

母子健康手帳の改正について

改正の趣旨

平成22年乳幼児身体発育調査、近年の社会的変化および母子保健の変化等を踏まえ、「母子健康手帳に関する検討会」を開催し、平成23年11月に報告書を取りまとめ、その報告書を踏まえ省令事項および任意記載事項の様式改正を行った。

改正の内容

【省令様式】※平成23年12月28日母子保健法施行規則の一部を改正

1. 妊娠経過の記載欄について、近年のハイリスク妊娠の増加、妊産婦の安全に関する意識や状況の変化および妊産婦健康診査の充実を受け下記のとおり改正
 - (1) 妊娠・分娩の際のリスクに関する情報を追記
 - (2) 妊婦健康診査の記録欄の増加
 - (3) 妊産婦等の自由記載欄の増加
2. 成長発達の確認項目の一部について、保護者が記載しやすいよう、達成時期を記載する形式に変更
3. 胆道閉鎖症等、生後1か月前後に便色の異常を呈する疾患の早期発見のため、新生児の便色に関する情報を提供
4. 平成22年乳幼児身体発育調査に基づき、乳幼児身体発育曲線および幼児の身長体重曲線を改訂

【任意様式】※平成24年1月13日任意様式の一部改正

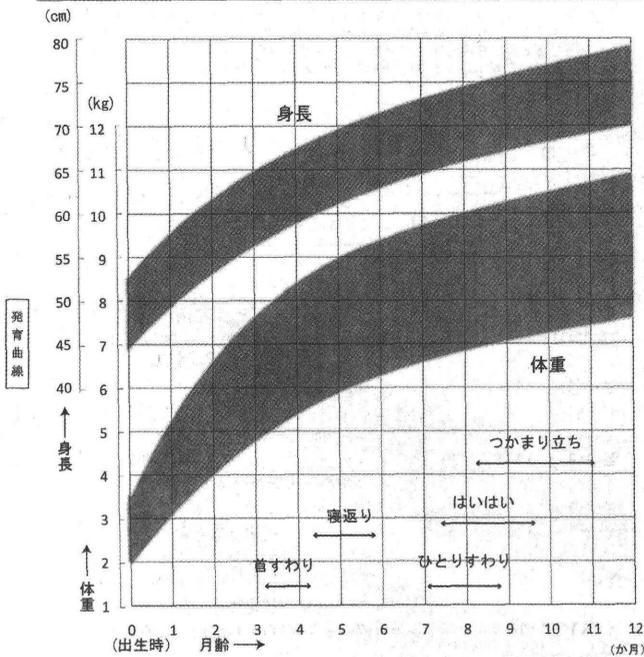
1. 予防接種記載項目について、定期接種の記載欄を一連の様式となるよう、任意記載欄の拡充・変更
2. その他所要の改正

スケジュール

- 平成23年11月4日 検討会報告書公表
- 平成23年12月28日 母子保健法施行規則の一部改正
- ⇒ ○平成24年4月1日 改正省令様式の施行

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

男の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)

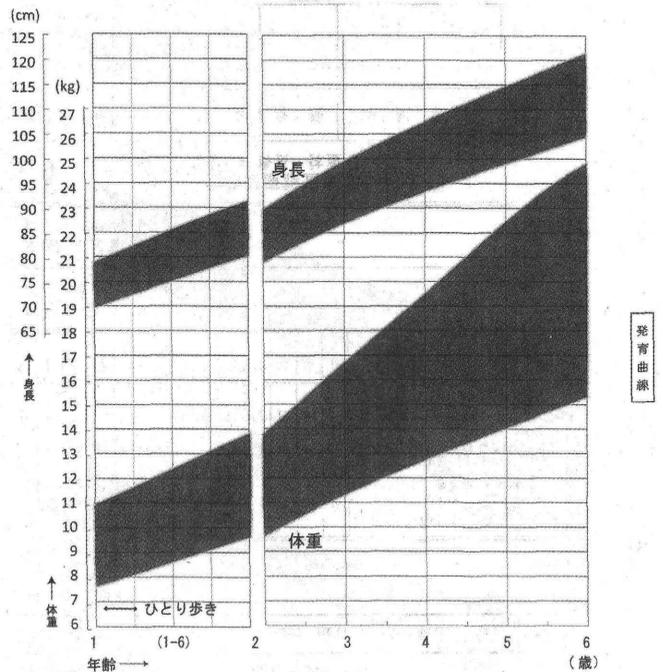


首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

(出典) 厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

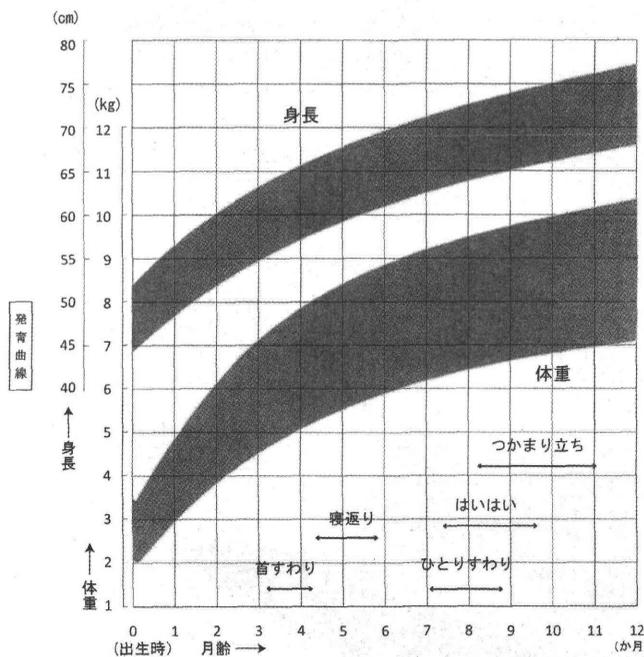
男の子 幼児身体発育曲線 (平成22年調査)



身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立って測ったものです。

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

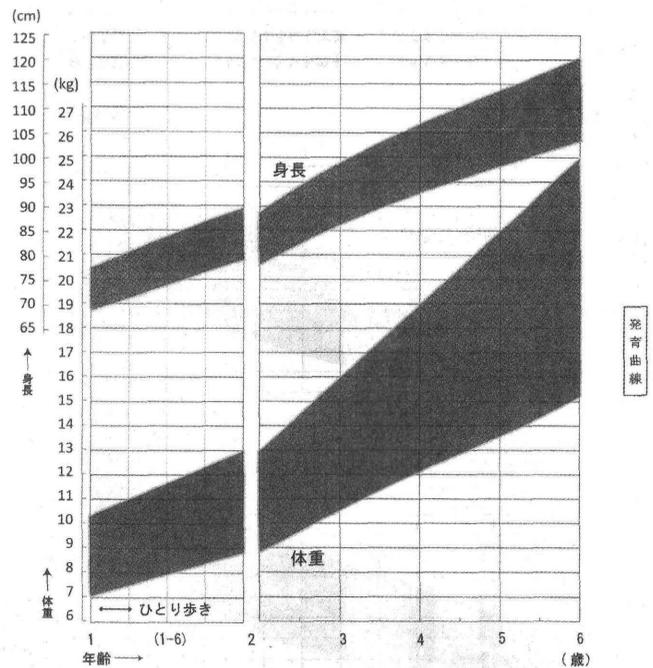
女の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

女の子 幼児身体発育曲線 (平成22年調査)

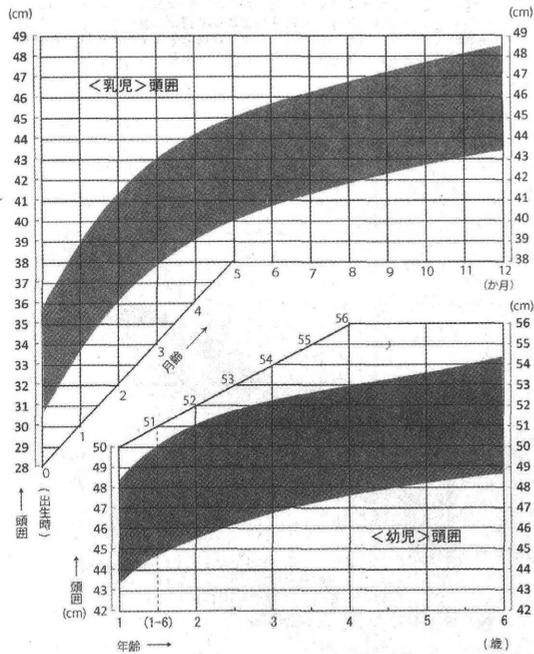


身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立って測ったものです。

<お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。>

男の子 乳幼児身体発育曲線 (平成22年調査)

発育曲線

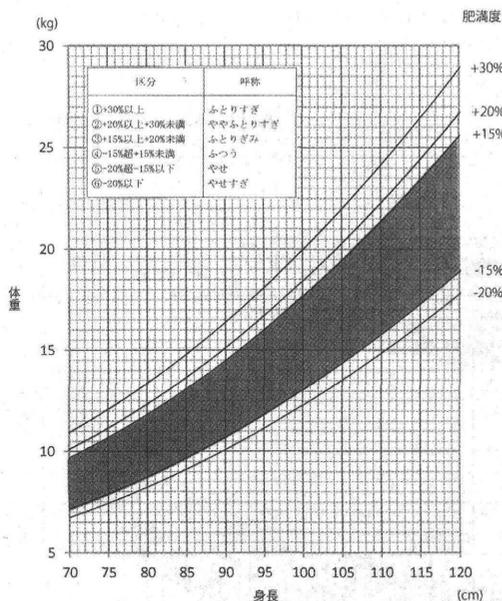


頭囲のグラフ：帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の直上を通して測ったものです。

<お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。>

男の子 幼児の身長体重曲線 (平成22年調査)

発育曲線

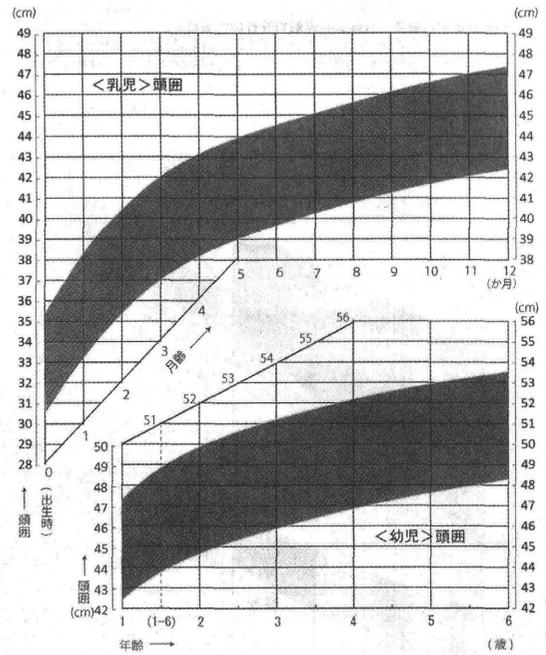


子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

<お子さんの頭囲をこのグラフに記入しましょう。>

女の子 乳幼児身体発育曲線 (平成22年調査)

発育曲線

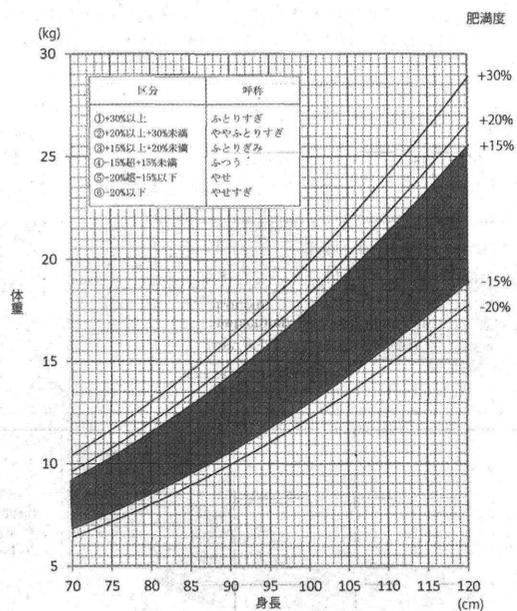


頭囲のグラフ：帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の直上を通して測ったものです。

<お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。>

女の子 幼児の身長体重曲線 (平成22年調査)

発育曲線



子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

母子健康手帳（任意様式）改正 新旧対照表

新					旧				
予防接種の記録（3）									
ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks	<新設>				
ジフテリア・破傷風 Diphtheria & Tetanus	第2期								
日本脳炎 Japanese Encephalitis	第2期								
ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks					
インフルエンザ (Hib) Haemophilus influenzae type b	1回								
	2回								
	3回								
	追加								
小児肺炎球菌 (7価結合型) Streptococcus pneumoniae	1回								
	2回								
	3回								
	追加								
ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks					
ヒトパピローマ ウイルス (HPV) Human Papilloma (2価・4価)	1回								
	2回								
	3回								
52									

