、はくさい、たまねぎ	レタス、きゅうり、なす、カリフラワー、ねぎ	煮てもやわらかくなくにくい野菜(ごぼう、たけのこなど)以外、ほとんどの食材をつかうことができる
		緑黄色野菜	かぼちゃ、にんじん、トマト(皮なし)、ブロッコリー(つぼみの部分)、ほうれんそう(葉先)、こまつな(葉先)	ピーマン、さやいんげん、さやえんどう、にら、オクラ、アスパラガス	
		海藻類		わかめ、のり	
		果物	バナナ、りんご、なし、もも、みかん、いちご	ぶどう、キウイ	
	たんぱく質性食品(十分に加熱する)	魚	白身魚、しらす干し ※しらす干しは、熱湯に通して、よく塩抜きする	赤身魚、ツナ缶 ※ツナ缶は熱湯をかけて、油分・塩分を抜く	青皮魚 貝類(やわらかい部分)
		肉	穀類や野菜に慣れてきたら魚や豆腐、卵黄を試してみる	鶏肉(脂肪の少ないささみから使う)	豚肉、牛肉(脂肪の少ない赤身から使う)、レバー(鶏レバーがやわらかく、調理しやすい)
		大豆製品	豆腐、きな粉 ※豆腐は、ゆでて使う	納豆、高野豆腐	大豆
		卵	卵黄(固ゆで)	卵黄(固ゆで)→全卵	
	牛乳・乳製品			牛乳(調理のみ)、プレーンヨーグルト、塩分・脂肪の少ないチーズ	プロセスチーズ
					牛乳(飲用もOK)
	調味料	昆布だし ※天然のだしがよい ※調味料は必要ない	混合だし、塩、しょうゆ、砂糖、みそ	ケチャップ、マヨネーズ、すりごま	酢
			※調味料を使用する場合は少量のみ。食品の持つ味を生かして薄味で調理する。		

離乳食の知っておきたいポイント

ハチミツを与えるのは**1歳**を過ぎてから

赤ちゃんのお母さん・お父さんやお世話をする方へ

1. 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
2. ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
3. ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161461.html>



手づかみ食べの環境づくり

- 自分で食べる意欲を引き出し、またスプーンやはしなどの食具を使った動作を学ぶためにも、手づかみ食べを十分に行いましょう。

★手づかみ食べに向いているもの



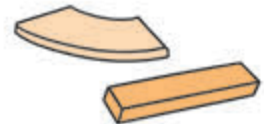
おにぎり



ロールサンド



くだもの（丸ごとか、くし形などに切る）



野菜（うす切りやスティック状にして加熱調理する）

ベビーフード

- 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しましょう。
- 離乳食を手づくりする際の参考にしましょう。
- 用途にあわせて上手に選択をしましょう。
- 料理や原材料が偏らないようにしましょう。
- 開封後の保存には注意が必要です。食べ残しや作りおきは与えないようにしましょう。

母乳やミルク以外の水分

- 果汁や甘味飲料は、離乳食がすすまなくなったり、むし歯や肥満の原因になることもあるので、与え過ぎには注意しましょう。
- イオン飲料は、発熱、下痢、嘔吐など体調の悪い時だけ利用しましょう。

衛生面のポイント

赤ちゃんは細菌への抵抗力が弱いので、衛生面に注意が必要です。

- ①調理の前に手を洗いましょう。
- ②調理器具（まな板・包丁など）も清潔に。
- ③食品は必ず加熱処理をしましょう。
- ④加熱調理後冷凍した食品は、再加熱してから食べましょう。
- ⑤食べ残した離乳食は与えないようにしましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point.pdf>



知っておきたい調理の基本・離乳食の作り方

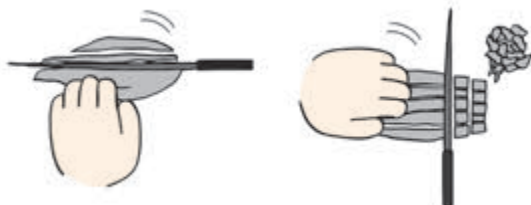
ゆでる

離乳食に使う食材は「つぶす」ことが基本。
食品を2cm角くらいに切り、軽くゆびでつまむとつぶれるくらいの固さにゆでる。



切る・刻む

葉物野菜は、筋が残っていると食べにくいので細かく刻む。
筋に沿って切り、次に垂直に包丁を当てて刻む。



つぶす

5～6か月頃では、食品をやわらかくゆでた後、スプーンの背、すり鉢とすりこぎ、裏ごし器、すりおろし器などを使ってつぶす。7～8か月頃になったらフォークで粗めにつぶすこともできる。



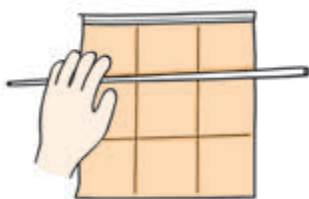
すり鉢でつぶす。

フォークでつぶす

ラップで包んで手でつぶすのも、調理器具を洗う手間が省けて便利。

フリージング

すばやく凍るように、1回分ずつ小分けにし、空気にふれないように密閉する。
よく冷ましてから冷凍し、1週間を目安に使い切る。
解凍後は再び凍らせない。
必ず再加熱してから与える。



取り分ける

大人用の味つけをする前に取り分けて、赤ちゃんの食べやすい大きさややわらかさに仕上げる。

★煮物

味をつける前のやわらかく煮た野菜を取り出す。

昆布だし混合だしのとり方

3カップ（仕上がり量 600mL）の目安

①だし昆布（6g）は水（660mL）と一緒に鍋にいれ、30分ほどおいてから鍋を弱火にかける（フタはしない）。沸騰する直前に昆布だけ取り出す。

②沸騰したらかつお節（12g）を加え、1～2分煮る。

③火を止めて、かつお節が沈むのを待つ。

④万能こし器やペーパータオルでこす。

★これが昆布だしです



★これが混合だしです

5～6か月ごろ

献立	材料及び調理法
やわらかいかゆ	米の10倍の量の水でゆっくり炊きこみつぶす。
つぶし野菜	にんじん、じゃがいも、かぼちゃ等やわらかく煮てつぶす。
フレッシュジャム	すりおろしたにんじんをからいりし、にんじんの2倍量のりんごをすりおろして加え、よく火を通す。
青菜の刻み煮	青菜の葉先をやわらかくゆで、細かく刻む。だしを入れて弱火で煮る。

7～8か月ごろ

全がゆ	米の8倍の量の水でやわらかく炊く。
魚のしぐれ煮	白身の魚を1口大に切り、だし汁とごく少量のしょうゆで煮て、大根おろしを加えて煮る。
とり肉ピューレー	ささみをみじん切りにしてすり鉢ですりつぶし（冷凍したささみをおろし金ですりおろしてもよい）水少々を加えてのばし火にかける。ごく少量のしょうゆで味をつけ水溶き片栗粉でとろみをつける。
湯どうふあんかけ	豆腐をさいの目に切りざっと湯通しして引き上げる。すりおろしたにんじんをだしで煮て、しょうゆで味つけし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて豆腐にかける。
さつまいもとりんごの重ね煮	さつまいもとりんごの皮をむいてうすく切り、別々に水にひたす。ひたひたの水でやわらかく煮る。
納豆野菜煮	納豆を水洗いして粘りを取り、きざむ。だいこん、にんじん、かぼちゃをさいの目切りにし、だしでやわらかく煮て、納豆を加えしょうゆ少々で味をつける。

9～11か月ごろ

やわらかごはん	米の3倍の量の水でやわらかく炊く。
ひじきオムレツ	水でやわらかくもどしたひじき、にんじんをそれぞれみじん切りにしてひき肉と一緒にバターで炒め、塩少々で味つけして溶き卵に混ぜて焼く。
いためうどん	うどんを1～2cm長さに切り、野菜を7～8mm長さのせん切りにしてバターで炒める。水を注ぎふたをして蒸し煮にしてしょうゆ少々で味をつける。
青菜のみぞれ和え	青菜はゆでて1cm位に切る。熱湯をかけてきざんだしらす干しと青菜をすりおろしたりんごで和える。
魚のムニエル	魚にごく少量の塩をふり、小麦粉を軽くまぶし、バターまたはしょうゆで表面を焼く。
クリーム煮	肉、野菜、しいたけのみじん切りをバターで炒めて小麦粉少々をふり、牛乳を加えてとろりと煮る。おろしぎわにやわらかいグリンピースを加える。塩少々で味つけする。
フレンチトースト	卵をよく溶きほぐし、牛乳とさとう少々を加え、その中に食パンを浸しておく。バター少々をひいたフライパンで両面を焼く。

