

0～3歳 はじめての育児
健康おうえんハンドブック
目次

発達のみやすと主な健診スケジュール

Part 1 新しい家族とみんなの健康を応援します！

お子さんは乳幼児健診、パパ・ママは一般健診・特定健診、特定保健指導などを受けて、健康づくりにお役立てください	4
健診結果を賢く活かして未来につなげる健康づくりを！	6
授乳中の食事と栄養	8
じょうずな医療のかかり方ってなんだろう？	10
ジェネリック医薬品活用術	12
自分と家族の健康のために禁煙しましょう	13
授乳期にストレスをためないために	14

Part 2 予防接種ガイド

3歳までに受けておきたい予防接種スケジュール	16
予防接種の基礎知識	18

Part 3 気をつけよう こんな事故

気をつけよう こんな事故① 室内編	20
気をつけよう こんな事故② 屋外編	22
知っておきたい応急手当	24
救急車を呼ぼうか迷ったときは…	26

Part 4 赤ちゃん・子どもがかかりやすい主な病気

赤ちゃん・子どもがかかりやすい主な病気	28
麻疹(はしか) 28 / 風しん 28 / おたふくかぜ(流行性耳下腺炎) 29 / 水痘(水ぼうそう) 29 / 突発性発しん 30 / 手足口病 30 ヘルパンギーナ(夏かぜ) 30 / 咽頭結膜熱(プール熱) 31 / 感染性胃腸炎(ロタウイルス) 31 / 百日せき 32 / インフルエンザ 32 伝染性膿痂しん(とびひ) 32 / 感染性胃腸炎(ノロウイルス) 33 / 川崎病(小児急性熱性皮膚粘膜リンパ節症候群) 33	
睡眠中の赤ちゃんの事故を防ぎましょう	34

Part 5 災害に備えよう 在宅避難のコツ

いつくるかわからない災害から家族を守りましょう	36
赤ちゃんや小さな子どもがいる家庭の在宅避難	38

Part 6 お金に関する支援サービス

お金に関する支援サービス 手続きスケジュール	40
妊婦健康診査の助成金 42 / 出産・子育て応援事業の交付金 42 / 出産育児一時金/家族出産育児一時金 43 / 出産手当金 44 育児休業給付金 45 / 健康保険・厚生年金保険の保険料免除 46 / 児童手当 47 / 児童扶養手当 47	

HAPPY BIRTHDAY 3歳のおたんじょうびおめでとう

発達のためやすと主な健診スケジュール

3歳 < 2歳 < 1歳6カ月 < 1歳 < 9-11カ月 < 6-8カ月 < 3-5カ月 < 0-2カ月

<ul style="list-style-type: none"> ■ 自分の名前をいう ■ 言葉での指示に従う ■ クレヨンなどで〇を描く ■ 自転車をこぐ ■ 友だちと遊ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ イヤイヤ期・反抗期 ■ ジャンプする ■ 二語文を話す 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ひとりでじょうずに歩く ■ 走る ■ 階段を上がる ■ なぐり書きをする ■ スプーンを使って食べる ■ 積み木で遊ぶ ■ 名前を呼ぶと返事をする ■ 言葉を話す 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ひとりで立つ ■ 自己主張をする ■ パチパチ・バイバイができる 	<ul style="list-style-type: none"> ■ はいはいをする ■ つかまり立ちをする ■ 指で物をつまむ ■ 伝い歩きをする ■ あと追いをする 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 寝返りをする ■ ひとりで座る ■ 「いないいないばあ」を喜ぶ ■ 人見知りをする ■ 音がするほうを向く 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 首がすわる ■ ガラガラを握る ■ あやすと笑う ■ 声ができるほうを向く ■ 手を伸ばして物をつかむ ■ うつぶせで頭を上げる ■ 目で物を追う 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 母乳・ミルクを飲むとき以外は、ほとんど眠っている ■ 顔を見つめる ■ ひとりでほほえむ ■ 「あー、うー」と声を出す ■ 音におどろく
--	---	--	--	---	---	---	--

発達のためやす

車内放置



乳幼児は体温調節機能が未発達で、高温下では短時間で体温が上昇し、死に至ることがあります。

転落

寝返りをしなくても足で動いて転落することがあります。だっこひもからの転落も。

ひとり動きはじめるようになると、ストーブに触る、テーブルの上の熱いお茶をひっくり返すなどの事故につながりやすくなります。

溺水

わずか5～6cmの水位でも溺れることがあります。浴室などにはひとりで近づけないようにしましょう。

交通事故

外で遊ぶようになると、飛び出し事故が多くなります。手をつないで歩く、安全な場所で遊ばせるなどの注意が必要です。



ひきつけ

高熱が出た場合、熱性けいれんが起る可能性があります。

転落

動きが活発になると、ベッド、階段、窓などからの転落に気をつけましょう。

ケガ

動きが速くなるためケガが増えます。

誤飲・中毒



目につく物を口に入れようとするため、危ない物は手の届かないところに置きましょう。



上の子の不注意

上の子が抱き上げてケガをさせる、物を食べさせてしまうなど、思わぬことが事故につながる可能性があります。

3歳児健診

(計測、診察、歯科検診など)
育児と食事などの相談

2歳児健診

(計測、診察、相談、歯科検診など)

1歳6カ月健診

(計測、診察、歯科検診など)
育児と食事などの相談

1歳児健診

(計測、診察、相談、歯科検診など)

9-10カ月健診

(計測、診察、相談など)

6-7カ月健診

(計測、診察、相談など)

3-4カ月健診

(計測、診察、相談など)
予防接種の予定を決めましょう。
予防接種は生後2カ月から受けられます。

1カ月健診

(計測、診察、相談など)

こんな事故に注意

この時期は受けましょう

●「発達のためやす」は、あくまでも目安です。発達には個人差がありますので、心配事があれば乳幼児健診などで積極的に相談しましょう。また、加入している健康保険に健康電話サービスなどがある場合は、ぜひご利用ください。
●「こんな事故に注意」は、事故が起きやすい時期を示しています。特定の時期に限らず、日ごろから事故を未然に防ぐよう注意してください。

※ママも産後1～2カ月目には医師の診察を受けましょう。