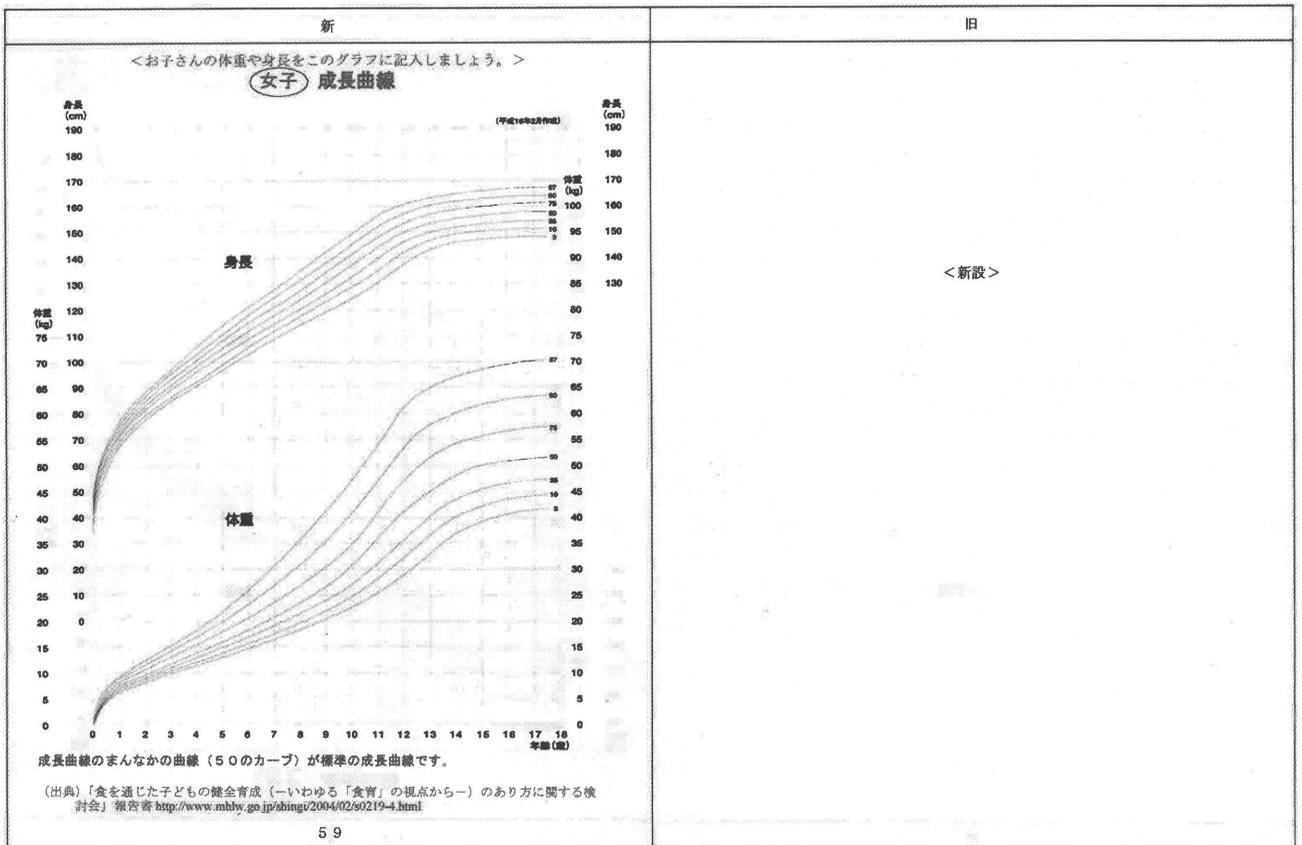
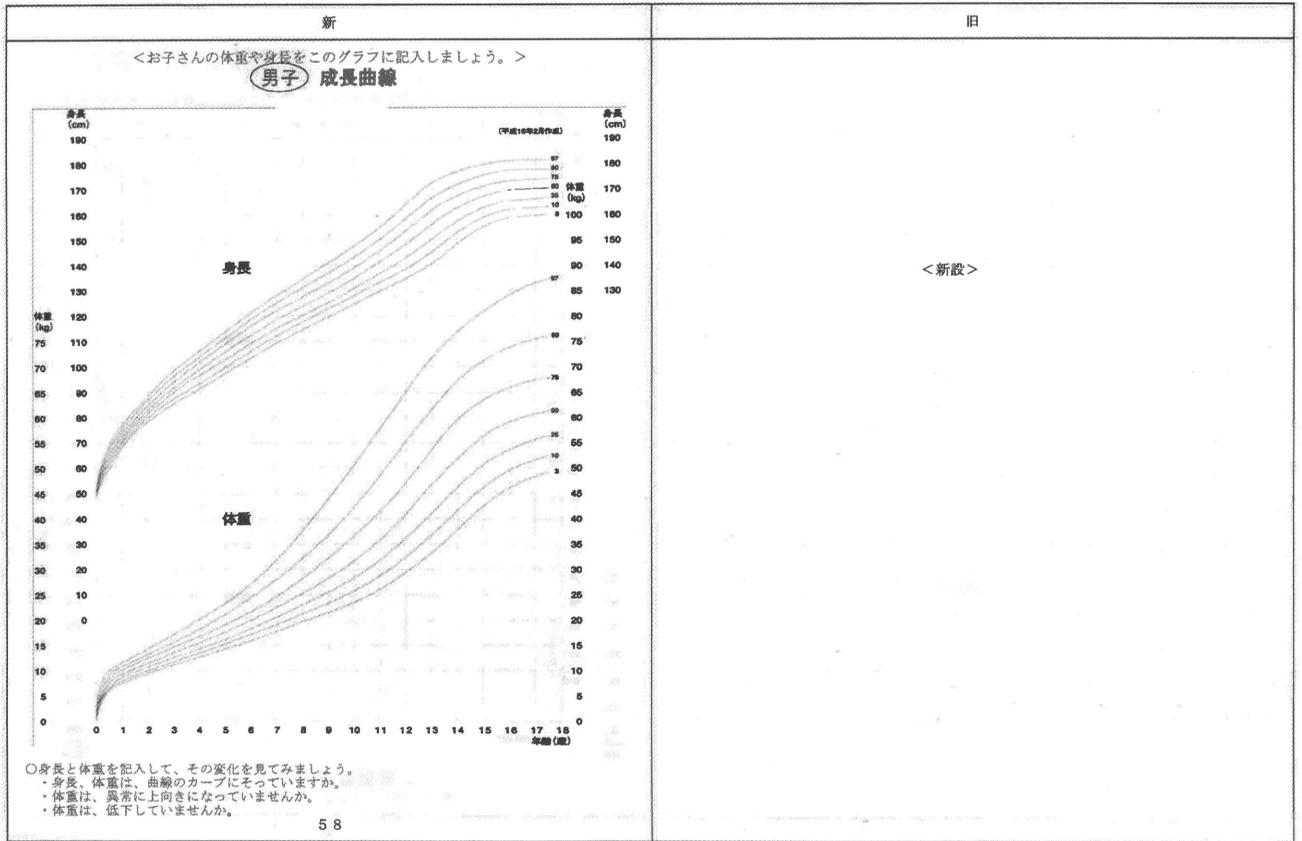
新					旧				
予防接種の記録（4）									
ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks	<新設>				
水痘 Varicella									
おたふくかぜ Mumps									
Ｂ型肝炎 Hepatitis B									
インフルエンザ Influenza									
53									

新					旧
予防接種の記録(5) その他の予防接種					<新設> (省令様式より移動)
ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer/ Lot. No.	接種者署名 Physician	備考 Remarks	
5 4					

新													旧					
予防接種スケジュールの例																		
予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。 実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。 丸囲み数字(①、②など)は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。																		
種類	ワクチン	乳児期					幼児期					学童期						
		2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6-11 か 月	12 か 月	15 か 月	18 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10歳以上
定期 接種	二種混合(DPT)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
	二種混合(DT)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
	BCG	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
	ポリオ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
	麻疹・風しん (MMR)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
任意 接種	日本脳炎	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
	インフルエンザ b型(H1N1)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
	小児肺炎球菌 (7価結合型)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
	ヒトパピローマ ウイルス(HPV)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
	水痘(水ぼうそう)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
	おたふくかぜ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
	B型肝炎(HBV)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
インフルエンザ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	
※予防接種について詳しい情報はこちら 国立感染症研究所感染症情報センター (http://idsc.nih.go.jp/vaccine/dschedule.html)																		
5 5																		

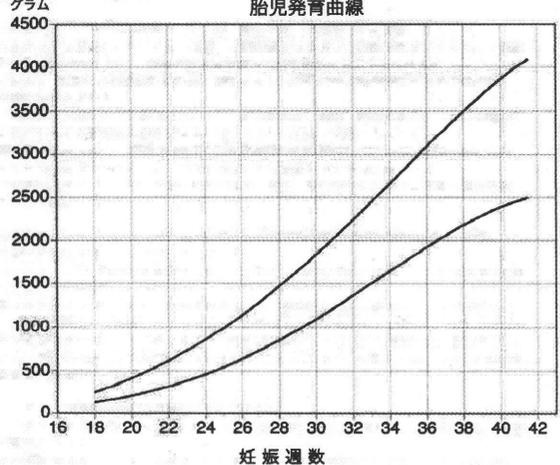
新	旧
<p style="text-align: center;">予防接種</p> <p>◎予防接種の種類（平成23年12月末現在） 予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの定期接種：ジフテリア・百日せき・破傷風（DPT）、<u>麻疹（はしか）・風しん</u>、日本脳炎、<u>BCG（結核）</u>、ポリオ（急性灰白髄炎） ・子どもの主な任意接種：インフルエンザ菌b型（Hib）、小児用肺炎球菌、ヒトパピローマウイルス、<u>水痘（水ぼうそう）</u>、<u>おたふくかぜ</u>、B型肝炎、インフルエンザ <p>※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌、ウイルス又は毒性を弱めた細菌、ウイルスを生きのまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要がありますので、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日間（1週間）以上）。</p> <p>※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。</p> <p>◎予防接種を受ける時期 市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2か月から接種できるものもあるので、早めに、市区町村、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。</p> <p>◎予防接種を受ける時に 予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予防票の注意事項をよく読み、予防票に必要な事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。</p> <p>◎予防接種を受けられないことがあります からの親子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱がある、又は急性の病気にかかっている 2. 過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある 3. 特定の薬物や食品にアレルギーがある 	<p style="text-align: center;">< 77ページより移動 ></p>
56	

新	旧
<p>これ以外にも予防接種を受けるのに不適当な場合もあります。また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。</p> <p>◎予防接種を受けた後に 重篤な副反応は、予防接種後30分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子を見るか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすることはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさけましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起したり異常が認められれば、すぐに医師の診療を受けましょう。</p> <p>万が一、認可された予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。</p> <p>◎指定された日時に受けられなかった場合 予防接種には、複数にわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を受けられなかったときには、かかりつけ医に相談しましょう。</p>	<p style="text-align: center;">< 78ページより移動 ></p>
57	

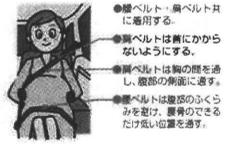


<p style="text-align: center;">(新)</p> <p style="text-align: center;">(削除)</p>	<p style="text-align: center;">(旧)</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">母子健康手帳は、子どもの成長発達記録です。 小学校入学後も、身長体重の記録・予防接種などを保護者自身で記入しましょう。</p> <p style="text-align: center;">保護者の記録【7歳以降】</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">年月日</th> <th style="width: 10%;">年齢</th> <th style="width: 10%;">体重</th> <th style="width: 10%;">身長</th> <th style="width: 60%;">その他</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">kg</td> <td style="text-align: center;">cm</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">予防接種の記録</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;">予防接種の種類</th> <th style="width: 15%;">接種年月日</th> <th style="width: 15%;">備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ジフテリア・破傷風(第2期)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>日本脳炎(第2期)</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">かかった主な病気(※)</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">病名</th> <th style="width: 20%;">年月日(年齢)</th> <th style="width: 50%;">備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p style="font-size: x-small;">※ この欄には、既にかかっている主な病気(リウマチ、糖尿病、腎炎、先天性心疾患、川崎病など)も記入しましょう。</p> <p style="text-align: right;">5 1</p>	年月日	年齢	体重	身長	その他			kg	cm		予防接種の種類	接種年月日	備考	ジフテリア・破傷風(第2期)			日本脳炎(第2期)			病名	年月日(年齢)	備考			
年月日	年齢	体重	身長	その他																						
		kg	cm																							
予防接種の種類	接種年月日	備考																								
ジフテリア・破傷風(第2期)																										
日本脳炎(第2期)																										
病名	年月日(年齢)	備考																								

<p style="text-align: center;">(新)</p> <p style="text-align: center;">すこやかな妊娠と出産のために</p> <p>◎妊娠中の日常生活 妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週(3か月)頃までと妊娠28週(8か月)以降は、からだの調子が変わりやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法(例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど)、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、脱水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。</p> <p>◎健康診査や専門家の保健指導を受けましょう 妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回(妊娠24週(7か月)以降には2回以上、さらに妊娠36週(10か月)以降は毎週1回)妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態(血圧、尿など)をみてもらいましょう。 健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活・栄養・環境その他のいろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるときは家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。 出産前後に帰省する(帰省し出産など)場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。</p> <p>※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常(病気)が見つかることがあります。 ・流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。 ・貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすくとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事をとりましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。 ・切迫早産：正常な時期(妊娠37週以降)より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。 ・妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。 ・妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。 ・前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合があります。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。</p> <p style="text-align: center;">6 2</p>	<p style="text-align: center;">(旧)</p> <p style="text-align: center;">すこやかな妊娠と出産のために</p> <p>◎妊娠中の日常生活 妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むに応じていろいろな変化が起こってきます。特に妊娠11週(第3月)頃までと28週(第8月)以降は、からだの調子が変わりやすい時期ですから、仕事のしかたや、休息の方法(例えば家事や仕事のあいまに午前と午後1回ずつ、少しの時間でも横になって休むことなど)、食事のとり方などに十分注意してください。</p> <p>◎健康診査は必ず受けましょう 妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。特に気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起こっています。少なくとも毎月1回(妊娠24週(第7月)以降には2回以上、さらに妊娠36週(第10月)以降は毎週1回)医療機関などで健康診査を受けて、胎児の育ちぐあいや、血圧・尿などの状態をみてもらいましょう。 特に注意しなければならないのは貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病であり、どれも胎児の発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。また、妊娠21週までは流産の、妊娠22週以降は早産の危険性にも注意しなければなりません。そのためにきちんと健康診査を受診し、医師の指導を守りましょう。(仕事が休みづらい等で困った時は、88頁をご覧ください。)</p> <p>◎専門家の保健指導を受けましょう 健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活・栄養・環境その他のいろいろなことに気を配る必要があります。医師・歯科医師・助産師・保健師・歯科衛生士・栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠や出産に関して悩みや不安がある時は遠慮せずに相談しましょう。母親学級・両親学級も役に立つ情報を提供しています。 出産前後に帰省するなど、住所地以外で過ごす場合は、その旨住所地及び帰省地の市区町村の保健担当に申し出、母子保健サービスの説明を受けましょう。</p> <p>◎注意したい症状 次のような症状が出たら早く医師に相談しましょう。 むくみ・性器出血・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違ったおりもの・強い頭痛・めまい・はきけ・嘔吐・つわりで衰弱がひどい・イライラしたり、動悸がはげしく、不安感が強い・今まであった胎動を感じなくなったとき、など</p> <p style="text-align: center;">5 2</p>
--	---