12～18か月ごろ

お好み焼風	小麦粉を同量の水でとき、ミンチ肉と野菜のせん切りを加えて混ぜ、さらに溶き卵と花かつおを加える。フライパンに油を熱して生地を流し、両面を焼く。
ポークビーンズ	豚ひき肉と1cm角のたまねぎ、ピーマンといちよう切りにしたにんじんを炒め、水とゆで大豆を加えやわらかくなるまで煮る。さとうとケチャップで味つけをする。
魚のからあげ	ひとくち大にそぎ切りした魚をしょうがの絞り汁を加えたしょうゆに15～20分つける。汁気を切り、片栗粉をまぶし、160度の油で揚げる。
牛乳くずもち	牛乳100mL、さとう大さじ1弱、片栗粉大さじ1をなべに入れ、混ぜながら煮る。もち状になったら火を止めて器にとり、冷やし固める。食べやすい大きさにスプーンでちぎる。

幼児期の食育について

食べることは生きること。「食」は子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。親子のコミュニケーションを通じて、豊かな食の体験をつみ重ねていくことで生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができる「楽しく食べる子ども」に育てましょう。

1日の食事のめやす

- 1日3食「主食+主菜+副菜」をそろえましょう。
- 下の図を参考に1日、もしくは2～3日単位でバランスを考えましょう。



		1～2歳	3～5歳
毎食食べる	主食 エネルギーになる	ごはん 子ども用茶碗軽く1杯	ごはん 子ども用茶碗1杯
	主菜 たんぱく質を多く含む	魚 1/2 切れ、または ハンバーグ 1/2 個	魚 1 切れ、または うすぎり肉 2 枚
	副菜 ビタミン、ミネラルを多く含む	具だくさんみそ汁	野菜の煮物 1 皿 みそ汁
食事でもおやつでも	牛乳・乳製品 カルシウムを多く含む	牛乳コップ 1～2 杯	牛乳コップ 1～2 杯
	果物 ビタミンを多く含む	みかん 1 コ またはりんご 1/2 コ	みかん 1 コ またはりんご 1/2 コ



バター、油、マヨネーズなどの油脂は、多くなりすぎないように注意。

間食（おやつ）について

幼児期の子どもが一度に食べられる量は限られるため、間食（おやつ）でエネルギー、栄養素、水分を補うことが目的です。しかし、与え方によっては栄養素の偏りや生活習慣の乱れを招くことがあります。間食（おやつ）は食事の一部として考えましょう。

- お菓子やジュースは離乳期を完了してから
- 食事ではとりきれないものをプラスして
- 与えるなら時間を決めて1日1～2回

【おやつ の 例】



ふかしいも と お茶



りんご



と プリン



蒸しパン



と 牛乳

子どもの朝食が大切なワケ

●子どものころ毎日朝食を食べることは将来の健康につながる

小学生のころ「1日3食いずれも決まった時間に食事をとっていた」、「毎日朝食を食べていた」人は、大人になっても朝食をとる頻度が高いという調査結果があります。子どものころの「規則正しい食事」が大人になった時の健康的な食習慣に影響を与えている可能性があります。

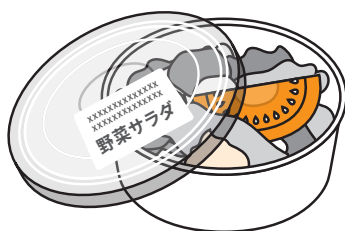
●朝食の準備、簡単にできるスピードアップのポイント

「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」が、朝食が毎日食べられない理由の主なもの。朝の忙しい時間を有効に使うための時短工夫を取り入れてみましょう。前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんをあたためて使うのも便利です。

①下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってももちろん OK。

サラダセットで
皮むき、カットを省略

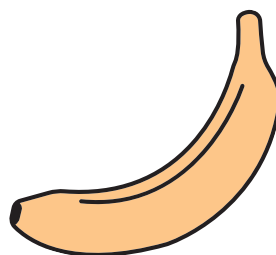
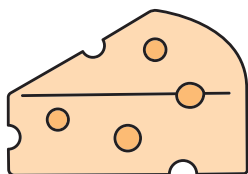


カット野菜や冷凍野菜で
作る時に必要なだけ



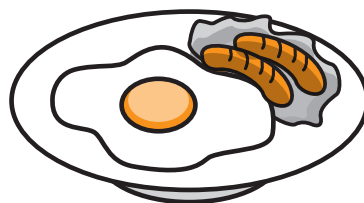
②調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



③パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



子どもの歯の健康

じょうぶな歯で、よくかんで食べることは、健康なからだをつくるうえで、とても大切なことです。生えた歯は、大切にしましょう。



食べる機能の発達

食べる機能は、発達に合わせた適切な食事の形態や方法によって身につきます。

離乳の上手な進め方	指しゃぶりは大切 なんでも口に入れてみたい	下唇に合図してからとらせます	舌でつぶせる硬さの食べものを口の前から順番に	歯ぐきをでつぶせる硬さの食べものを使った一口量のかじりとり	口へ詰め込みすぎたり食べこぼしをしながら覚える
月齢	離乳準備期 (4~5か月)	離乳初期 (5~6か月)	離乳中期 (7~8か月)	離乳後期 (9~11か月)	離乳完了期 (12~15か月)
口唇と舌の動きの特徴	半開き、上下唇ともほとんど動かない 舌は前後運動が中心	口唇を閉じて飲む 上唇の形を変えずに下唇が内側に入る まだ舌の前後の動きがみられる	左右同時に伸縮 上下唇がしっかり閉じて薄くみえる 舌の上下の動き(押しつぶし)	片側に交互に伸縮 上下唇がねじれながら協調 咀嚼く側の口の角が縮む 舌の左右への動き	上肢・手指と口の動きの協調運動を覚える 自分で道具を使った食べる動きの学習

離乳中期ごろまでは、食べ物を食べさせながら、唇で食べ物を取り込む動き、舌で押しつぶす動き、歯ぐきですりつぶす動き、つぶした食べ物を唾液と混ぜ合わせて飲み込む動きなどを身につける時期です。離乳後期は、目と手と口をどのように動かせば上手に食べられるようになるかを繰り返し練習し、一人で食べる準備をする時期なので、十分に「手づかみ食べ」をさせましょう。

また、食事はいつも楽しい雰囲気、そして離乳の進め方は、焦らず、急がず、ていねいに、を心がけましょう。

乳幼児の摂食指導—お母さんの疑問にこたえる— (医歯薬出版) 平成12年 より引用



歯の磨き方

こどもが歯ブラシを持って歩き回ったり、遊んだりしないようにしましょう。

★乳歯が生えたら

歯ブラシで歯を磨きましょう！

こんな歯ブラシを使おう

歯ブラシの毛の生えている長さは、お母さんの人さし指の幅ぐらいがちょうどいいでしょう。



一日一回の仕上げ磨きで、おやこのスキンシップを深めましょう。
楽しみながら歯磨きの習慣をつけましょう。

こどもを膝の上に寝かせると口の中が良く見える。

歯ブラシは、エンピツ持ちにすると細かい動きができる。力も入り過ぎない。

歯と歯の間には、糸つきようじを使う。



機嫌のよい時にする。

歯ブラシは仕上げ磨き用とこどもに持たせる用の2本を用意する。

ほっぺたは、指を入れ膨らませる。

上唇の裏のすじは指でそっとおおう。

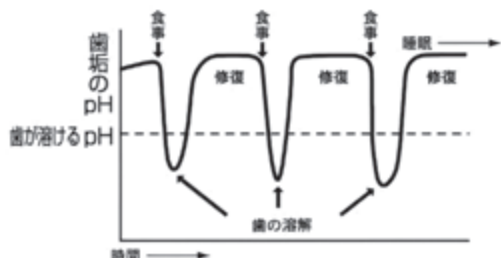
むし歯予防



むし歯はどうしてできるの？

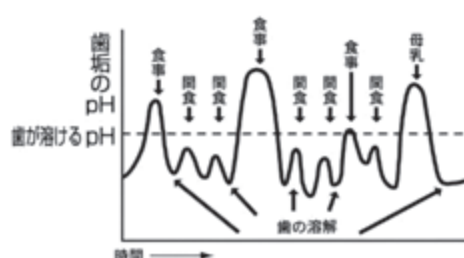
歯垢（歯の汚れ）が、食べものの成分（糖分）を酸にかえます。その酸が歯を溶かして、むし歯ができるのです。