(新)	(旧)
<p>◎妊娠中のリスクについて 下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。</p> <p>〔 若年（20歳未満）、高年（40歳以上）、低身長（150cm未満）、肥満（BMI25以上）、飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、過去の妊娠・分娩で問題があった 〕</p> <p>◎胎児の発育について 妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。</p> <p>グラム 胎児発育曲線</p>  <p>※この曲線の、上下の線間に約96%の赤ちゃんの妊娠週数別胎児推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等にご相談下さい。 (参考) 日本産科婦人科学会 (http://www.jsog.or.jp/public/shusanki.html)</p> <p>6 3</p>	<p><新設></p>

(新)	(旧)
<p>◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう 妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期産水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。 出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。 また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。</p> <p>◎妊娠中の感染症予防について 妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。 また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が及ぶことがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べる事が出来るので、きちんと受診しましょう。 また発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物の唾液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。 ※妊婦健康診査で調べる感染症 (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf)</p> <p>◎妊娠中の薬の使用について 妊娠中の薬の使用については、事前にその必要性、効果、副作用などについて医師、歯科医師、薬剤師から十分説明を受けましょう。また、指示された用量、用法を守りましょう。 ※「妊娠と薬情報センター」 (http://www.nchd.go.jp/kusuri/index.html) において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。 また、出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。 ※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構の Web サイト (http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html) から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。 自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があります。疑問が生じた場合は、自分だけで判断せず医師、歯科医師、薬剤師に必ず相談しましょう。</p> <p>◎妊娠中のシートベルト着用について 妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベ</p> <p>6 4</p>	<p>◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう 妊娠中の喫煙は、胎児の発育を遅延させ、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。 出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのためにたばこは控えましょう。また、アルコールも胎盤を通過しやすく、胎児の発育に影響を及ぼします。妊娠したら、飲酒しないようにしましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。</p> <p>◎薬の影響について 妊娠中の薬の服用については、事前にその必要性、効果、副作用などについて医師・歯科医師又は薬剤師から十分説明を受けましょう。また、指示された用量・用法を守りましょう。 ※「妊娠と薬情報センター」において、妊娠中の薬の服用に関する情報提供が実施されていますので、主治医とご相談ください。 ・妊娠と薬情報センター http://www.nchd.go.jp/kusuri/index.html また、出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。 ※独立行政法人 医薬品医療機器総合機構の Web サイト (http://www.info.pmda.go.jp/psearch/html/menu_tenpu_base.html) から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。 ご自身の考えで使用を中止したり、用法・用量を変えたりすると危険な場合があります。疑問が生じた場合は、ご自身だけで判断なさらずに医師・歯科医師又は薬剤師に必ずご相談ください。</p> <p>◎歯の衛生（むし歯や歯周病について） むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯みがきなど口の中の清潔に十分心がけるとともに、つわりの時期が終わったら、歯の健診を受けましょう。歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。</p> <p>5 3</p>

(新)	(旧)
<p>トを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。</p> <p>妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。</p> <p>※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法 (http://www.npa.go.jp/koutsuu/kikaku/scabclt/index.htm#05)</p>  <p>◎妊娠中の夫の役割 妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妻の妊娠期間の約10か月は、夫にとっても「父親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。</p> <p>◎出産後の心身の健康 出産後のお母さんは、わけもなくイライラしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。産後のホルモンなど体の内部の変化や、慣れない育児の疲れなどが原因とされています。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見逃しがちです。産後うつかもしれない、と思ったときは、迷わず医師、助産師、保健師に相談しましょう。</p> <p>また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、1か月後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、産後1か月をめどに医師の診察を受けましょう。</p> <p>◎赤ちゃんのかかりつけ医 妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、軽い風邪や発熱などで気軽にいつでもみてもらえるよう、かかりつけの小児科医をきめておくとう安心です。</p> <p>◎マタニティマーク マタニティマークは、妊婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示すものです。また、交通機関、職場、飲食店などが、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。 マタニティマークホームページ (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/maternity_mark.html)</p> 	<p>◎妊娠中のシートベルト着用について 妊娠中も、シートベルトを正しく着用することによって、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、シートベルトを着用することが健康保持上適当でない場合は着用しなくてもよいこととされています。医師に確認するようにしましょう。</p> <p>妊娠中にシートベルトを着用する場合には、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、妊娠していないときとは異なるシートベルトの着用方法が必要です。</p> <p>※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①シートの背は倒さずに、深く腰掛けましょう。 ②腰ベルト・肩ベルト共に着用するようにしましょう。三点式ベルトの腰ベルトだけの着用や二点式ベルトの着用は、事故などの際に上部が屈曲して腹部を圧迫するおそれがあり、危険です。 ③腰ベルトは、大きくなった腹部（妊娠子宮のふくらみ）を避けて、腰骨のできるだけ低い位置でしっかりと締めましょう。 ④肩ベルトは、肩から胸の間に通し、腹部を避けて体の側面に通しましょう。その際には、肩ベルトが首にかからないようにしましょう。また、肩ベルトがたるんでいると事故の際に危険ですから注意しましょう。 ⑤腰ベルトや肩ベルトが腹部を横切らないようにしましょう。 ⑥バックルの金具は確実に差し込み、シートベルトが外れないようにしましょう。 ⑦ベルトがねじれないかどうか確認しましょう。 <p>◎妊娠中の夫の役割 妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわったり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。</p> <p>妻の妊娠期間の約40週間は、夫にとっても「父親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。</p>
<p>6 5</p>	<p>5 4</p>

(新)	(旧)
<p>< 6 5 ページに移動 ></p>	<p>◎出産後の健康 出産後は、赤ちゃんの世話に追われて、自分のからだの異常については後回しにしがちです。妊娠中や出産時に異常があった場合は、引き続きその治療を受けなければなりません。経過が順調であると思われるときでも、産後1か月をめどに医師の診察を受けましょう。</p> <p>◎赤ちゃんや家族のかかりつけ医 産後は、何かと不安がともないがちです。妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、小児科医などから指導を受けておく、育児に対する不安などを相談する機会になるでしょう。軽い風邪や発熱などで気軽にいつでもみてもらえるよう、自宅の近くでかかりつけの小児科医をきめておくとう安心です。</p> <p>◎母乳のすすめ 赤ちゃんにいちばん適している栄養は何といても母乳です。妊娠中から母乳で育てようという心構えをもって、胎動を感じたら、乳房や乳首の手当を始めましょう。授乳は赤ちゃんの発育によいだけでなく、出産後の母体の回復も促進します。</p>
<p>6 5</p>	<p>5 5</p>

(新)	(旧)												
<p>妊婦中と産後の食事 —新しい生命と母体に良い栄養を—</p> <p>お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスの取れた食事を取ることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。</p> <p>◎妊婦中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に 妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要ですが、妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。下の表の推奨体重増加量を目安に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。</p> <p style="text-align: center;">体格区別 妊娠中の推奨体重増加量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>非妊娠時の体格区分</th> <th>妊娠全期間を通しての推奨体重増加量</th> <th>妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低体重(やせ): BMI18.5未満</td> <td>9～12kg</td> <td>0.3～0.5kg/週</td> </tr> <tr> <td>ふつう: BMI18.5以上25.0未満</td> <td>7～12kg</td> <td>注1 0.3～0.5kg/週</td> </tr> <tr> <td>肥満: BMI25.0以上</td> <td>おおよそ5kgを目安 注2</td> <td>医師に要相談</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ BMI (Body Mass Index): 体重(kg)/身長(m)² 注1 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲の体重増加が望ましい。 注2 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には、他のリスクなどを考慮しながら、個別に対応する必要があるため、医師などに相談することが望ましい。</p> <p>◎貧血予防のために 貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスのとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が低いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。 良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品(卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類(豆腐、納豆など)、緑黄色野菜類、果物、海藻(ひじきなど)を上手にとり入れましょう。</p> <p style="text-align: center;">6 6</p>	非妊娠時の体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量	低体重(やせ): BMI18.5未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週	ふつう: BMI18.5以上25.0未満	7～12kg	注1 0.3～0.5kg/週	肥満: BMI25.0以上	おおよそ5kgを目安 注2	医師に要相談	<p>妊婦中と産後の食事 —新しい生命と母体に良い栄養を—</p> <p>◎バランスのとれた食事を 食事は1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないように気をつけることが望まれます。それには、次にあげた「妊産婦のための食事バランスガイド」を参考に、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせ、それぞれ適量をとります。</p> <p>◎貧血予防のために 貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスのとれた食事をきちんととることが大切です。そして良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品、つまり、卵・肉類・レバー・魚介類・大豆類(豆腐・納豆など)・緑黄色野菜類・果物・海藻(ひじきなど)を上手にとり入れましょう。</p> <p>◎妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)の予防のために 妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)の予防のためには、睡眠・休養を十分にとり、過労を避け、肥満を防ぎ、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適量にとり、塩味はうすくするようにしましょう。</p> <p>◎丈夫な歯をつくるために 生まれてくる赤ちゃんの歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、タンパク質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。</p> <p>◎神経管閉鎖障害の発症リスク低減のために 妊婦の健康と胎児の健全な発育のためには、多様な食品を摂取することにより栄養のバランスを保つことが必要ですが、二分骨椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。 葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。また、葉酸の栄養機能食品などの、妊娠前からの服用は神経管閉鎖障害児出現の危険を減少させることが知られています。 ※ 神経管閉鎖障害とは、赤ちゃんが形成される初期の段階で形成される脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されず、きちんとした管の形にならないことに起因して起こる障害であり、遺伝などを含めた多くの要因が発症するものです。二分骨椎では、生まれたときに、腰部の中央に腫瘤があるものが最も多く、重篤な場合には下肢の麻痺を伴うものもあります。また、脳に腫瘤のある脳瘤や脳の発育がでない無脳症などもあります。</p> <p style="text-align: center;">6 6</p>
非妊娠時の体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量											
低体重(やせ): BMI18.5未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週											
ふつう: BMI18.5以上25.0未満	7～12kg	注1 0.3～0.5kg/週											
肥満: BMI25.0以上	おおよそ5kgを目安 注2	医師に要相談											

(新)	(旧)												
<p>◎妊娠高血圧症候群の予防のために 妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠・休養を十分にとり、過労を避け、肥満を防ぎ、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適量にとり、塩味はうすくするようにしましょう。</p> <p>◎丈夫な骨や歯をつくるために 生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。</p> <p>◎妊娠中の葉酸摂取について 二分骨椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の葉酸の摂取が重要であることが知られています。 葉酸は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。葉酸の添加された食品やサプリメントもありますが、とりすぎには注意が必要です。 ※ 神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。</p> <p>◎魚介類に含まれる水銀について 魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって、毎日たくさん食べることは避けましょう。</p> <p>◎妊娠中の食中毒予防について 妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。また、お母さんに症状がなくても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。</p> <p>※妊娠と食事についての詳しい情報 ・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」 (http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html) ・(独)国立健康・栄養研究所情報センターのウェブサイト 妊娠中の食事とサプリメントについてページ (http://hfnct.nih.go.jp/contents/detail1550.html)</p> <p style="text-align: center;">6 7</p>	<p>◎望ましい体重増加量に 胎児の発育による適正な体重増加が必要で、太り過ぎもやせ過ぎもよくありません。望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か見守りましょう。推奨体重増加量を目安に、10頁の「体重変化の記録」に毎月体重を記入し、医師や助産師の助言を受けましょう。</p> <p style="text-align: center;">体格区別 妊娠中の推奨体重増加量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>体格区分</th> <th>妊娠全期間を通しての推奨体重増加量</th> <th>妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低体重(やせ): BMI18.5未満</td> <td>9～12kg</td> <td>0.3～0.5kg/週</td> </tr> <tr> <td>ふつう: BMI18.5以上25.0未満</td> <td>7～12kg #1</td> <td>0.3～0.5kg/週</td> </tr> <tr> <td>肥満: BMI25.0以上</td> <td>個別対応 #2</td> <td>個別対応</td> </tr> </tbody> </table> <p>・ 体格区分は非妊娠時の体格による。 ・ BMI (Body Mass Index): 体重(kg)/身長(m)² #1 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に低い範囲を推奨することが望ましい。 #2 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合は、他のリスクなどを考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。</p> <p>◎魚介類に含まれる水銀について 魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含み、健やかな妊娠と出産に重要な栄養のバランスの良い食事には欠かせないものです。積極的に食事に取り入れましょう。 ただし、一部の魚介類には、自然界の食物連鎖を通じて、残留する水銀濃度が高いものがあり、妊婦を通じて胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって毎日たくさん食べることは避けましょう。 妊娠に気がついてから食生活に気をつければ心配ありません。</p> <p>◎妊娠中の食中毒予防について 食中毒は、妊婦や赤ちゃんに影響がでることがあります。特に妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。海外では、スモークサーモン、未殺菌乳を使用した乳製品、生ハム、パテ等を原因としたリステリア食中毒が報告されています。日頃より食品の取扱いに注意し、食べる前に十分加熱するようにしましょう。 妊娠と食事についての詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」に掲載されています。 http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html</p> <p style="text-align: center;">6 7</p>	体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量	低体重(やせ): BMI18.5未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週	ふつう: BMI18.5以上25.0未満	7～12kg #1	0.3～0.5kg/週	肥満: BMI25.0以上	個別対応 #2	個別対応
体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量											
低体重(やせ): BMI18.5未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週											
ふつう: BMI18.5以上25.0未満	7～12kg #1	0.3～0.5kg/週											
肥満: BMI25.0以上	個別対応 #2	個別対応											

(新)

妊娠中と産後の食事の目安

お母さんの健康とお赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副食」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、それぞれの量をイラストでわかりやすく示しています。

食品群	1日分量	1日分付加量			料理例
		妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	
主食 (米、小麦、大豆)	5~7 つゆ	-	-	+1	1つ分 1.5つ分 2つ分 2つ分
副食 (肉、魚、卵、大豆、豆腐、海藻類、野菜、きのこ類)	5~6 つゆ	-	+1	+1	1つ分 2つ分 2つ分
主菜 (魚、肉、大豆、豆腐)	3~5 つゆ	-	+1	+1	1つ分 2つ分
牛乳・乳製品	2 つゆ	-	-	+1	1つ分 2つ分
果物	2 つゆ	-	+1	+1	1つ分 2つ分
エネルギー 目安(kcal)	2,000~2,200	+250			妊娠初期 +450 妊娠中期 +350

このイラストの料理例を組み合わせておおよそ2,000~2,200kcal、非妊娠時・妊娠初期(18~40週次)の身体活動レベル(Ⅱ)以上の1日分の量を食べてください。

1日の食事例 (非妊娠時・妊娠初期) + 妊娠中期に適した食事 + 妊娠後期・授乳期に適した食事

★非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠後期・授乳期の方はそれぞれの特約の付加量を加えることが必要です。

(参考) 妊娠後のための食生活バランスガイド
http://www.hip.hi-hi.co.jp/2009/02/16/140291-3602.pdf

(見開き)

6 8

(旧)

妊産婦のための食事バランスガイド

お母さんの健康とお赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副食」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、それぞれの量をイラストでわかりやすく示しています。

食品群	1日分量	1日分付加量			料理例
		妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	
主食 (米、小麦、大豆)	5~7 つゆ	-	-	+1	1つ分 1.5つ分 2つ分 2つ分
副食 (肉、魚、卵、大豆、豆腐、海藻類、野菜、きのこ類)	5~6 つゆ	-	+1	+1	1つ分 2つ分 2つ分
主菜 (魚、肉、大豆、豆腐)	3~5 つゆ	-	+1	+1	1つ分 2つ分
牛乳・乳製品	2 つゆ	-	-	+1	1つ分 2つ分
果物	2 つゆ	-	+1	+1	1つ分 2つ分
エネルギー 目安(kcal)	2,000~2,200	+250			妊娠初期 +450 妊娠中期 +350

このイラストの料理例を組み合わせておおよそ2,000~2,200kcal、非妊娠時・妊娠初期(18~40週次)の身体活動レベル(Ⅱ)以上の1日分の量を食べてください。

1日の食事例 (非妊娠時・妊娠初期) + 妊娠中期に適した食事 + 妊娠後期・授乳期に適した食事

★非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠後期・授乳期の方はそれぞれの特約の付加量を加えることが必要です。

(参考) 妊娠後のための食生活バランスガイド
http://www.hip.hi-hi.co.jp/2009/02/16/140291-3602.pdf

(見開き)

5 8

(新)

妊娠中と産後の食事の目安

お母さんの健康とお赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副食」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、それぞれの量をイラストでわかりやすく示しています。

食品群	1日分量	1日分付加量			料理例
		妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	
主食 (米、小麦、大豆)	5~7 つゆ	-	-	+1	1つ分 1.5つ分 2つ分 2つ分
副食 (肉、魚、卵、大豆、豆腐、海藻類、野菜、きのこ類)	5~6 つゆ	-	+1	+1	1つ分 2つ分 2つ分
主菜 (魚、肉、大豆、豆腐)	3~5 つゆ	-	+1	+1	1つ分 2つ分
牛乳・乳製品	2 つゆ	-	-	+1	1つ分 2つ分
果物	2 つゆ	-	+1	+1	1つ分 2つ分
エネルギー 目安(kcal)	2,000~2,200	+250			妊娠初期 +450 妊娠中期 +350

このイラストの料理例を組み合わせておおよそ2,000~2,200kcal、非妊娠時・妊娠初期(18~40週次)の身体活動レベル(Ⅱ)以上の1日分の量を食べてください。

1日の食事例 (非妊娠時・妊娠初期) + 妊娠中期に適した食事 + 妊娠後期・授乳期に適した食事

★非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠後期・授乳期の方はそれぞれの特約の付加量を加えることが必要です。

(参考) 妊娠後のための食生活バランスガイド
http://www.hip.hi-hi.co.jp/2009/02/16/140291-3602.pdf

(見開き)

6 9

(旧)

妊産婦のための食事バランスガイド

お母さんの健康とお赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副食」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、それぞれの量をイラストでわかりやすく示しています。

食品群	1日分量	1日分付加量			料理例
		妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	
主食 (米、小麦、大豆)	5~7 つゆ	-	-	+1	1つ分 1.5つ分 2つ分 2つ分
副食 (肉、魚、卵、大豆、豆腐、海藻類、野菜、きのこ類)	5~6 つゆ	-	+1	+1	1つ分 2つ分 2つ分
主菜 (魚、肉、大豆、豆腐)	3~5 つゆ	-	+1	+1	1つ分 2つ分
牛乳・乳製品	2 つゆ	-	-	+1	1つ分 2つ分
果物	2 つゆ	-	+1	+1	1つ分 2つ分
エネルギー 目安(kcal)	2,000~2,200	+250			妊娠初期 +450 妊娠中期 +350

このイラストの料理例を組み合わせておおよそ2,000~2,200kcal、非妊娠時・妊娠初期(18~40週次)の身体活動レベル(Ⅱ)以上の1日分の量を食べてください。

1日の食事例 (非妊娠時・妊娠初期) + 妊娠中期に適した食事 + 妊娠後期・授乳期に適した食事

★非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠後期・授乳期の方はそれぞれの特約の付加量を加えることが必要です。

(参考) 妊娠後のための食生活バランスガイド
http://www.hip.hi-hi.co.jp/2009/02/16/140291-3602.pdf

(見開き)

5 9

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）</p> <p>生まれて約4週間、特に最初の2週間は、赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の方で発育していくことに慣れる大切な時期です。 下記のような注意をしながら、母体を離れての生活に無理なく慣れ、人生の第一歩を踏み出せるようにしましょう。</p> <p>◎赤ちゃんが過ごす場所 生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外はほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。</p> <p>また、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。乳幼児突然死症候群(SIDS)や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにつながります。</p> <p>◎保 温 赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度はなるべく20℃以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。</p> <p>◎母 乳 新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるとまかせて母乳よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。授乳中は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き合しましょう。</p> <p>◎清 潔 赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。</p> <p style="text-align: right;">7 0</p>	<p style="text-align: center;">新生児（生後約4週間までの赤ちゃん）</p> <p>生まれて約4週間、特に最初の2週間は赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の方で発育していくことに慣れる大切な時期です。 母体を離れての生活に無理なく慣れ、情緒の安定した赤ちゃんとして、人生の第一歩を踏み出せるように、次のような注意をしましょう。</p> <p>◎赤ちゃんが過ごす場所 生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むときはほかはほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。</p> <p>また、医学上の理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。これらのことは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにつながります。</p> <p>◎保 温 赤ちゃんは、自分で体温を調節することがまだうまくできないので、部屋の温度はなるべく20℃以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。</p> <p>◎母 乳 新生児には母乳が第一です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。また、嘔吐力の発達に大切です。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるとまかせて母乳よく吸わせていると出るようになります。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。授乳中は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き合しましょう。</p> <p>◎清 潔 赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具や衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。</p> <p style="text-align: right;">6 0</p>

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">◎低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付</p> <p>出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、保健所などに届けることが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000g未満の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので保健所に連絡をしましょう。</p> <p style="text-align: center;">◎赤ちゃんの具合が悪い時</p> <p>母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があつて元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。</p> <p style="text-align: center;">◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう</p> <p>すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニルケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気が早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。</p> <p style="text-align: center;">◎新生児聴覚検査について</p> <p>赤ちゃんは生まれてから、色々な音を聞いたり、声を出したりして、話し始めるための準備をしています。ことばの発達の上で、とても大切な時期です。生まれつき、聴覚に何らかの障害を持つ赤ちゃんは1,000人に1〜2人といわれています。出生後早期に、赤ちゃんが眠っている間に行う聴覚検査があります。耳の聞こえについての気になるときは、医療機関などに相談しましょう。</p> <p style="text-align: center;">◎視覚の発達について</p> <p>視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかり見ることが大切です。</p> <p>ひとみが白い・光って見える、目が開かない、片目ずつ目の前にそとと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。目の健康を調べるチェックシート 日本視能訓練士協会 (http://www.jaco.or.jp/main/index5.html)</p> <p style="text-align: right;">7 1</p>	<p style="text-align: center;">◎赤ちゃんの具合が悪い時</p> <p>母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があつて元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸などがみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。</p> <p>次のホームページも参考になります。 日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ http://kodomo-qq.jp/ 出生体重が2,500g未満の場合や、その他の異常の場合には、保健所の指導が受けられるので保健所に連絡しましょう。また、公費による医療が受けられることもありますので、保健所に相談してください。</p> <p style="text-align: center;">◎先天性代謝異常等の検査を受けましょう</p> <p>すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニルケトン尿症(PKU)などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症の検査が行われています。これらの病気が早期に発見することによって、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。なお、小児の先天性代謝異常のための特殊ミルクは無償で提供されます。小児科のかかりつけ医に相談してください。</p> <p>PKUの女性は、妊娠にあたっては、胎児の障害を予防するため、医師の治療・管理を受ける必要があります。このため、PKUの女性の保護者の方は、将来お子さんが子どもを産む年齢に達したら、妊娠する前に医師に相談するようお子さんをご指導ください。</p> <p style="text-align: right;">6 1</p>

(新)	(旧)
<p>◎乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防のために SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまふ病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。 ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。 2 妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。 3 できるだけ母乳で育てましょう。 <p>◎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)。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して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。</p> <p>※赤ちゃんが泣くのは? 言葉が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。お母さんやお父さんは一緒にいると徐々に泣き方で分かってきます。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、気分転換を試みましょう。たいいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。もし、心配な事があれば、かかりつけ医などに相談しましょう。</p> <p>◎新生児訪問や乳児家庭全戸訪問 (こんには赤ちゃん訪問) など 保健師や助産師などが自宅を訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認、お母さんの健康相談、育児相談、子育て支援に関する情報提供などを行っています。赤ちゃんが生まれたら、早めに出生通知のハガキを市区町村に郵送しましょう。</p>	<p>◎乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防のために 1 赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。 ただし、医学上の理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。 2 妊娠中や赤ちゃんの周囲で、たばこを吸ってはいけません。 3 できるだけ母乳で育てましょう。</p> <p>SIDSとは、それまで元気であった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまふ病気です。 原因はわかっていませんが、上の3点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。</p>
7 2	6 2

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">育児のしおり</p> <p>育児の上で保護者の方に心得て頂きたい各時期の子どもの成長に合わせた育児のポイントを記したものです。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◎ゆったりとした気持ちで 赤ちゃんの成長や発達には個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。</p> <p>◎心配な時は相談を 健康診査は、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認し、気になっていることを相談する機会です。特に1歳6か月と3歳の健康診査は全ての市区町村で実施しています。きちんと受診し、赤ちゃんのこと、育児のこと、不安なことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師などに相談しましょう。保健所や市町村保健センターなどでは電話相談も受け付けています。保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問も利用してみましょ。</p> <p>◎お父さんの役割 お父さんもおむつを替えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。お母さんを独りぼっちにせず、精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。お父さんとお母さんがよく話し、二人で育てていくという意識を持つことが大切です。</p> <p>乳児期 (1歳まで)</p> <p>◎泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション 1〜2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分だめであげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれると安心して泣き止みます。抱きかかると心配する必要はありません。6か月頃からは夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。</p> <p>◎赤ちゃんはだっこが大好き 赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがこわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくだめで安心させてあげましょう。</p> <p>◎赤ちゃんに話しかけましょう 3〜4か月になると、あやすどっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。</p> </div>	<p style="text-align: center;">育児のしおり</p> <p>これからのページには育児の上で保護者の方に心得ておいて頂きたい事柄を記しております。ぜひ参考にしてください。</p> <p>ゆっくり、ゆったり心をかけるのが育児のコツです。赤ちゃん時代は個人差が大きいもの。よその赤ちゃんとの違いをあまり気にし過ぎないようにしましょう。</p> <p>育児には、楽しいことも苦しいこともあり、苦楽がつきものと考えましょう。</p> <p>毎日の育児は、通常より身体的にも精神的にも負担がかかるものです。お母さん・お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。心と身体をいたわり、休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。</p> <p>心配な時は遠慮せずに医師や保健師・助産師に相談してください。保健所や市町村保健センターなどでは電話相談も受け付けています。</p> <p>また、保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問を利用し、育児上分からないことや困ったことなど気軽に相談しましょう。</p> <p>お母さんに比べると、お父さんは親になった実感はなかなかかわかないものですが、子育てはお母さん一人ではできません。子育てはお母さんまかせ、というのではなく、二人で育てるという気持ちを持つことが大切です。お父さんも、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。</p> <p>お母さんが育児不安に陥る最大の原因は、孤立することです。ですから、お母さんをひとりぼっちにせず、精神的に支え、いたわることが大切です。普段は育児にかかわれなくても、お母さんとよく話し、二人で育てていくのだという意識を持つことが大切です。</p>
7 3	6 3