〈生活リズムがあると〉



飲食すると一時的に歯が溶解します。しかし、唾液の働きで時間をかけてもとに修復されます。

〈ドラドラ食べると〉



たえず飲食していると歯の溶解が続き、修復される回数が減ってしまいます。これを繰り返しているうちにむし歯になります。

1歳6か月頃ではおやつの回数が午前と午後との2回です。時間を決めて生活リズムをつくりましょう。

哺乳びんにジュース・ミルク等を入れたり、母乳を飲みながら寝たり、夜中に飲んだりしていると、上の前歯がむし歯になりやすいです。



ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん入っています。のどが渇いたときの水分補給はお茶にしましょう。



「シュガーレス」「ノンシュガー」の表示があるガム、あめ、チョコレートはむし歯の原因になる糖を使っていません。



フッ素でむし歯予防

フッ素が歯の表面に取り込まれると、むし歯菌の作る酸に溶けにくい歯を作ります。フッ素を上手に利用してむし歯を予防しましょう。いろいろな方法があります。お子さんの状況に応じて取り組みやすい方法を選びましょう。

【フッ素の働き】

歯を強くする
再石灰化を促進する
むし歯の原因菌のだす酸を抑える

定期的な歯科検診に合わせて、フッ素塗布を受けましょう！



【フッ素の利用方法】



フッ素入り歯磨き剤の使用
(予防効果20～30%)



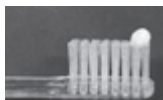
フッ素塗布 年2～6回実施
(予防効果30～40%)



フッ素洗口 4歳頃から中学生まで実施
(予防効果50～80%)

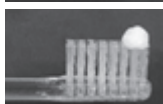
フッ素入り歯磨き剤の利用方法

歯が生えてから2歳
900～1,000ppmF



米粒程度
(1～2mm程度)

3～5歳
900～1,000ppmF



グリーンピース程度
(5mm程度)

- ・1日2回利用
- ・うがいは少しの水で1度だけでOK!
- ・歯磨き後は、ティッシュで拭き取るか吐き出すだけでOK!

アトピーについて考えましょう

人間には外界の異物から体を守るために、異物が体内に入るとそれを取り除こうとする働きがあります。この働きを免疫と言い、本来は身体を守る大切な役割を果たしてくれています。アレルギーはこの免疫が過剰に反応して身体に有害な症状を起こす場合を言います。

アレルギー反応によって起こる代表的な病気はアトピー性皮膚炎、ぜんそく、アレルギー性鼻炎や結膜炎があります。

アトピー性皮膚炎は体質に加えて、食物やダニ、ハウスダストなどの原因となる物質、汗やホコリ、精神的ストレスなどの悪化要因が複合して生じます。原因物質は人により、また年齢によって異なりますし、不明の場合も少なくありません。原因がはっきりしている場合は根治療法も可能ですが、原因が不明な場合は薬による対症療法になります。しかし、いずれにしても悪化要因から身を守ることは大切なことですから日常生活での注意点を守るようにしましょう。

スキンケア

湿疹のある皮膚は汚れやすく、細菌が繁殖しやすいものです。またかゆみのために皮膚に傷をつければ症状を悪化させます。皮膚を清潔にし、症状を悪化させる刺激を避けることで、かゆみを押さえ二次感染を予防しましょう。

● 爪はきれいにしましょう。

短い爪にしましょう。のこぎり様爪は皮膚を傷つけます。

● シャワーや入浴をこまめにしましょう。

ジクジクの部分はシャワー程度にし、他の部分は石けんを使って、やさしく、良く洗いましょう。湯はなるべくぬるま湯で、ゴシゴシするのはやめましょう。入浴後は水分をよくふいて、肌のほてりがさめてから塗り薬をつけましょう。

● お風呂上がりにすぐ保湿をしましょう。

入浴後は保湿剤を塗って乾燥を防ぎます。入浴の時だけでなく着替えの時など、少しでも皮膚が乾燥していると感じた時には保湿剤を全身に塗りましょう。

● 衣類からの刺激にも注意しましょう。

硬くてゴワゴワしたものは皮膚を刺激します。袖口やパンツのゴムもゆるめに。素材は木綿が最適。

● 洗剤にも気配りをしましょう。

石けんは普通の石けんで大丈夫。量は表示を守り、多すぎないように。すすぎをしっかりと。蛍光漂白剤、柔軟剤、酵素を含む洗剤は避けた方が良いでしょう。

● ヘアスタイルも考えましょう。

毛先があたらならないようなヘアスタイルで。特に首筋に当たらないように。散髪したらできるだけ早く洗髪してあげましょう。



生活環境の整備

ダニ、ほこり、ペットの毛やフケなど原因となる要因を除去し、ペットとは接触をさけたり掃除をこまめにし、アトピー性皮膚炎の発生や悪化を防止しましょう。

● お部屋や寝具の改善・工夫をしましょう。

板張りが理想です。カーペットはできるだけ避け、家具は少なく、本棚にはガラス戸があるものが理想。

できるだけ風通しを良くして、部屋を乾燥させましょう。ベッドは床から50cm以上が風通しの面でも効果的です。ぬいぐるみは少なくするか、洗濯のできるものに。毛布はタオルケットか綿毛布にし、シーツをかけましょう。枕は洗濯のできるものにしましょう。



● 掃除や洗濯をこまめにしましょう。

シーツや布団カバーは1週間に1回程度の洗濯を。カーテンは1年に2回位。床には毎日掃除機を。吸引力が強く、フィルターつきのものを。押し入れの掃除も忘れずに。日光干ししたあとの布団や毛布は表裏とも必ず掃除機をかけましょう。季節の変わり目、押し入れから出した布団は特に念入りに。大掃除は年に1回、梅雨明け頃をみはからって。

ストレス対策

ストレスが加わると自律神経やホルモンを介して肥満細胞（マスト細胞）のヒスタミン顆粒が放出され症状を悪化させます。アトピー性皮膚炎のあるお子さんの養育は神経を使うことが多いため、お母さんがイライラしやすいのは理解できますが、お母さんのストレスをうまく発散させ、イライラを子どもに向けない工夫をしましょう。

● アトピー症状は波があります。 症状に一喜一憂すれば親の神経が疲れます。

痒みがひどいと安眠できません。薬を上手に使う親子共々休息を。完全な育児はできません。自分のできる範囲で工夫しましょう。同じアトピー性皮膚炎のあるお子さんでも原因が違います。他の子どもとの比較はやめましょう。根拠のない情報に惑わされないようにしましょう。困ったことがあれば、主治医や保健所に相談してみましょう。親の気分転換ができる場を作るようにしましょう。



予防接種を受けましょう

お問い合わせ先：岡山市保健所感染症対策課

TEL：086-803-1262 FAX：086-803-1713

● 予防接種はなぜするのでしょうか。

- ① 病気に対して免疫をつけ、子どもを病気から守る。
- ② 感染症を流行させない。



● 妊婦・妊娠希望者等への予防接種について

① RS ウイルス母子免疫ワクチン

令和8年4月から、RS ウイルス母子免疫ワクチンが定期予防接種に加わりました。RS ウイルス感染症は乳幼児に多い呼吸器の感染症で、妊娠中にワクチンを接種することで赤ちゃんへ免疫が引き継がれます。

② 妊娠希望者等への風しん予防接種費用助成

岡山市では、胎児の先天性風しん症候群予防のため、接種費用を助成しています。対象は、過去に助成を受けておらず、接種日に市に住民登録があり、以下の条件を満たす方です。

① 妊娠希望の女性で風しん抗体価が低い人

② 風しん抗体価が低い妊婦または、妊娠希望の人のパートナーで抗体価が低い男性

助成額（上限）：MR ワクチン 7,000 円 / 風しん単独 4,000 円

● 子どもの予防接種について

受ける年齢や方法が決められていますので計画的に受けましょう。

① 受ける方法について

岡山市が実施する予防接種は岡山市内の協力医療機関等で接種できます。医療機関によっては接種日を定めている場合がありますので、必ず事前に確認してください。

② 予防接種を受ける前に

- ① 予防接種は、からだの調子のよいときに受ける。
- ② 心配なことがあれば、あらかじめかかりつけ医によく相談しておく。
- ③ 市から生後1か月頃までに送付される「予防接種手帳（親子手帳別冊）」の中の説明をよく読んでおく。