(新)	(旧)
<p>◎お父さんも育児を お父さんも赤ちゃんとスキンシップをしっかりもち、おむつを替えたり、お風呂に入れたりすることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。</p> <p>◎食べること 赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたりして遊びます。口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。9～10か月頃になると、自分で食べたがるようになります。</p> <p>◎人見知りも成長の証 人見知りは、子どもによって時期や程度はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになった証です。同じくらしい年の子と一緒にいる機会も、少しずつ作ってあげましょう。</p> <p>幼児期（1歳頃）</p> <p>◎自我が芽生えてきます 自分でできることが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ちが芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることもあります。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。</p> <p>◎絵本を眺んだり、お話ししてあげましょう 1歳6か月頃になると、動物やものを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。脱子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、テレビやDVDなどを長時間見せるのはやめましょう。</p> <p>◎生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう 早起早寝の生活にすると、子ども自身も元気がよく遊ぶ、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。</p> <p>幼児期（2歳頃）</p> <p>◎遊びは危険のない場所で 走ったり、体を動かしたりすることがますます好きになります。なるべく外遊びや友だちとの遊びの機会を作り、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。クレヨンなどでなぐり書きを楽しんだり、積木やブロックでなにか意味のあるものを作ったりして遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。</p> <p style="text-align: center;">7 4</p>	<p>乳児期</p> <p>○ 1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつのよごれ、空腹以外で泣いたりぐずっている時は、だっこして十分なだめてあげましょう。この時期では、赤ちゃんはお母さん・お父さんに抱かれると安心して泣き止むわけで、抱きぐせがつくと心配しなくてもよいのです。</p> <p>○ 泣いている時声をかけると、泣きやんだり、泣き方が変わったりすることで、聞こえているのが推察できます。</p> <p>○ 赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたりして遊びます。食べる・話すなどの口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。</p> <p>○ お母さん・お父さんもうつぶせになって手をとって遊んであげると、喜んで頭を上げるようになるでしょう。こうした遊びは赤ちゃんのよい運動にもなります。</p> <p>○ 赤ちゃんは家族と一緒にいるのが楽しく、話しかけるような声をよく出すようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞき込み、話しかけ、遊んであげてください。お父さんもたくさん相手をしてあげてください。</p> <p>○ 赤ちゃんが、こわがったり、不安そうにしている時は、抱っこしてよくなだめて安心させてあげましょう。</p> <p>○ 幼児期のきょうだいにとって、赤ちゃんの誕生はうれしいものですが、お母さん・お父さんをどられたような気がしてさびしく感じることもあります。このため、赤ちゃんがえりをすることもあります。きょうだいのための時間もとってあげましょう。</p> <p>○ 6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかやすい状態があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、時には遊んであげることも必要です。</p> <p>○ 人見知りは、子どもによって時期はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになったことです。その時はお母さん・お父さんがしっかり抱いてなだめてあげると赤ちゃんは安心します。人の出入りの多い家庭の赤ちゃんはあまり人見知りをしなくてもよいかもしれません。</p> <p style="text-align: center;">7 5</p>

(新)	(旧)
<p>◎自立心が強くなります 食事や着替えなど、自分ひとりではたがえるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどで優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。</p> <p>◎少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう 「おしっこが出た」「うんちが出た」と告げるようになり、「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。</p> <p>◎むし歯予防に取り組みましょう むし歯が急速に増える時期です。おやつ回数を決める、仕上げ磨きをする、フッ素塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。</p> <p>幼児期（3歳頃）</p> <p>◎まだまだ甘えたい時期です お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。</p> <p>◎自己主張が始まります 好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやることが増えます。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。</p> <p>◎上手に叱りましょう 危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。</p> <p>◎家族で食事を楽しみましょう 家族そろった楽しい食事と仲らなは大切。乳歯が生えそろって3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりに食べて食べさせましょう。かむことでお口の骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。</p> <p>幼児期（4歳）</p> <p>◎友だちと遊ぶ機会を積極的に 4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」（ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど）を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。</p> <p style="text-align: center;">7 5</p>	<p>○ 3か月頃になったら、予防接種のこれからの予定について、かかりつけの医師と相談してきめましょう。乳幼児期の予防接種はもよりの医師のもとで受けられる地域が多くなっています。</p> <p>○ 9か月頃になると、おもちゃを目の前からかくすと、探すようになります。ちょっと試してみましょう。</p> <p>○ 探求心が旺盛ですが、まだ危険が分かりません。さわると困るものは、手が届かないところに置きましょう。</p> <p>○ 同じくらしい子と一緒にいる機会も少しずつつくってあげましょう。</p> <p>○ 乳歯が生えてくる頃（7～8か月）には口や周りに触れたり、機嫌のよいときにはガーゼなどで歯を拭いて歯みがき準備をしましょう。また、歯が生えてきた日にちを母子健康手帳に記入しておきましょう。</p> <p>幼児期 1歳頃</p> <p>○ 1歳頃になると、お母さん・お父さんのそばでひとりごと機嫌よく遊ぶようになります。いたずらも好奇心のあらわれで大切です。</p> <p>○ 1歳頃になると、手づかみでおやつや食事をさかんに食べるようになります。少し汚れますが前歯でかみとらせて一口で食べられる量を覚えさせましょう。</p> <p>○ 小さいものやたばこなど危険なものを口にいたり、転落したりしないよう、事故に気をつけましょう。(69頁参照)</p> <p>○ マンマなどのことばが出はじめます。お話の相手をしてあげてください。</p> <p>○ 1歳6か月頃になると、絵本を見せて、動物や物の名前をきくと、それを指さして教えてくれるようになります。いっしょに絵本などをみて遊んであげましょう。</p> <p>○ おとなの簡単ないつげが少しずつわかるようになります。うまくできたときほめてあげ、やる気を育てましょう。</p> <p>○ 歩いたり走ったり、自分の体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を持ってあげましょう。</p> <p style="text-align: center;">6 5</p>

(新)	(旧)
<p>◎お手伝いしてもらいましょう 家庭で、手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう。</p> <p>◎良いところをほめてあげましょう 子どもの良いところを探して、ほめましょう。忙しくても、お子さんの話に耳を傾けましょう。</p> <p>幼児期（5～6歳）</p> <p>◎優しい気持ちで接しましょう 子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。</p> <p>◎親子でふれあい遊びを 手先の細かい動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょうか。ボール遊びもできるようになります。</p> <p>◎ひとりで着替えをさせましょう 時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。</p> <p>◎家の中で役割を持たせましょう 食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。</p> <p>◎言葉や想像力が発達します 5歳になると発音ははっきりし、きれいになってきます。夕行とサ行が混同したり、言葉がつかえたりするときは、大人はむりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってください。</p> <p>◎約束やルールを大切に 仲良しの友達ができ、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。</p> <p>◎永久歯が生え始めます 一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、気をつけてあげましょう。</p> <p>※子育てのヒント集 家庭教育応援ホームページ http://katei.mext.go.jp/index.html 子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。</p> <p style="text-align: center;">7 6</p>	<p>○ 親子のふれあいの時間を持てるよう、忙しいなどの理由で、テレビやビデオを長時間見せるのはやめましょう。</p> <p>○ 乳歯の前歯が生えそろう奥歯が生えてきて、むし歯ができやすくなります。食後の歯の清潔に注意しましょう。機嫌のよいときに歯みがきの練習をはじめましょう。(79～80頁参照)</p> <p>○ 長時間にわたり、長い期間おしゃぶりを使用すると、歯ならびや噛みあわせが悪くなる場合があります。また、おしゃぶりをくわえていると、お母さん・お父さんが声をかけたり、赤ちゃんが声を出す機会が減り、赤ちゃんとのコミュニケーションも少なくなります。おしゃぶりは早めに卒業しましょう。また、歯ならびや、口や唇の形が心配な場合には、早めに歯科医師等の専門家に相談するようにしましょう。</p> <p>2歳頃</p> <p>○ 走ったり、体を動かすことがますます好きになります。なるべく外遊び、友だちとの遊びの機会を持ち、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。</p> <p>○ この頃の子どもは小さな冒険家です。お母さん・お父さんから次第に離れて遊びに出ることを許し、励ましてあげましょう。けれども、こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん・お父さんを求めてきた時には、抱っこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。</p> <p>○ お母さん・お父さんと手をつないで、楽しく外出しましょう。</p> <p>○ 早寝・早起きや規則正しい食事など、生活リズムを整えましょう。</p> <p>○ スプーンを使って食べるのが上手になってきます。まだこぼしますが、汚してもよいようにして、自分でやらせてあげましょう。</p> <p>○ クレヨンなどでなぐり書きを楽しむようになります。また積木やブロックでなにか意味のあるものを作って遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。</p> <p style="text-align: center;">6 6</p>

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">(75ページに集約)</p> <p style="text-align: center;">7 6</p>	<p>○ おむつをとる練習は、排泄のサインを見ながら始めましょう。</p> <p>○ 歯みがきは小さい時からの習慣づけが重要です。食後は家族みんなで歯みがきをして、歯の大切さを教えましょう。 また、仕上げみがきが楽しくできる工夫をしましょう。</p> <p>3歳頃</p> <p>○ 3歳になると、衣服の着替えなど、何でもひとりでできがり、がんばるようになります。あまり手を出さないで自分でやらせ、失敗しても叱らないようにしましょう。</p> <p>○ お友達と遊ぶ機会をつくるよう心がけてあげましょう。</p> <p>○ 好き嫌い、自己主張、自分本位な要求に対して、一方的に拒否しないで耳を傾けてあげましょう。その上で、けじめのある対応を、適切に優しくしてあげましょう。</p> <p>○ 危ないこと、してはいけないことは、しっかり抱っこしてやめさせましょう。それでもぐずっているときには、場所を変えて、気分をそらしてあげるのもよいでしょう。</p> <p>○ 家族と食べる食事の楽しさを味わうように心がけましょう。毎日だけでなく家族揃った楽しい食事と話し合いの場をつくることは、いつでも大切です。</p> <p>○ 乳歯が生えそろう3歳以降はかむ力も育ってきます。やわらかい物ばかり食べさせず、多少歯ごたえのある物もゆつくりよくかんで食べさせましょう。かむことであごの発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。親が率先してよくかんで食べて見せたり、一緒に歯みがきをして良い習慣づけを心がけましょう。</p> <p>○ 心細いとき、淋しいとき、ちょっと不安を感じる時に指を吸うと気持ちが落ち着きます。指しゃぶりににはこのような心の働きがあります。一方、指にたかができるほどの過度の指しゃぶりは不正咬合（開咬＜口を閉じても前歯が咬み合わない状態＞）やあごの発育に障害をきたすことがあります。そのような場合には、直接指しゃぶりをやめさせようとせずに、吸っているときに声をかけたり、一緒に遊んであげましょう。このように安心させてあげるといつの間にか指しゃぶりをしなくなることも多いのですが、どうしてもやめられないようでしたら、かかりつけの歯科医師に相談してみましょう。</p> <p style="text-align: center;">7 6</p>

(新)	(旧)
<p>(75、76ページに集約)</p>	<p>4歳頃</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 4歳になると、友達と役割をもったごっこ遊び(ままごとや怪獣ごっこ、自動車ごっこ等)を楽しむようになります。 ○ 自分のことは自分でやりたがる時期です。上手にできなくても優しく励ましてやらせてあげましょう。おしっこもひとりで上手にできる頃です。 ○ 忙しくても、お子さんの話に耳を傾けて聞いてあげましょう。またそうするとひとの話もよく聞ける子に育ちます。 ○ 歯みがきや手洗いは、もう習慣になっていい頃です。励ましたり、ほめたりして自分からできるようにしむけてあげましょう。歯ブラシも上手に使えるようになってきますが、まだひとりではきちんとみがけません。仕上げみがきを忘れずにしてあげましょう。 ○ 笛を吹くなど深く呼吸しているときに、一瞬気を失うような症状がみられたら、医療機関(小児科)にかかりましょう(もやもや病などかもしれません)。 <p>5~6歳頃</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 5歳になると発音ははっきりし、きれいになってくる頃です。しかしタ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえることもあります。このようなときはゆっくり話を聞いてあげ大人は正確な発音でゆっくり話してあげてください。 ○ 人への思いやりの気持ちは、親がやさしく子どもの気持ちになってあげることで育ちます。 ○ 仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶことのできるようになってきます。その友達との間でさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていくのです。 ○ 絵本や童話を読み聞かせてあげましょう。 <p style="text-align: right;">68</p>

(新)	(旧)
<p>(76ページに集約)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 早起きの習慣をつけて、朝食をきちんと食べられるようにしましょう。 ○ ひとりで衣服の着脱をさせましょう。時間がかかっても励ましてやらせてあげます。 ○ うんちの始末が自分でできるようになってきます。不十分な場合は少しずつ手伝いながら練習させましょう。 ○ 6歳頃には、自分でお話をつくったりして、想像あそび、空想あそびをよくようになります。ひとりごとを言って一人遊びをしている時はそんな時です。 ○ 約束やルールを次第に守り、うまく友達と遊べるようになる頃です。自分の好き嫌いで行動することから卒業するようしむけ、励ましてあげましょう。 ○ 遊んだ後のおもちゃの後のたづけを、はじめは親と一緒にしてから、自分だけでもできる習慣をつけましょう。 ○ 家庭で手伝いの役割をもつこともよいことです。食器を並べたり片づけたりする手伝いなどを楽しくさせましょう。 ○ 永久歯が生え始めます。一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥に生える6歳臼歯は生えたことに気がつきにくく、また、歯ブラシが届きにくいので、大変むし歯になりやすい歯です。一緒にみがき方の練習をしてあげましょう。 <p style="text-align: right;">69</p>

(新)	(旧)
<p>子どもの病氣やけが</p> <p>子どもは、感染症にかかったり、やけど、けが、誤飲などの事故にあつたりすることも稀ではありません。いつも子どもと接している保護者が、子どもの様子「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。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。</p> <p>◎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、子どもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。また、母子健康手帳にはこれまでの重要な記録があるので、必ず持参しましょう。</p> <p>・小児救急電話相談事業（電話番号：#8000（全国同一の短縮ダイヤル）） 休日、夜間の急な子どもの病氣にどう対応したらよいのか、受診した方がよいのか迷ったときは、小児科医や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方を受診する病院などのアドバイスが受けられます。</p> <p>※詳しい実施状況は厚生労働省小児救急医療電話相談事業（#8000）についてホームページ http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html</p> <p>※日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ http://kodomo-qq.jp/</p>	<p><新設></p>

(新)	(旧)															
<p><80、81ページに移動></p>	<p>事故の予防</p> <p>現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって特徴がありますが、親の注意や子どもに対する安全のしつけによって防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。</p> <p style="text-align: center;">月齢・年齢別に見る起こりやすい事故</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>月・年齢</th> <th>起きやすい事故</th> <th>事故の主な原因</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>新生児</td> <td>周囲の不注意によるもの</td> <td>☆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、物を食べさせる</td> </tr> <tr> <td>1～6月</td> <td>転落 やけど 誤飲・中毒 窒息</td> <td>☆ベッドなどから落ちる ☆ストーブにさわる ☆誤飲で多いもの、たばこ医薬品、化粧品、洗剤等 ☆コイン、豆などの誤飲</td> </tr> <tr> <td>7～12月</td> <td>転落・転倒 やけど 溺水 誤飲・中毒 窒息 車中のけが</td> <td>☆扉、階段、ベッド ☆アイロン、魔法瓶やポットのお湯 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残り湯をしない） ☆引出しの中の薬、化粧品、コイン、豆など ☆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）</td> </tr> <tr> <td>1～4歳</td> <td>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</td> <td>☆原因の範囲が広がる。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 ☆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）</td> </tr> </tbody> </table> <p>※下記において、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の中毒について情報提供・相談が実施されています（異物誤飲（小石、ビー玉など）や食中毒、慢性の中毒や常用量での医薬品の副作用は受け付けていません。）。</p>	月・年齢	起きやすい事故	事故の主な原因	新生児	周囲の不注意によるもの	☆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、物を食べさせる	1～6月	転落 やけど 誤飲・中毒 窒息	☆ベッドなどから落ちる ☆ストーブにさわる ☆誤飲で多いもの、たばこ医薬品、化粧品、洗剤等 ☆コイン、豆などの誤飲	7～12月	転落・転倒 やけど 溺水 誤飲・中毒 窒息 車中のけが	☆扉、階段、ベッド ☆アイロン、魔法瓶やポットのお湯 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残り湯をしない） ☆引出しの中の薬、化粧品、コイン、豆など ☆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）	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	☆原因の範囲が広がる。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 ☆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）
月・年齢	起きやすい事故	事故の主な原因														
新生児	周囲の不注意によるもの	☆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、物を食べさせる														
1～6月	転落 やけど 誤飲・中毒 窒息	☆ベッドなどから落ちる ☆ストーブにさわる ☆誤飲で多いもの、たばこ医薬品、化粧品、洗剤等 ☆コイン、豆などの誤飲														
7～12月	転落・転倒 やけど 溺水 誤飲・中毒 窒息 車中のけが	☆扉、階段、ベッド ☆アイロン、魔法瓶やポットのお湯 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残り湯をしない） ☆引出しの中の薬、化粧品、コイン、豆など ☆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）														
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	☆原因の範囲が広がる。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 ☆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）														

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">< 81ページに移動 ></p>	<p>(財) 日本中毒情報センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大阪中毒110番 TEL 072-727-2499 (24時間 365日対応) ・つくば中毒110番 TEL 029-852-9999 (9時~21時 365日対応) ・たばこ専用回線 TEL 072-726-9922 (無料 (テープによる情報提供) 24時間 365日対応) <p>◎小児救急電話相談事業 (＃8000)</p> <p>休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けたほうがよいのかなど迷ったときに、全国同一短縮番号 (＃8000) をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスが受けられます。</p> <p>※ 詳しい実施状況は厚生労働省ホームページ (http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html) をご覧ください。</p> <p>◎子どもの命を守るチャイルドシート</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>※ 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時 (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、出発前から準備しておきましょう。</p> <p>※ 幼児 (6歳未満の子供) を同乗させて自動車運転するときは、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。</p> <p>※ 正しいチャイルドシートの使用方法</p> <ol style="list-style-type: none"> ①取扱説明書に書いてあることに従いましょう。 ②子どもの体格に合い、座席に確実に固定できるチャイルドシートを選びましょう。 ③助手席用のエアバッグを備えている自動車の場合には、なるべく後部座席でチャイルドシートを使用しましょう。やむを得ず助手席で使用させるときは、座席をできるだけ後ろまで下げ、必ず前向きに固定しましょう。 ④チャイルドシートは、座席に確実に固定しましょう。 <p style="text-align: right;">71</p>

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">< 82ページに移動 ></p>	<p>◎子どもを車に乗せるとき</p> <p>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。子どもが車内の機能をいたずら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。</p> <p>◎子どもを自転車に乗せるとき</p> <p>子どもを自転車の補助椅子に乗せる時は、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車乗車専用のヘルメットを着用させましょう。</p> <p>◎万が一、食べ物がつまった時のための応急手当</p> <p>乳幼児には、食べ物による窒息がおきやすいため、応急手当について知っておくことが必要です。</p> <p>【背部叩打法】乳幼児の応急手当の原則は「口の中に指を突っ込んで取り出そうとははいけません」ということです。乳児に対しては、手当をする人の片腕に、子をうつむかせに乗せ、手のひらで顔を支えて (図1)、また、少し大きい子に対しては、手当をする人の立て膝で太ももがうつむかせにした子のみぞおちを圧迫するように乗せて (図2)、どちらも頭を体より低くして、背中をまん中を平手で異物が取れるまで叩きます。</p> <p>【腹部突き上げ法 (ハイムリック法)】年長児では、子の背後から、手当をする人の両腕を回し、子のみぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します (図3)。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。</p> <p>これらの方法が行えない場合、横向きに寝かせて、または、座って前かがみにして背中を叩いてみてください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>図1 背部叩打法 (乳児)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>図2 背部叩打法 (少し大きい子)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>図3 腹部突き上げ法 (年長児)</p> </div> </div> <p style="text-align: right;">72</p>

(新)	(旧)									
<p style="text-align: center;">お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談</p> <p>赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。</p> <p>◎日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう 不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいない など</p> <p>◎子どものことで不安に思っていることはありませんか 夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがる など 保育所、幼稚園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ちついていられない、聞かれたことに答えられない、同じ言葉を繰り返す など</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合しましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。</p> </div> <p>子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合しましょう。子どもは多くの人の手によって育てられます。お母さん、お父さんだけでなく、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。</p> <p>また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。</p> <p>お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関</p> <p>◎お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談 かかりつけの医療機関、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">名 称</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%;">連 絡 先</td> </tr> <tr> <td>名 称</td> <td></td> <td>連 絡 先</td> </tr> <tr> <td>名 称</td> <td></td> <td>連 絡 先</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">7 8</p>	名 称		連 絡 先	名 称		連 絡 先	名 称		連 絡 先	<p>< 8 4、8 6ページより移動 ></p>
名 称		連 絡 先								
名 称		連 絡 先								
名 称		連 絡 先								

(新)	(旧)																		
<p>◎養育上の悩みや生活の不安などに関する相談 地域子育て支援センター、幼稚園、保育所、児童館、主任児童委員(※)、民生・児童委員(※)、福祉事務所、児童相談所 【児童相談所全国共通ダイヤル 0570-064-000】 【DV相談ナビ全国共通ダイヤル 0570-0-55210】</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">名 称</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%;">連 絡 先</td> </tr> <tr> <td>名 称</td> <td></td> <td>連 絡 先</td> </tr> <tr> <td>名 称</td> <td></td> <td>連 絡 先</td> </tr> </table> <p>※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。</p> <p>◎地域の育児サポート 育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における育児の相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導・家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、市区町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">名 称</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%;">連 絡 先</td> </tr> <tr> <td>名 称</td> <td></td> <td>連 絡 先</td> </tr> <tr> <td>名 称</td> <td></td> <td>連 絡 先</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">7 9</p>	名 称		連 絡 先	名 称		連 絡 先	名 称		連 絡 先	名 称		連 絡 先	名 称		連 絡 先	名 称		連 絡 先	<p>< 8 6、8 7ページより移動 ></p>
名 称		連 絡 先																	
名 称		連 絡 先																	
名 称		連 絡 先																	
名 称		連 絡 先																	
名 称		連 絡 先																	
名 称		連 絡 先																	

(新)		(旧)
事故の予防		
<p>現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。</p>		
月齢・年齢別で見え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	☆落ち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
1～6か月	転落 やけど	☆ベッドやソファなどから落ちる（ベッドから離れるときは手を上げる） ☆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、魔法瓶やポットのお湯、炊飯器やスチーム加温器の蒸気 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（残り湯をしない） ☆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）
<p>※ 消費者庁ホームページ「子どもを事故から守る！プロジェクト」 ・携帯電話用： http://www.caa.go.jp/mp/kodomo/ ・パソコン用： http://www.caa.go.jp/kodomo/index.php 8 0</p>		

<70ページより移動>

(新)	(旧)
<p>※ 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の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性的中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。 (財) 日本中毒情報センター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大阪中毒110番 TEL 072-727-2499 (24時間 365日対応) ・つくば中毒110番 TEL 029-852-9999 (9時～21時 365日対応) ・たばこ専用回線 TEL 072-726-9922 (無料（テブによる情報提供）24時間 365日対応) <p>◎子どもの命を守るチャイルドシート 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。</p> <p>※ 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、出産前から準備しておきましょう。</p> <p>※ 幼児（6歳未満の子供）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することが療養上適当でない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法律により、義務付けられています。</p> <p>※ 正しいチャイルドシートの使用方法 (http://www.nps.go.jp/koutsu/kikaku/childsca/index.htm)</p> <p>◎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、パワーウイ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、音程はロックしましょう。</p> <p>◎自転車の危険 子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、転倒や転落によるけがを防ぐため、自転車専用用のヘルメットを着用させましょう。決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。</p>	<p><70、71ページより移動></p>

(新)	(旧)
<p>◎食べ物や玩具などがつまった時の応急手当</p> <p>乳幼児は、大人が悪いものや口にし、誤飲しやすいサイズの食べ物や玩具などを口につまらせ窒息する危険があります。普段から乳幼児が飲みこみやすいサイズを確認し、食べ物や玩具などの購入時には、食べ方や取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、応急手当について知っておく必要があります。</p> <p>【背部叩打法】乳幼児の応急手当の原則は「口の中に指を突っ込んで取り出そうとしてはいけない」ということです。乳児に対しては、手当をする人の片腕に、子をうつぶせに乗せ、手のひらで顔を支えて（図1）、また、少し大きい子に対しては、手当をする人の立て膝で太ももがうつぶせにした子のみぞおちを圧迫するように乗せて（図2）、どちらも顔を体より低くして、背中のまん中を平手で異物が取れるまで叩きます。</p> <p>【腹部突き上げ法（ハイムリック法）】年長児では、子の背後から、手当をする人の両腕を回し、子のみぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫します（図3）。なお、腹部臓器を傷つけないよう力を加減します。</p> <p>これらの方法が行えない場合、横向きに寝かせて、又は座って前かがみにして背中を叩いてみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="text-align: center;">8 2</p>	<p style="text-align: center;">< 7 2 ページより移動 ></p>

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">乳幼児期の栄養</p> <p>◎身体発育や栄養の状態を確認しましょう</p> <p>乳幼児期の子どもからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。</p> <p>◎授乳について</p> <p>赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、人工乳（粉ミルク）を活用します。</p> <p>飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よるこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。</p> <p>◎人工乳（粉ミルク）のつくり方</p> <p>粉ミルクのつくり方は、製品によって定められたおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密閉容器に入った水などを使いましょう。</p> <p>粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、充分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨ててください。</p> <p>◎離乳について</p> <p>母乳や人工乳だけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5～6か月頃が適当です。</p> <p>なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱・消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的にすすめることで、しっかりかむ力や飲み込む力が発達します。</p> <p>9～10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。</p> <p style="text-align: center;">8 3</p>	<p style="text-align: center;">乳幼児期の栄養</p> <p>◎母乳栄養と人工栄養</p> <p>赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。なるべく母乳で育てるように心がけましょう。お母さん自身の病気や飲んでおられるお薬の影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、人工乳（粉ミルク）を足したり、人工乳だけになります。粉ミルクのつくり方は、製品によって定められた通りの濃さに溶かすことが大切です。飲む量は赤ちゃんによって個人差がありますから、むりに飲ませることはしないでください。よるこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。</p> <p>◎人工乳（粉ミルク）に使う水</p> <p>井戸水やわき水は、おとなには影響がなくても、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんのミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製用の密閉容器に入った水などを念のため一度沸騰させてから使いましょう。</p> <p>また、粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、やけどに注意しながら一度沸騰させた70℃以上のお湯でミルクを溶かし、充分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨ててください。</p> <p>◎離乳</p> <p>お乳だけに頼っていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやして幼児食に近づけていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめるのは、5、6か月頃が適当です。</p> <p>なお、離乳開始前の乳児にとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）であり、離乳の開始前に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーン等の使用は、通常生後5～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱・消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。</p> <p style="text-align: center;">7 3</p>

(新)

◎離乳の進め方の目安
子どもの発育、発達状況にあわせて離乳をすすめていきましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。

注) 離乳食のポイント
ア 食品の種類と組合せ
離乳の進行に応じて、食品の種類を増やしていく。1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。ベビーフードを適切に利用することができる。

- 離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)から始める。新しい食品を始めるときには一さじずつ与え、乳児の様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいも、野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていく。はちみつは乳児ボツリヌス症を予防するため、満1歳までは使わない。
- 離乳が進むにつれ、卵は卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。
- 生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚、肉、レバーを取り入れ、調理用に使用する牛乳、乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫する。生後9か月になっても離乳が原調に進まない場合には、フォローアップミルクの併用もできる。

8 4

(旧)

◎離乳の進め方の目安
子どもにはそれぞれ個性があるので、画一的な離乳とならないように留意しましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように支援しましょう。