予 防 接 種 一 覧 表

令和8年4月現在

妊婦

種 類	実施方法	料 金	接種可能な妊娠週数
RS ウイルス 母子免疫ワクチン	個別	無料	妊娠28週～37週に至るまで (妊娠28週0日～36週6日まで)

子ども

種 類	実施方法	料金	標準的な接種年齢 (摂取可能な年齢)	標準的な受け方・その他
ロタウイルス	個別	無料	【ロタリックス】出生6週0日から24週0日後	27日以上の間隔を置いて2回接種
			【ロタテック】出生6週0日から32週0日後	27日以上の間隔を置いて3回接種
	※標準的には、初回接種は、生後2か月から出生14週6日後までにします。			
小児用肺炎球菌	個別	無料	生後2か月～7か月未満 (生後2か月～5歳未満)	・接種開始月齢2か月～7か月未満 初回3回 追加1回 ・接種開始月齢7か月～12か月未満 初回2回 追加1回 ・接種開始年齢1歳～2歳未満 2回 ・接種開始年齢2歳～5歳未満 1回
B型肝炎	個別	無料	生後2か月～9か月未満 (出生後～1歳未満)	27日以上の間隔で2回接種したのち、第1回目から139日以上の間隔を置いて第3回目を接種
五種混合 〔ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ ヒブ〕	個別	無料	〈Ⅰ期初回〉 生後2か月～7か月未満 (生後90か月未満)	20日～56日までの間隔で3回接種
			〈Ⅰ期追加〉 Ⅰ期初回終了から6か月～18か月後 (生後90か月未満)	Ⅰ期初回終了後、1回接種 ※Ⅰ期初回終了から少なくとも6か月はあける
二種混合 〔ジフテリア 破傷風〕	個別	無料	〈Ⅱ期〉 11歳(11歳～13歳未満)	1回接種
BCG	個別	無料	生後5か月～8か月未満 (出生後～1歳未満)	1回接種
麻しん(はしか) ・風しん	個別	無料	〈Ⅰ期〉 生後12か月～24か月未満	麻しん風しん混合ワクチンを1回接種 ※単独ワクチンの接種も可
			〈Ⅱ期〉 5歳以上7歳未満の人であって、 小学校就学前の1年間にある人	
水 痘	個別	無料	〈1回目〉 生後12か月～15か月未満 (生後12か月～36か月未満)	1回接種
			〈2回目〉 初回終了後6～12か月後 (生後12か月～36か月未満)	1回接種 ※初回接種から少なくとも3か月はあける
日本脳炎	個別	無料	〈Ⅰ期初回〉 3歳(生後6か月～90か月未満)	6日～28日までの間隔で2回接種
			〈Ⅰ期追加〉 4歳(生後90か月未満) ※Ⅰ期初回終了の約1年後	Ⅰ期初回終了後、1回接種 ※Ⅰ期初回終了から少なくとも6か月はあける
			〈Ⅱ期〉 9歳(9歳～13歳未満)	1回接種
			※日本脳炎の特例措置について(平成17年5月30日付で積極的勧奨の中止があったことによる特例措置)	
			①「平成19年4月1日」以前生まれで20歳未満の人は、 〈Ⅰ期〉及び〈Ⅱ期〉の不足回数(1～4回)を接種することができます。	
子宮頸がん (HPV)	個別	無料	中学1年生相当 (小学6年生相当～高校1年生相当の女子)	シルガード ・1回目の接種を15歳までに受ける場合 2回(0・6か月後に2回接種) ・1回目の接種を15歳になってから受ける場合 3回(0・2・6か月後に3回接種)

- (注1)「標準的な接種年齢」とは、それぞれの予防接種を受けるのに最も適した年齢のことです。()内の「接種可能な年齢」の範囲内であれば、定期予防接種として受けられます。ただし、小児用肺炎球菌については、接種時の月齢や接種間隔により接種できる回数が異なります。標準的な接種間隔から外れた場合は、かかりつけ医や保健所へご相談ください。
- すべての予防接種において、接種可能な年齢以外での接種は任意接種となり、有料で事故の際も行政による補償はありません。
- (注2) 予防接種を受ける時は予防接種手帳、親子手帳(母子健康手帳)をお持ちください。また、接種をしてもらえる日、時間など必ず医療機関に確かめてお出かけください。
- (注3) 岡山市内で個別接種を行う医療機関であれば学区に関係なくどの医療機関でも接種できます。
- (注4) 岡山県内の他市町村の医療機関でも無料で予防接種を受けられる場合がありますので、ご希望の医療機関にお問い合わせのうえ、ご利用ください。
- (注5) 岡山県外等の委託外医療機関で受ける場合は、原則、事前に予防接種依頼書の発行が必要になります。申請は保健所感染症対策課にお問い合わせください。

食物アレルギー

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、ある特定の食べ物を食べたり、触れたりした後にアレルギー反応があらわれる病気です。乳幼児から大人まで幅広い年代にみられ、原因となる食べ物や症状の出方は人によって違います。皮膚や呼吸器、消化器など、複数の臓器に症状があらわれることもあり、ときには命に関わる重い反応（アナフィラキシーショック）を引き起こすこともあります。

食物アレルギーにはいくつか病型があります。そのほとんどは即時型という種類であり、原因となる食べ物を食べると、2時間以内にさまざまな症状があらわれます。

★ 症 状

- 【皮 膚】皮膚が赤くなる、蕁麻疹（じんましん）、かゆみ、熱感、湿疹
- 【粘 膜】目の充血、むくみ、かゆみ、まぶたの腫れ、鼻水、鼻詰まり、くしゃみ、口・唇・舌の違和感、腫れ
- 【呼吸器】喉の違和感、かゆみ、かすれ声、飲み込みが難しい、咳、ぜん鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）、胸部圧迫感、呼吸困難
- 【消化器】吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、血便
- 【神 経】頭痛、活気の低下、眠気、不穏、意識障害、失禁
- 【循環器】血圧の低下、頻脈、徐脈、不整脈、四肢冷感、蒼白

★ 原因食物

原因食物は年齢によって異なります。幼少期は卵、牛乳、小麦の順に多いです。年齢が上がるにつれて減りますが、フルーツや甲殻類（エビやカニなど）が増えます。近年、ナッツ類が小児も成人も増えてきています。

食物アレルギーは、乳幼児期が最も多く、年齢が上がるにつれて減っていきます。

診 断

原因の食品と食物アレルギー症状の関連を明らかにすることが診断につながります。

血液検査でわかる抗原特異的IgE 抗体も参考になりますが、確定診断には「食物経口負荷試験」が必要です。食物負荷試験は実際にその食品を食べてみて症状があらわれるかどうかを確認する検査です。しかし、すべての診療所や病院で食物経口負荷試験が実施できるわけではありません。かかりつけ医に相談し、食物経口負荷試験が実施できる病院を紹介してもらいましょう。なお、医師の指示なく保護者の判断で自宅などで試しに原因と疑われている食べ物を食べることは非常に危険なので、絶対にやめましょう。

管理の原則は「必要最小限の除去」です。以下の5つの原則に従い、生活上の負担や不安を減らし、生活の質（QOL）を高めることを目指しましょう。

管理の原則

- ①正しい診断に基づき、食べると症状があらわれる原因食物のみを除去します。
- ②原因食物であっても「症状があらわれない量」までは食べることを目指します。
- ③十分な誤食防止対策を行います。周囲の人たちの理解を促すために情報を共有しましょう。
- ④食物除去に伴う栄養摂取不足を防ぎましょう。
- ⑤症状が誘発されても適切に対処できるよう、準備しておきましょう。

食品表示について

誤食を防ぎながら食生活を豊かにするために、食品表示を知る必要があります。加工食品にはアレルギー表示に関するルールが食品表示法で決められています。食品表示を理解し活用することで、安心安全な加工食品を手にとることができます。

特定原材料等

	特 定 原 材 料 等 の 名 称	表 示
特定原材料	卵、乳、小麦、そば、落花生（ピーナッツ）、えび、かに、くるみ、カシューナッツ	義務
特定原材料に準ずるもの	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、ピスタチオ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	推奨（任意）

（令和8年4月時点）

《参考》

消費者庁「食物アレルギー表示に関する情報」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/



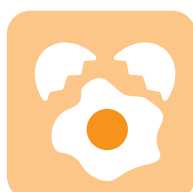
（一社）日本アレルギー学会「食物アレルギー／Q&A」

https://www.jsaweb.jp/modules/citizen_qa/index.php?content_id=8



（一社）日本アレルギー学会「アレルギーポータル」

<https://allergyportal.jp/knowledge/food/>



母と子の防災について考えよう

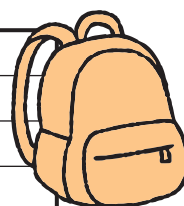
近年、各地で大きな災害が起きています。もしもの時のために、日頃から各家庭で防災対策を考えておくことは、大切です。妊娠中～産後は、思うように動けないため避難行動が難しく、赤ちゃんは衛生状態に気をつけるなど、配慮が必要になります。