注) 食事の目安
ア 食品の種類と組合せ
与える食品は、離乳の進行に応じて、食品の種類を増やしていく。

- 離乳の開始では、アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)から始める。新しい食品を始めるときには一さじずつ与え、乳児の様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいもや野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていく。はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満1歳までは使わない。

7 4

(新)

イ 調理形態・調理方法
離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いため、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

- 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。
- 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
- 調味について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

◎離乳の完了
離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または人工乳(粉ミルク)の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12～18か月頃です。母乳又は人工乳を飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1～2回の間食となります。

◎幼児期の食生活
幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるのが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることやだらだら食べさせることはやめましょう。

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。
(参考)
・授乳・離乳の支援ガイド <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>
・楽しく食べる子どもに <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>
・早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト <http://www.hayachayaki.jp/>

8 5

(旧)

- 離乳が進むにつれ、卵は卵黄(固ゆで)から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。
- 生後9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを取り入れ、調理用に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫する。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い。必要に応じて(離乳食が原調に進まず、鉄の不足のリスクが高い場合など)使用するのであれば、9か月以降とする。このほか、離乳の進行に応じてベビーフードを適切に利用することができる。1日2回食に進む頃には、穀類、野菜・果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事とする。

イ 調理形態・調理方法
離乳の進行に応じて食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いため、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

- 米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。
- 野菜類やたんぱく質性食品などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。
- 調味について、離乳の開始頃では調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

◎離乳の完了
離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は12～18か月頃です。この頃には食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の間食を自安とします。咀嚼く機能は、奥歯が生えるにも乳歯の生え揃う3歳頃までに獲得されます。

◎幼児期の食生活
幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、食事の一部としておやつに気をつけること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。これには、家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるのが大切です。また、この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることや、だらだら食べさせることはやめましょう。また、積極的に外遊びをさせることも必要です。

7 5

(新)	(旧)								
<p style="text-align: center;">< 85ページに集約 ></p>	<p>幼児期の食生活の心がけ</p> <table border="0"> <tr> <td>1. 食事のリズム大切、規則的に</td> <td>2. 何でも食べよう元気な子</td> </tr> <tr> <td>3. うす味と和風料理に慣れさせよう</td> <td>4. 与えよう、牛乳・乳製品を十分に</td> </tr> <tr> <td>5. 家族そろって楽しい食事</td> <td>6. 心がけよう、手づくりおやつ</td> </tr> <tr> <td>7. 保育所や幼稚園での食事にも関心を</td> <td>8. 外遊び、親子そろって習慣に</td> </tr> </table> <p>詳しくは、市町村の栄養士などに相談してください。</p> <p style="text-align: right;">76</p>	1. 食事のリズム大切、規則的に	2. 何でも食べよう元気な子	3. うす味と和風料理に慣れさせよう	4. 与えよう、牛乳・乳製品を十分に	5. 家族そろって楽しい食事	6. 心がけよう、手づくりおやつ	7. 保育所や幼稚園での食事にも関心を	8. 外遊び、親子そろって習慣に
1. 食事のリズム大切、規則的に	2. 何でも食べよう元気な子								
3. うす味と和風料理に慣れさせよう	4. 与えよう、牛乳・乳製品を十分に								
5. 家族そろって楽しい食事	6. 心がけよう、手づくりおやつ								
7. 保育所や幼稚園での食事にも関心を	8. 外遊び、親子そろって習慣に								

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">< 56ページに移動 ></p>	<p style="text-align: center;">予防接種</p> <p>感染症から子ども（自分の子どもはもちろん、まわりの子どもたちも）を守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために予防接種の効果と副反応をよく理解し、予防接種を受けましょう。</p> <p>【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）】</p> <p>◎予防接種を受ける時期 予防接種を受ける時期は表のようになっています。表中の「望ましい時期」は予防効果と安全性の面から、それぞれの予防接種を受けることが推奨されている時期です。この時期の早い段階で予防接種を受けるよう心がけましょう。なお、受け損ねた場合は次回の適切な時期に受けられるよう、市区町村や保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせてください。</p> <p>◎予防接種を受ける前に 予防接種はからだの調子の良いときに受けましょう。心配のあるときは、市区町村や保健所、市町村保健センターの担当者やかかりつけの医師に相談してください。また予防接種に関する広報等は、よく読んでおきましょう。</p> <p>◎予防接種を受ける時に 予防接種を受けに出かける前に、体温を計ってください。あらかじめ配布された予診票の注意事項をよく読み、予診票に正確に記入して、この手帳とともに持って行きましょう。これは予防接種をしてもよいかどうかを判断するのに重要です。なにか気になるときは、よく医師に相談してください。また子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行きましょう。</p> <p style="text-align: right;">77</p>

(新)	(旧)
<p><57ページに移動></p>	<p>◎からだに異常がある場合には、予防接種を受けられないことがあります からだに異常があると、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなる ことがありますので、このような場合には予防接種を受けることができません。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱がある、あるいは急性の病気にかかっている 2. これから受けようとする予防接種と同じ予防接種で、過去に異常を生じたことがある <p>その他にも予防接種を受けるのに不適当な場合がありますし、逆に病気があっても受け 方がよい場合もありますから、その子の健康状態をよく知っている医師（主治医）に相談 してください。</p> <p>◎予防接種を受けた後に 予防接種を受けたあと30分間は、医療機関等で様子をみるか、医師とすぐに連絡をとれる ようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、わざと注射した部位をこすこと はやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさげましょう。万一高い熱が出たり、ひきつ けを越すなど異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けてください。</p> <p>◎指定された日時に受けられなかった場合 予防接種には、何回かにわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を 受けられなかったときには、かかりつけの医師に相談してみましょう。</p>
	78

(新)	(旧)																		
<p><削除></p>	<p>◎予防接種を受ける時期：次の表を参考してください</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">予防接種の種 類</th> <th style="text-align: center;">法律等で定められている期間・回数</th> <th style="text-align: center;">望ましい時期</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>BCCG</td> <td>生後6か月未満（1回）</td> <td>生後3～6か月</td> </tr> <tr> <td>ポリオ</td> <td>生後3～90か月未満 41日以上の間隔をおいて2回</td> <td>生後3～18か 月</td> </tr> <tr> <td>ジフテリア・ 百日せき・ 破傷風</td> <td>1期初回：生後3～90か月未満 沈降精製百日せきジフテリア破傷風混合ワクチンを20日～ 56日間隔で3回 1期追加：生後3～90か月未満 沈降精製百日せきジフテリア破傷風混合ワクチンを1期初回 終了後、6か月以上の間隔をおいて1回 2期：11歳、12歳 沈降ジフテリア破傷風混合トキソイドを1回</td> <td>生後3～12か 月 初回接種終了後 12～18か月 後 11歳</td> </tr> <tr> <td>麻しん（はし か）・風しん</td> <td>1期：生後12～24か月未満 乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチンを1回、又は乾燥弱毒 生麻しんワクチン及び乾燥弱毒生風しんワクチンを各1回 ※1） 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 乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチンを1回、又は乾燥弱毒 生麻しんワクチン及び乾燥弱毒生風しんワクチンを各1回</td> <td style="text-align: center;">/</td> </tr> <tr> <td>日本脳炎 ※ 2)</td> <td>1期初回：生後6～90か月未満 6日～28日間隔で2回 1期追加：生後6～90か月未満 1期初回終了後、おおむね1年後に1回 2期：9歳～13歳未満（1回）</td> <td>3歳 4歳 9歳</td> </tr> </tbody> </table> <p>麻しん（はしか）及び風しんの予防接種は、1歳になったらできるだけ早めに受けるようにしま しょう。</p> <p>【任意の予防接種（予防接種法に位置付けられていない予防接種）】 前の上で書かれている定期の予防接種以外に、ヒブ（インフルエンザ菌b型）ワクチン、小 児用肺炎球菌ワクチン、おたふくかぜ、水痘（みずぼうそう）などの予防接種があります。 それぞれの予防接種には、接種時期などが決められていますので、接種を希望される場合 には医師に相談してください。</p>	予防接種の種 類	法律等で定められている期間・回数	望ましい時期	BCCG	生後6か月未満（1回）	生後3～6か月	ポリオ	生後3～90か月未満 41日以上の間隔をおいて2回	生後3～18か 月	ジフテリア・ 百日せき・ 破傷風	1期初回：生後3～90か月未満 沈降精製百日せきジフテリア破傷風混合ワクチンを20日～ 56日間隔で3回 1期追加：生後3～90か月未満 沈降精製百日せきジフテリア破傷風混合ワクチンを1期初回 終了後、6か月以上の間隔をおいて1回 2期：11歳、12歳 沈降ジフテリア破傷風混合トキソイドを1回	生後3～12か 月 初回接種終了後 12～18か月 後 11歳	麻しん（はし か）・風しん	1期：生後12～24か月未満 乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチンを1回、又は乾燥弱毒 生麻しんワクチン及び乾燥弱毒生風しんワクチンを各1回 ※1） 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 乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチンを1回、又は乾燥弱毒 生麻しんワクチン及び乾燥弱毒生風しんワクチンを各1回	/	日本脳炎 ※ 2)	1期初回：生後6～90か月未満 6日～28日間隔で2回 1期追加：生後6～90か月未満 1期初回終了後、おおむね1年後に1回 2期：9歳～13歳未満（1回）	3歳 4歳 9歳
予防接種の種 類	法律等で定められている期間・回数	望ましい時期																	
BCCG	生後6か月未満（1回）	生後3～6か月																	
ポリオ	生後3～90か月未満 41日以上の間隔をおいて2回	生後3～18か 月																	
ジフテリア・ 百日せき・ 破傷風	1期初回：生後3～90か月未満 沈降精製百日せきジフテリア破傷風混合ワクチンを20日～ 56日間隔で3回 1期追加：生後3～90か月未満 沈降精製百日せきジフテリア破傷風混合ワクチンを1期初回 終了後、6か月以上の間隔をおいて1回 2期：11歳、12歳 沈降ジフテリア破傷風混合トキソイドを1回	生後3～12か 月 初回接種終了後 12～18か月 後 11歳																	
麻しん（はし か）・風しん	1期：生後12～24か月未満 乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチンを1回、又は乾燥弱毒 生麻しんワクチン及び乾燥弱毒生風しんワクチンを各1回 ※1） 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 乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチンを1回、又は乾燥弱毒 生麻しんワクチン及び乾燥弱毒生風しんワクチンを各1回	/																	
日本脳炎 ※ 2)	1期初回：生後6～90か月未満 6日～28日間隔で2回 1期追加：生後6～90か月未満 1期初回終了後、おおむね1年後に1回 2期：9歳～13歳未満（1回）	3歳 4歳 9歳																	
	79																		

(新)	(旧)
<p>お口と歯の健康</p> <p>◎歯の生える時期について 乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7～8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃、20歯が生えそろういます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。 永久歯は上下16歯ずつ、合計32歯あります。最初に生える永久歯は下の前歯の場合が多く、次にかむ力の大きい手前の奥歯（第一大臼歯）から生え、12～13歳頃までに親知らず（第三大臼歯）を除くすべての歯が生えそろういます。</p> <p>◎初めての歯みがきのポイント 子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。 ① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。 ② 生後8か月頃より（約1か月程度）、保護者のひざにおお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。 ③ 歯の観察ができれば、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度） ※嫌がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。 ④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。 ※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになっもらうことが重要です。</p> <p>◎うがいについて うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのどを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう。</p>	<p>歯の名称と生える時期</p> <p>(図省略)</p> <p>乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。（上図）生後7～8か月で下の前歯から生え始め、2歳半～3歳頃で20歯が生えそろういます。歯の生え方には個人差があり、生える時期がやや遅れたり、生える順序が異なることがあります。 永久歯は上下16歯ずつ、合計32歯あります。最初に生える永久歯は下の前歯の場合が多く、その前後にかむ力の大きい第一大臼歯（6歳臼歯）が生え始め、12～13歳頃までに第三大臼歯（親知らず）を除くすべての歯が生えそろういます。親知らずは生えないこともあります。乳歯から永久歯への交換の時は、混合歯列期（下図）といい、乳歯と永久歯が共存する時期が12～13歳頃まで続きます。また、乳歯は永久歯が生える際にも重要な働きをするので、むし歯にならないよう注意することが大切です。</p>
86	80

(新)	(旧)
<p>◎フッ化物（フッ素）の利用について フッ化物（フッ素）の塗布は、生え始める歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ素入り歯磨剤を使って歯磨きすることもむし歯の予防になります。</p> <p>◎乳幼児期の食事の際の注意 乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。また、ジュースやイオン飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。ふだんの水分補給は甘くない飲み物にしましょう。また、保護者が食べ物をお移しで与えることは、むし歯の原因菌がうつることがあるので避けましょう。</p> <p>◎指しゃぶりについて 心細いとき、不安を感じた時などに気持ち落ち着けるために指しゃぶりがすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むし歯に指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。また、口や唇の形が心配な場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。</p> <p>日本歯科医師会ウェブサイト お口の予防とケア (http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents.html)</p>	<p>初めての歯みがきのポイント</p> <p>子どもの口の健康増進のためには、口の中を清潔な状態に保つことが大切です。そのためには歯みがきをしなければなりません。しかし、口の中は大変敏感なので、歯みがきに慣れるまでは泣き叫んだり、口を開けなくなったり、歯みがきがいやで逃げまわることがあり、歯みがきに苦労する保護者も少なくありません。 子どもの歯みがき習慣づけのために、以下のような順序でまず歯みがき練習から始めていきましょう。</p> <p>① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。</p> <p>② 最初から歯ブラシでみがこうとせず、まず8か月頃より、保護者のひざにおお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。そして、歯の観察が終われば必ずほめてあげましょう。これを1か月くらい続けましょう。</p> <p>③ 歯の観察が嫌がらずにできるようにになれば、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をしましょう。まだ、歯を磨こうとしてはいけません。嫌がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう（歌を歌ったりしながら）。練習が終われば必ずほめてあげましょう。これも1か月くらい続けましょう。</p> <p>④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、初めて歯みがきを始めます。しかし、この時点では、歯をきれいにみがくことも大切ですが、あくまでも、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになっもらうことが重要です。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。強くみがいたり長い時間をかけたりして、子どもを泣かせないように注意してください。また、上手にできたことをほめてあげることを忘れないようにしましょう。</p> <p>⑤ 1歳6か月健診までに、保護者も子どもも歯みがきが上手にできるよう練習を行っててください。</p>
87	81