非常持ち出し品リスト

リュックサック等にまとめて置いておきましょう

地震など大災害が発生した場合、ライフライン（水道やガス等）が使えなくなったり、物資の確保が難しくなります。

☐ 紙おむつ	☐ おしりふき	☐ ミルク・哺乳瓶
☐ ベビーフード	☐ 親子手帳	☐ タオル
☐ おもちゃ	☐ 抱っこひも	☐ 着替え・下着
☐ 歯ブラシ	☐ 大判の風呂敷（授乳ケープのかわり）	☐ ナプキン
☐ 食料、水	☐ ラップ	☐ 食器（割りばし・スプーン等）
☐ 簡易トイレ	☐ 防寒用アルミシート	☐ カイロ・冷却ジェル
☐ 懐中電灯	☐ ホイッスル	☐ ラジオ
☐ 携帯充電器	☐ 現金（小銭）	☐ 家族の連絡先
☐ マスク	☐ ティッシュ	☐ メモ・鉛筆
☐ ゴミ袋	☐ 裁縫セット	☐ スニーカー
☐	☐	☐



※各家庭の実情に合わせて備えましょう

非常備蓄品を揃えよう

自宅で過ごす時に必要な備蓄品

ローリングストックとは

普段から少し多めに食料や加工品、日用品を買っておき、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食料などを家庭で備蓄することです。

ローリングストックのメリット

無理なく始められる。
保管場所、備蓄品を常に把握できる。
賞味期限を過ぎることがない。
災害時も普段と同じものを使用できる。

ローリングストックしやすい備蓄品

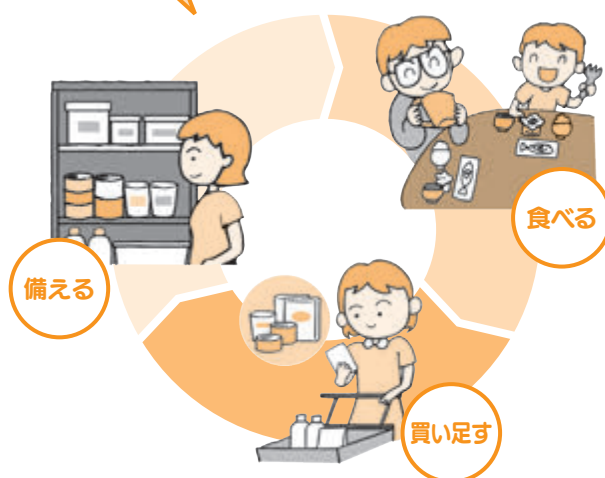
<食品>

水（飲料水は1人1日3L）・米・缶詰・インスタント麺・レトルト食品・おやつ
（1～2日は冷蔵・冷凍庫の食材を活用し、以降は備蓄した食材を活用）

<日用品>

トイレットペーパー・ティッシュ・ラップ・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・歯ブラシ・生理用品・紙おむつ・お尻ふき

非常時の備蓄はローリングストックで！



防災対策のポイント

- 家族の連絡先など、紙に書いておきましょう。
携帯電話など充電が切れるとわからなくなります。
- 非常持出品は、半年毎に見直してみましょう。
子どもの衣服は1サイズ大きめを準備しましょう。
- 災害によって避難場所は違います。ハザードマップや、避難場所を岡山市のホームページで確認してみましょう。

災害時、子どもに積極的に声をかけたり
抱きしめてあげましょう
お気に入りのおもちゃなど
あるとよいですね

岡山市防災

検索

災害時の安否確認について

～家族で事前に話し合っておきましょう～

災害用伝言ダイヤル（171）

被災地内の電話番号を使い、安否情報など音声で録音・再生するボイスメール。

災害用伝言板（web171）

インターネットを経由し、電話番号をキーとして伝言情報の登録が可能なサービス。

受動喫煙にご用心

たばこの煙は、喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）と、火のついた先からたちのぼる煙（副流煙）があります。たばこを吸わなくても周囲に吸う人がいると、吸った人が吐き出す煙（呼出煙）や副流煙を吸ってしまうことになり、これを受動喫煙といいます。

自分が吸わないようにするのはもちろんですが、職場や家族など、周りの人にも協力してもらい、タバコの煙を吸わないようにしましょう。

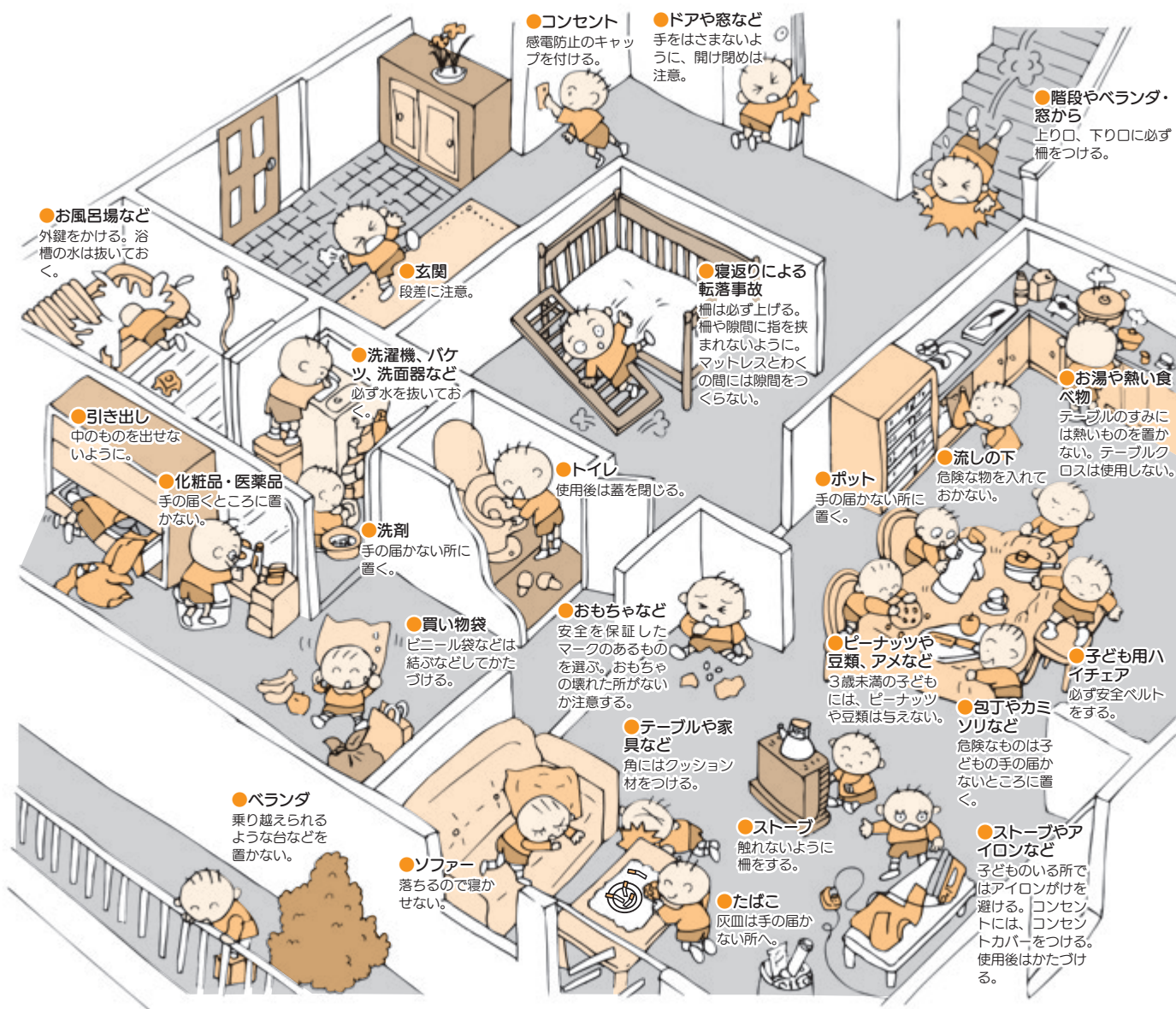
あなたの身のまわりの環境をチェックしてみましょう。

- ☐ お店を選ぶとき、禁煙になっていることを確認していますか？
- ☐ 自分や身近な誰かがタバコ（加熱式タバコを含む）を吸っていませんか？
- ☐ 換気扇の下で吸っているから大丈夫と思っていませんか？
→換気扇の真下で作った料理のにおいが家中に漂うように、タバコの煙すべてを換気扇で外に出すことはできません。
- ☐ 空気清浄機を置いているから大丈夫と思っていませんか？
→最近の機種は、タバコから発生するPM2.5を除去できるものもありますが、たばこの煙の成分の約96%が気体（ガス）であり、空気清浄機を素通りしてしまうので、有毒な成分を取り除くことはできません。

2020年4月1日から、飲食店をはじめ、事業所でも屋内に喫煙室がある場合は、標識を掲示することが義務づけられています。望まない受動喫煙を避けるため、標識を役立てましょう。

なくそう! 乳幼児の事故

子どものまわりは危険がいっぱい



ベビーカーなどによる事故

シートベルトを必ず締める。
荷物を下げたりしない。
子どもを乗せたまま
エスカレーターに乗らない。



自動車に乗車中の事故

ドア、ガラスで手や指をはさまないように。夏場、閉め切った車内に赤ちゃんを一人残さない。チャイルドシートを着用する。



歩行中や自転車乗車中の事故

手をにぎって、親が
車道側を歩く。



「自転車用幼児座席」を利用する。
「自転車乗車専用ヘルメット」を着用させる。

子どもの死因の上位に事故があります

子どもの死亡原因の多くは事故死です。これにより、毎年多くの子どもが命を落としています。

年齢別死因順位

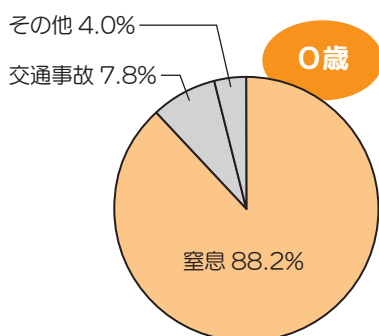
乳幼児の事故の多くは、家庭内で起こっています。

事故の原因の多くは、我々日本人が畳や床の生活を送っているために、ものを低いところに置く習慣があるからです。そこで、事故予防の第一は、子どもの手の届くところに危険なものを置かないということです。また、年齢が上がるにつれ、外での事故が増えてきます。子どもから、目を離さないようにしましょう。

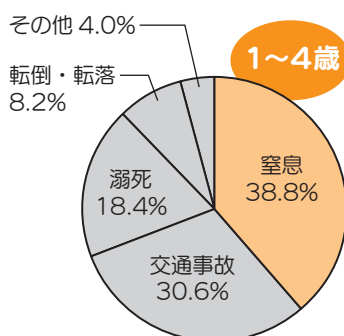
	第1位	第2位	第3位	第4位
0歳	先天奇形等	呼吸障害等	乳幼児突然死症候群	不慮の事故 出血性障害等
1～4歳	先天奇形等	不慮の事故	悪性新生物	心疾患
5～9歳	悪性新生物	不慮の事故	先天奇形等	インフルエンザ

(令和6年厚生労働省人口動態統計)

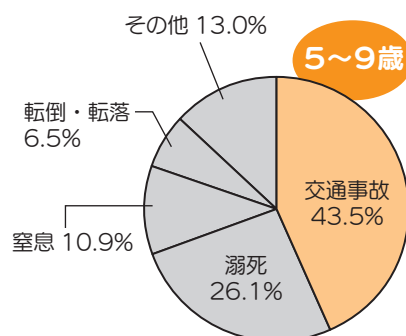
不慮の事故にみた死因割合



ベッド内や誤えんによる窒息事故が目立っています。



交通事故、浴槽での溺死が増えます。



外で活発に活動するようになり、交通事故や自然水域での溺死が増えてきます。

(令和6年厚生労働省人口動態統計)

子どもは大人では考えられない行動をします

危険の予知はできません



何でも口の中に入れてしまいます



頭が大きいので転びやすい

好奇心旺盛で、何でもさわります



周りのことには注意を払えません



大人のまねをする

おおきくなくれ

こんなものを飲んだ時には

この表にある物は少量なめたり、一口飲んだ程度ではほとんど害はありません。牛乳や水を飲ませて家庭で様子を見ましょう。何か症状が出れば受診しましょう。

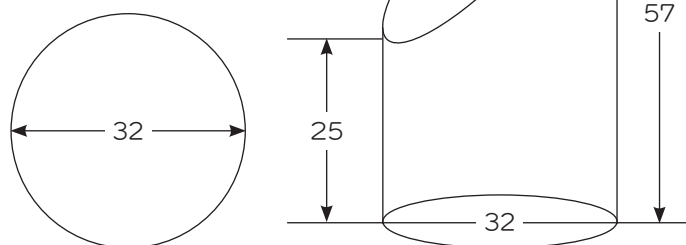
こんなものは様子を見ましょう

台所	食用油 酒 台所用合成洗剤 洗濯用合成洗剤 冷蔵庫用脱臭剤	保冷剤 マッチ・ろうそく 芳香剤（固形） 塩化カルシウム （除湿剤）
文房具	インク クレヨン、クレパス 水性絵の具 鉛筆 消しゴム	墨汁 粘土 糊 ポスターカラー
化粧品	石鹸 ファンデーション 口紅 クリーム 化粧品	香水・オーデコロン ベビーオイル 乳液 ベビーパウダー 濡れティッシュ
その他	歯磨き シャンプー ヘアートニック シリカゲル 使い捨てカイロ	線香 蚊取り線香・マット 靴墨 花火 体温計の水銀

これより小さいものが危険です

小さな子どもは何でも口に入れてしまうので、子どものまわりに口に入るような小さなものは置かないようにしましょう。

直径32mm、長さ57mmの筒を作り、その中に入るようなものは誤飲や窒息の危険があります。床面から1m以上の高さに置くようにしましょう。



子どもが誤飲する頻度の高いものとその処置

品 名	毒性・症状	家庭での処置	病院受診
タバコ	タバコの嘔吐作用により 重篤化はまれ	何も飲ませず吐かす	2cm以上食べるか 浸漬液を飲んだ時
トイレ用洗剤	消化管の腐食作用	牛乳・卵白を飲ませる 吐かせない！	少量でも受診
灯 油	化学性肺炎の可能性	絶対吐かせない！	少量でも受診
ナフタリン（防虫剤）	嘔気、嘔吐、頭痛、 めまい、痙攣	水を飲ませて吐かせる （牛乳はダメ）	0.2g以上
パラジクロルベンゼン	悪心、嘔吐、下痢、 チアノーゼ	水を飲ませて吐かせる （牛乳はダメ）	1g以上
ボタン・コイン電池	胃に長く停滞すると 粘膜腐食で潰瘍、穿孔		すぐ受診
ホウ酸団子	悪心、嘔吐、下痢、腹痛	水か牛乳で吐かせる	食べた時受診
マニキュア除光液	アセトン中毒の悪心、嘔吐、 頭痛、錯乱、呼吸抑制	吐かせてはいけない！	1mL以上
防水スプレー	嘔気、嘔吐、 吸入で咳、呼吸困難	吐かせてはいけない！ 吸入時は新鮮空気を！	2mL以上、吸入時は 症状あれば
殺鼠剤（クマリン系）	鼻出血、歯肉出血	水か牛乳で吐かせる	1g以上
殺鼠剤（非クマリン系）	毒性が強い	水か牛乳で吐かせる	少量でも受診
硬貨・針・ピン	食道内に長く停滞すると 潰瘍、穿孔の危険		すぐ受診
医薬品	種類・量によりさまざま		まず相談

こうやって吐かせましょう

☆洗剤や殺虫剤を飲んだ時☆

コップ1～2杯の水または牛乳を飲ませ（脂溶性のものの場合には牛乳を飲ませてはいけません）、大人の膝の上に小児を腹ばいの姿勢にして小児の頭を下げ、指またはスプーンを口に入れ、舌のつけ根（舌の奥）を押さえて吐かせましょう。

乳児



幼児



舌のつけ根を強く押して吐かせる

☆固形物が口の奥につかえている時☆

人差し指を頬の内側に沿って差し入れ、詰まっているものを掻き出します。

こんな時には吐かせない

- ①意識がない時や痙攣などを起こしている時
 - ②強酸・強アルカリなどの腐食剤を飲んだ時
 - ③石油類（灯油・ガソリン）を飲んだ時
 - ④けいれん毒（樟脳、銀杏）を飲み込んだ時
- このような状態の時に吐かせるとかえって危険です。
こんな時はすぐに病院に連れて行きましょう。



もっとも多い子どもの事故

打撲・転落

◆ ケガをした時の観察ポイント ◆

- | | |
|----------|---------------------------------|
| ●どこで起きたか | ●すぐに泣いたか |
| ●どこを打ったか | ●どの程度の傷か
(大きさ、出血の程度、痛みの程度など) |
| ●意識はあるか | |



☆頭や体を打った時☆

- 意識があり、すぐに泣き止んだ時
☞しばらく安静にさせて様子を見る
- こぶができた時
☞冷たいタオルで冷やす
- どこも痛がらなければ、1～数時間後から水分を徐々に飲ませる。

- 顔色が悪くなる
泣き止まない
元気がなくなる
ぐったりする
うとうと眠る
嘔吐を繰り返す
息の仕方がおかしい

☞すぐに医療機関を受診する



☆手足を打った時☆

- まず冷やす。
痛みが強い時、腫れが強い時
☞整形外科へ



おおきくなくれ

予 防 が 大 切

熱 傷

- 熱傷のほとんどは大人の不注意によります
- 治療よりもその予防が大切です
- ちょっとした注意をすることで、熱傷は未然に防げます

熱傷をしたら

- 冷水（水道水）ですぐ冷やすのが一番。熱による皮膚の変化を防ぐため、少なくとも20分以上冷やしてください。冷やすことで痛みも緩和します。
- 水道水がなければ、保冷剤やビニール袋に入れた氷水をタオルなどで巻いて患部を冷やしてください。

皮膚が赤くなった

冷やすだけで十分です。冷やし方が不十分だと翌日になって水疱ができることがあります。

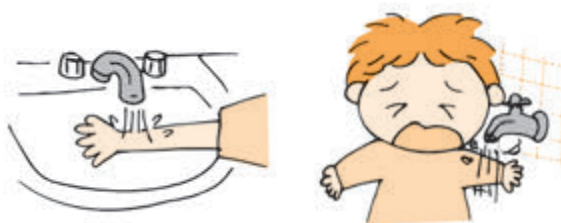
小さい水疱

破らないようにして冷やす。水疱が破れないようにして、消毒・ガーゼをする（大抵1週間程度で水疱は消失）。心配なら、かかりつけの医師へ。

大きな水疱

十分に冷やしながらかかりつけの医師へ。

- 着衣の上からの熱傷では、厚手の衣類は速やかに衣類を脱がして（切り裂いても可）から冷やしてください。薄手の衣類の場合には、そのまま冷やしてください。
- 低温熱傷（使い捨てカイロなどによる熱傷）は、表面は赤みのみでも深部まで熱による変化が起きていることがあります。冷やしながらかかりつけの医師を受診しましょう。



激しい咳・呼吸困難となる

気道異物

喉に詰めて息が苦しい

背中を強く叩いて咳をさせる。
子どもをうつ向かせて、後ろから抱えた両手でお腹を強く押し上げる。

気管に詰めて激しい咳をする

気管への誤嚥は、

- ①口にモノを入れたままで急に泣いた時に起きます。口にモノが入っている時には子どもを泣かせない！ 叱らない！ 驚かせない！
- ②口にモノが入っている時に転んだりした時にもおきます。

気管に詰めるモノには、ピーナッツ類、あるいはピーナッツ位の大きさの食べ物・おもちゃ・日用品等があります。大きいもの（餅など）は喉に詰めます。



ポイント1

元気のよかった子どもが、急に泣いた後で激しい咳を始め、咳が20分以上続く場合には、気管にモノを詰めた可能性があります。かかりつけの先生に相談してください。

ポイント2

顔色が真っ青になったり、唇や爪の色が紫色になって呼吸がしんどそうな場合には、すぐ救急車を呼んでください。

ポイント3

喉や気管に詰める可能性のある食べ物を与える場合には、小さく砕いてから食べさせてください。

家の中でも起きる(身近で起きる)

溺 水

- いったん事故が起きると致死率が高くなります。
- 原因は大人の不注意がほとんどです。
- お風呂場は乳幼児にとっては危険な場所です。
- 浴槽と洗い場の高さが50cm以下は転落の危険性が高くなります。
- 0歳と1歳の溺死の8割は風呂場で発生しています。

注意 事項

- ① 乳幼児のいる家庭では残し湯をしない。
- ② 浴室の入り口には鍵をかけるなどの工夫をする。
- ③ 子どもだけで入浴させたり、風呂場で遊ばせない。
- ④ 親といっしょに入浴した時にも、必ず子どもを先に浴室から出す。



※洗濯機の中に転落したケースもあります。
洗濯機の周囲にも注意を払ってください。



うっかり・ぼんやり・油断大敵

熱 中 症

熱中症とは

高温多湿の環境にさらされた結果起きます。重症になると、意識障害や多臓器不全をきたし、死に至ることもあります。水分補給や涼しい場所に移動し、すぐに病院を受診しましょう。

気をつけよう! こんなかんちがい、うっかりミス

赤ちゃんの日光浴! 海水浴!

太陽ざらざらの下での日光浴はダメ
日光浴するなら風通しのよいところで短時間に。

真夏の自動車の中は熱帯地獄!

よく眠っているから、少しの間だから大丈夫という考えはとても危険です。自動車の中は60℃以上。春や秋でも油断できません。

意外と危険なこたつの中!

寒さの厳しい冬場に厚着をさせて、赤外線こたつの中に赤ちゃんを入れていませんか? 体温調節中枢の未熟な赤ちゃんはどんどん体温が上がります。

熱いお風呂・温泉・サウナ

なぜ気味だからといって、少し熱めのお風呂に長時間入れるのは逆効果です。体に良いからといっても熱い温泉に入る時は気をつけてください。



知っていますか？

乳幼児突然死症候群(SIDS)・乳児ゆさぶられっ子症候群

乳幼児突然死症候群(SIDS)

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息でなく突然死亡してしまう病気です。

原因は窒息等の事故ではありませんが、はっきり分かっていません。厚生労働省によるとSIDSの発症リスクを低くするための3つのポイントとして、①1歳になるまでは仰向けで寝かせる。②できるだけ母乳で育てる。③保護者等はタバコをやめる。としています。



乳児ゆさぶられっ子症候群

原因

乳児を激しくゆさぶり動かすことによって、頭蓋内出血、眼の出血、頸部の損傷をきたす。

注意

- ①赤ちゃんの頭部は柔らかく、傷つきやすいものということをお忘れないように。
- ②嘔吐、意識障害、痙攣、視力障害等の症状が起きた場合は、すぐに病院を受診する。

命に関わるこわい事故

窒息事故

就寝時の窒息

- ・ベッドと壁、ベッド柵の隙間等に挟まれる
- ・ミルクの吐き戻し
- ・うつぶせで寝て、顔が柔らかい寝具に埋もれる
- ・かけ布団、ベッド上の衣類、ぬいぐるみ、よだれかけで口や鼻を塞ぐ
- ・家族の体の一部で圧迫

予防するポイント

- ①1歳になるまでは仰向けで寝かせる。
- ②できるだけベビーベッドを使用する。
- ③敷布団やマットレス等は硬めのものを使用する。
- ④寝ている子どもの顔の近くに、口や鼻を覆ったり、首に巻きついたりするものは置かない。

ブラインドやカーテンのひもなどによる窒息

予防するポイント

- ①ひもが子どもの首に巻きつかないようにまとめる。
- ②ひもの近くに踏み台になるものを設置しない。
- ③ひもが無いものを選ぶ。

食べ物で窒息

予防するポイント

- ①パン・カステラ・こんにゃく・きのこ・海藻類・ゆで卵・肉類など1cm大程度まで小さくして与える。
- ②球形の食品(ミニトマト・ブドウなど)、噛みきりにくい食品(いかやエビなど)、気管支に入りやすい食品(豆やナッツ類)は与えない。
- ③食品を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりさせない。泣いている子に食品を与えない。

あなたにも出来ます

救急蘇生法!



倒れている子どもを発見した時、意識・呼吸・心臓(脈)はどうかをみきわめてください。もし、息をしていなければ、救急車を呼ぶと同時に、**A 気道を確認**して、**B 人工呼吸**を行ってください、さらに心臓停止(脈がふれない)していれば、**C 心臓マッサージ**をあわせて行ってください。救急車や病院に到着するまであきらめず、根気強く行ってください。あなたの適切な判断と行動がかけがえない子どもの命を救うのです。

救急蘇生法の実際

A 気道の確保 (Airway)

口の中に何も入っていないことを確認し、片手を頭に当て、首の下にもう片手をさしこんで、下あごを押し上げるようにして頭をそらせ、気道(空気の通り道)を確保する。



B 人工呼吸 (Breathing)

乳児では口と鼻をぴったりとふさぐようにして、息を吹き込む。1から1.5秒かけてゆっくり患児の胸があがる程度吹き込む。



C 心臓マッサージ (Circulation)

脈が触れるかどうかの判断は太い動脈の拍動で判断する(首の動脈または腕の動脈)。拍動を触れなければ停止と考え、胸骨圧迫による心臓マッサージを人工呼吸と併用して行う。速度は100回/分で2~3cm沈むようにする。人工呼吸:心臓マッサージ=1:5とし、交互に行う。



子どもの事故や誤飲や急病に関する相談・問合せ

処置が分からない時はかかりつけの医師や以下の問合せ先へ

中毒110番

化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し情報提供しています。

★相談する時のポイント★

子どもの年（月） 齢・いつ・何を・どれくらい・現在の子どもの状態

名 称	電 話	受 付 時 間 等
大阪中毒110番	072-727-2499	毎日24時間、年中無休、情報提供料：無料
つくば中毒110番	029-852-9999	毎日24時間、年中無休、情報提供料：無料
たばこ誤飲事故専用電話	072-726-9922 (自動音声応答)	毎日24時間、年中無休、情報提供料：無料

子ども医療相談電話(小児救急医療電話相談)

子どもの夜間の急な発熱、けいれんなど具合が悪くなった際の保護者等の不安や、症状への対応方法などについて看護師等が電話でご相談に応じるとともに、医療機関への受診について適切なアドバイスをおこないます。

☎801-0018 または #8000 (土曜日 18:00～翌朝8:00)
(日・祝・年末年始12/29～1/3 8:00～翌朝8:00)
(平日 月曜日～金曜日 19:00～翌朝8:00)

休日・夜間の急患診療

診察日は、日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）

（岡山市休日夜間急患診療所のみ夜間は毎日）

診療科目	名 称	受 付 時 間	と こ ろ
内 科 小 児 科	岡山市休日夜間 急患診療所 ☎225-2225	○日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日） （内科・小児科） 9:30～11:30 12:30～16:30 （内 科） 20:00～22:30 （小児科） 19:00～22:30 ○平日（月曜日～土曜日） （小児科） 20:00～22:30 ※診察開始は受付開始時間から30分後	北区天瀬6-10
歯 科	岡山市休日 急患歯科診療所 ☎225-8280	9:30～11:30, 13:00～14:30 ※お盆も診察を行っています。	北区天瀬6-10

体罰等によらない子育てを広げよう

こどもへの体罰は法律で禁止されています。こどもが思ったとおりに行動してくれず、イライラしたときに「こどものしつけのためだから仕方ない」と、体罰をしていますか。体罰によってこどもの行動が変わったとしても、それは、叩かれた恐怖心などによる一時的な行動であり、自分で考えたり、学んでいるわけではありません。むしろ、自分も周りの人に対して同じように暴力的に振舞ってよいとこどもが学ぶきっかけにもなり得ます。また、体罰等が繰り返されると、こどもの心身の成長・発達に悪影響をおよぼす可能性があります。こどものすこやかな成長・発達において、体罰は必要ありません。



“しつけ”と“体罰”はちがいます

しつけとは、こどもの人格や才能などを伸ばし、社会において自律した生活を送れるようにサポートしていくことです。そのためには、どうすればよいのかを言葉や見本を示すなど、こどもが理解できる方法で伝える必要があります。暴力や暴言など体罰で押さえつけるしつけは“虐待”になります。

虐待ってどんなこと?

虐待とは、親または親に代わる保護者が、こどもの体や心を傷つけ、健やかな成長・発達を妨げる行為をいいます。親が「しつけ」だと思っていても、その行為がこどもの心身を傷つけるものであれば、虐待です。具体的には右の4つに分類されます。



児童虐待に関する相談

児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189

岡山市こども総合相談所（児童相談所）☎803-2525
夜間・休日に対応します。

各福祉事務所・こども家庭センター

（こども・家庭に関する相談窓口）（P.15参照）
月～金 8:30～17:15 ＊祝日と年末年始を除く

岡山市保健所もしくは各保健センター（P.14参照）

月～金 8:30～17:15 ＊祝日と年末年始を除く

岡山地方法務局 ☎224-5761（人権擁護課）

☎0120-007-110（子どもの人権110番）

月～金 8:30～17:15 ＊祝日と年末年始を除く

●身体的虐待●

叩く、なぐる、ける、激しく揺さぶる、熱湯をかける、戸外にしめ出す、タバコの火を押し付ける、首を絞める、逆さ吊りにする、縄などで拘束するなど、こどもの生命や健康に危険のある身体的な暴力。

●心理的虐待●

言葉による脅し、脅迫、無視、拒否的態度を示す、きょうだい間の差別的扱い、こどもの心を傷つけるような言動など。
※こどもの目の前で配偶者やその他の家族に暴力を振るうこと（DVをこどもに見せること）も含まれる。

●ネグレクト（不適切な養育）●

適切な食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車や家に置き去りにする、登校させない、病気やケガをしていても病院に連れて行かないなど、こどもの健康安全への配慮を怠ること。

●性的虐待●

こどもへの性的行為、性器や性交を見せる、こどもをポルノグラフィの被写体にするなど。

私が怒っても平気な顔してるのよ。ウチの子、いくら言ってもわからないのよね。わがママを押し通させちゃいけないし、しつけは大事でしょ、しつけとしてたたくのは仕方がないと思うわ。



子どもが言うことをきかないとき、ついたいてしまうんです。もうこんなことはやめようと思うのですが、また同じことの繰り返しで…。自分がイヤになってきます。

あなたの 子育て 応援します

ひとりひとり違う子どもの個性にとまどったり、夫やまわりの人との人間関係に悩んだり、子育てって、なかなか育児書どおりにいかないものですね。がんばっているのに、みんなから「がんばって」って言われると傷つくし、24時間休みなしの子育てに育児ストレスを感じることもあるでしょう。

でも、大丈夫です。うまくいかないのは、あなたのせいではありません。



子育てにもし「絶対確実」なものとすれば、それは『自分の思い通りにはならない』ということです。ものすごく愛しい気持ちになったり、逆に、すごく腹が立ったり、なんだか心が暖かくなったり、エネルギーをもらったり…。悩んだり、

落ち込んだりもするけれど、こんな気持ちも「子どもがいなかったら味わえないことじゃない？」前向きに歩いていけたらいいなあ。

※近くの保健センターをご利用ください

岡山市保健所(岡山市保健福祉会館 2F)	☎(086)803-1264
北区中央保健センター(岡山市保健福祉会館内)	☎(086)803-1265
北区中央こども家庭センター(産前産後相談ステーション)	☎(086)803-1201
北区北保健センター(北ふれあいセンター内)	☎(086)251-6515
北区北こども家庭センター(産前産後相談ステーション)	☎(086)214-0223
北区北保健センター御津・建部分室(建部支所総務民生課内)	☎(086)722-1114
中区保健センター(岡山ふれあいセンター内)	☎(086)274-5164
中区こども家庭センター(産前産後相談ステーション)	☎(086)200-0223
東区保健センター	☎(086)943-3210
東区こども家庭センター(産前産後相談ステーション)	☎(086)942-0223
南区西保健センター(西ふれあいセンター内)	☎(086)281-9625
南区西こども家庭センター(産前産後相談ステーション)	☎(086)209-0223
南区南保健センター(南ふれあいセンター内)	☎(086)261-7051
南区南こども家庭センター(産前産後相談ステーション)	☎(086)902-0223

※こども家庭センター(産前産後相談ステーション)は祝日を除く
月曜日から金曜日の9時から16時30分まで開いています。

電話育児相談 ☎ (086) 803-1270

[月～金 9:00～12:00、13:00～16:00]

*土・日・祝・年末年始を除く

子ども医療電話相談(小児救急医療電話相談)

☎ (086) 801-0018 または #8000

[土 18:00～翌朝8:00]

[日・祝・年末年始12/29～1/3 8:00～翌朝8:00]

[平日 月～金 19:00～翌朝8:00]



「こそだてほけっと」
はこちら▶



「おかやまし子育てアプリ」
はこちら▶