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">働く女性・男性のための出産、育児に関する制度</p> <p>◎産前・産後の健康管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦（妊娠中、出産後1年を経過しない女性）は、事業主に申し出ることにより、次の保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。 <ul style="list-style-type: none"> ○妊娠 23 週までは4週に1回 ○妊娠 24 週から妊娠 35 週までは2週に1回 ○妊娠 36 週以後出産までは1週に1回 ただし、医師や助産師の指がこれを上回ることもあります。 ・妊産婦が医師などの指導を受けた場合には、その指導事項を守ることができるよう、事業主は、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置を講じなければなりません。 これらの措置には、妊娠中の通動緩和、休憩に関する措置、つわり・切迫流産といった症状などに対応する措置が含まれます。 *医師などから母体や胎児の健康保持などについて受けた指導を職場に的確に伝達するために「母性健康管理指導事項連絡カード」（別記様式、拡大コピーをして用いることができます。）をご利用ください。 <p>◎産前・産後・育児期の労働</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦は、事業主に請求することにより、時間外労働、休日労働、深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。 ・妊産婦は、重労働を取り扱う業務など、一定の悪影響を与える業務への就業が制限されています。 ・妊娠中は、事業主に請求することにより、他の軽易な業務に替わることができます。 ・1歳未満の子を育てる女性は、事業主に請求することにより、1日2回、少なくとも各30分の育児時間をとることができます。 <p>◎産前・産後の休業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・産前6週間（多胎妊娠の場合は14週間）は、事業主に請求することにより、休業することができます。 ・産後8週間は、事業主は、その者を就業させることができません。ただし、産後6週経過後に医師が支障がないと認めた業務については、本人の請求により、就業させることができます。 	<p>< 88ページより移動 ></p>
88	

(新)	(旧)
<p>◎育児休業、短時間勤務制度等</p> <p>○育児休業制度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子が1歳に達するまでの間（保育所に入所できないなどの場合には子が1歳6か月に達するまでの間）は、事業主に申し出ることにより、父親、母親のいずれでも育児休業を取ることができます。一定の条件を満たした期間雇用者も休業できます。 ・パパ・ママ育休プラス 父母がともに育児休業を取得する場合は取得可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間に、父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます。 ・育児休業の申出 育児休業の申出は、育児休業申出書を事業主に提出して行います（事業主が該当と認める場合には、ファックスや電子メールなどでも申出が可能です。）。労働者からの育児休業申出に対して、事業主は休業開始予定日や休業終了予定日などを労働者に通知（書面、ファックス、電子メールなどにより行う）することになっています。 <p>○短時間勤務制度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業主は、3歳未満の子を養育する男女労働者について、短時間勤務制度（1日6時間）を設けなければなりません。 <p>○所定外労働の免除制度等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3歳未満の子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより所定外労働が免除されます。 ・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより、深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。 ・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、事業主に請求することにより、1年につき180時間、1か月につき24時間を超える時間外労働が免除されます。 <p>○子の看護休暇</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学校入学までの子を養育する男女労働者は、1年につき子が1人なら5日、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種、健康診断のために休暇を取ることができます。 	<p>< 89ページより移動 ></p>
89	

(新)	(旧)
<p>91ページに移動</p>	<p style="text-align: center;">産科医療補償制度</p> <p>産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなった場合に、看護・介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、(財)日本医療機能評価機構のホームページ(http://www.sanka-hp.icqhc.or.jp)に掲載されています。</p> <p>なお、補償の対象者については、出生体重や在胎週数、障害の程度などによる基準があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 産科医療補償制度についてのお問い合わせ先 産科医療補償制度専用コールセンター 電話 03-5800-2231 受付時間:午前9時～午後5時(土日祝除く) <div style="text-align: right;">  <p>産科医療補償制度のシンボルマーク</p> </div> <p><メモ> 出産をした分娩機関の名称: _____ 登録証 交 付 日 : _____ 妊産婦管理番号 : _____</p> <p>*妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される「産科医療補償制度 登録証」に記載されています。登録証はお子様が5歳になるまで大切に保管してください。</p> <p style="text-align: right;">83</p>

(新)	(旧)
<p><88ページに移動></p>	<p style="text-align: center;">働く女性・男性のための出産、育児に関する制度</p> <p>◎産前・産後の健康管理 ・妊産婦（妊娠中及び出産後1年を経過しない女性）は、事業主に申し出ることにより、次の保健指導又は健康診査を受けるために必要な時間を確保することができます。 ○妊娠23週までは4週に1回 ○妊娠24週から妊娠35週までは2週に1回 ○妊娠36週以後出産までは1週に1回 ただし、医師や助産師の指示でこれを上回ることもあります。</p> <p>・妊産婦が医師などの指導を受けた場合には、その指導事項を守ることができるよう、事業主は、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置を講じなければなりません。 これらの措置には、妊娠中の通勤緩和、休憩に関する措置、つわりや切迫流・早産等の症状などに対応する措置が含まれます。 *医師などから母体又は胎児の健康保持等について受けた指導を職場に的確に伝達するために「母性健康管理指導事項連絡カード」（別記様式。拡大コピーをして用いることができます。）をご利用ください。</p> <p>◎産前・産後・育児期の労働 ・妊産婦は、事業主に請求することにより、時間外労働、休日労働、深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。 ・妊産婦は、重量物を取り扱う業務などの一定の有害な業務への就業が制限されています。</p> <p>・妊娠中は、事業主に請求することにより、他の軽易な業務に替わることができます。</p> <p>・1歳未満の子を育てる女性は、事業主に請求することにより、1日2回少なくとも各30分の育児時間をとることができます。</p> <p style="text-align: right;">88</p>

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">< 89ページに移動 ></p>	<p>◎産前・産後の休業</p> <ul style="list-style-type: none"> 産前6週間（多胎妊娠の場合は14週間）は、事業主に請求することにより、休業することができます。 産後8週間は、事業主は、その者を就業させることができません。ただし、産後6週経過後に医師が支障がないと認めた業務については、本人の請求により、就業させることができます。 <p>◎育児休業、短時間勤務制度等</p> <p>○育児休業制度</p> <ul style="list-style-type: none"> 子が1歳に達するまでの間（保育所に入所できない等の場合には子が1歳6か月に達するまでの間）は、事業主に申し出ることにより、父親、母親のいずれでも育児休業を取ることができます。一定の要件を満たした期間雇用者も休業できます。 パパ・ママ育休プラス 父母がともに育児休業を取得する場合は取得可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間に父母それぞれ1年間まで育児休業を取得できます。 育児休業の申出 育児休業の申出は、育児休業申出書を事業主に提出して行います（事業主が適当と認める場合には、ファックスや電子メール等でも申出が可能です。）。労働者からの育児休業申出に対して、事業主は休業開始予定日及び休業終了予定日等を労働者に通知（書面、ファックス、電子メール等による）することになっています。 <p>○短時間勤務制度</p> <ul style="list-style-type: none"> 事業主は、一定の条件を満たす3歳未満の子を養育する男女労働者について、短時間勤務制度（1日6時間）を設けなければなりません。 <p>○所定外労働の免除制度等</p> <ul style="list-style-type: none"> 3歳未満の子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより所定外労働が免除されます。 <p style="text-align: right;">89</p>

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">< 90ページに移動 ></p>	<ul style="list-style-type: none"> 小学校入学までの子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより、深夜業（午後10時から午前5時までの間の労働）が免除されます。 小学校入学までの子を養育する男女労働者は、一定の条件を満たす場合、事業主に請求することにより、1年につき150時間、1か月につき24時間を超える時間外労働が免除されます。 <p>○子の看護休暇</p> <ul style="list-style-type: none"> 小学校入学までの子を養育する男女労働者は、1年につき子が1人なら5日、子が2人以上なら10日まで、病気・けがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために休暇を取ることができます。 <p>◎不利益取扱いの禁止</p> <ul style="list-style-type: none"> 事業主が、妊娠、出産、産休取得等を理由とした解雇その他の不利益な取扱いをすることは禁止されています。 事業主が、育児休業を取得したことを理由とした解雇その他の不利益な取扱いをすることは禁止されています。 <p>以上の問い合わせ先 労働局雇用均等室</p> <p>◎育児等のために退職した方への再就職支援</p> <ul style="list-style-type: none"> 育児等により退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。 <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p> <p>◎出産育児一時金・出産手当金など</p> <ul style="list-style-type: none"> 出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、育児休業期間中には、社会保険料が免除される制度もあります。 <p>問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合 など</p> <p style="text-align: right;">90</p>

(新)	(旧)
<p><90ページに移動></p>	<p>◎育児休業給付</p> <ul style="list-style-type: none"> 育児休業を取得したときは、一定の要件を満たした場合に、雇用保険から休業開始時賃金月額額の40%（当分の間、給付率は50%となります。）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります。 <p>問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）</p>
	9 1

(新)	(旧)																																																																																																																
<p><変更なし></p> <p>(表)</p> <p>母性健康管理指導事項連絡カード</p> <p>平成 年 月 日</p> <p>事業主様 _____</p> <p>医療機関等名 _____</p> <p>医師等氏名 _____ 印</p> <p>下記の1の事は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。</p> <p style="text-align: center;">記</p> <p>1 氏名等</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>氏名</th> <th>妊娠週数</th> <th>週</th> <th>分娩予定日</th> <th>年 月 日</th> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>2 指導事項（該当する指導項目に○を付けてください。）</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>症 状 等</th> <th>指導項目</th> <th>指導 指 導</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>つわり</td> <td>症状が著しい場合</td> <td>勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td>妊娠悪阻</td> <td></td> <td>休業（入院加療）</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">妊婦貧血</td> <td>Hb9g/dl以上 11g/dl未満</td> <td>負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td>Hb9g/dl未満</td> <td>休業（自宅療養）</td> </tr> <tr> <td>子宮内胎児発育遅延</td> <td>軽 症</td> <td>負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td></td> <td>重 症</td> <td>休業（自宅療養又は入院加療）</td> </tr> <tr> <td>切迫早産（妊娠22週未満）</td> <td></td> <td>休業（自宅療養又は入院加療）</td> </tr> <tr> <td>切迫早産（妊娠22週以後）</td> <td></td> <td>休業（自宅療養又は入院加療）</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">妊娠痒疹</td> <td>軽 症</td> <td>負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を継続される作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td>重 症</td> <td>休業（入院加療）</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">妊娠蛋白尿</td> <td>軽 症</td> <td>負担の大きい作業、ストレス、疲労を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td>重 症</td> <td>休業（入院加療）</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">妊娠高血圧を疑う（妊娠中重症）</td> <td>高血圧が認められる場合</td> <td>負担の大きい作業、ストレス、疲労を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td>高血圧に該当する場合</td> <td>休業（入院加療）</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">妊娠前から持っている病氣（妊娠により症状の悪化が認められる場合）</td> <td>軽 症</td> <td>負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td>重 症</td> <td>休業（自宅療養又は入院加療）</td> </tr> </tbody> </table>	氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年 月 日						症 状 等	指導項目	指導 指 導	つわり	症状が著しい場合	勤務時間の短縮	妊娠悪阻		休業（入院加療）	妊婦貧血	Hb9g/dl以上 11g/dl未満	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	Hb9g/dl未満	休業（自宅療養）	子宮内胎児発育遅延	軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮		重 症	休業（自宅療養又は入院加療）	切迫早産（妊娠22週未満）		休業（自宅療養又は入院加療）	切迫早産（妊娠22週以後）		休業（自宅療養又は入院加療）	妊娠痒疹	軽 症	負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を継続される作業の制限又は勤務時間の短縮	重 症	休業（入院加療）	妊娠蛋白尿	軽 症	負担の大きい作業、ストレス、疲労を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮	重 症	休業（入院加療）	妊娠高血圧を疑う（妊娠中重症）	高血圧が認められる場合	負担の大きい作業、ストレス、疲労を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮	高血圧に該当する場合	休業（入院加療）	妊娠前から持っている病氣（妊娠により症状の悪化が認められる場合）	軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	重 症	休業（自宅療養又は入院加療）	<p>(表)</p> <p>母性健康管理指導事項連絡カード</p> <p>平成 年 月 日</p> <p>事業主様 _____</p> <p>医療機関等名 _____</p> <p>医師等氏名 _____ 印</p> <p>下記の1の事は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。</p> <p style="text-align: center;">記</p> <p>1 氏名等</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>氏名</th> <th>妊娠週数</th> <th>週</th> <th>分娩予定日</th> <th>年 月 日</th> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>2 指導事項（該当する指導項目に○を付けてください。）</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>症 状 等</th> <th>指導項目</th> <th>指導 指 導</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>つわり</td> <td>症状が著しい場合</td> <td>勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td>妊娠悪阻</td> <td></td> <td>休業（入院加療）</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">妊婦貧血</td> <td>Hb9g/dl以上 11g/dl未満</td> <td>負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td>Hb9g/dl未満</td> <td>休業（自宅療養）</td> </tr> <tr> <td>子宮内胎児発育遅延</td> <td>軽 症</td> <td>負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td></td> <td>重 症</td> <td>休業（自宅療養又は入院加療）</td> </tr> <tr> <td>切迫早産（妊娠22週未満）</td> <td></td> <td>休業（自宅療養又は入院加療）</td> </tr> <tr> <td>切迫早産（妊娠22週以後）</td> <td></td> <td>休業（自宅療養又は入院加療）</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">妊娠痒疹</td> <td>軽 症</td> <td>負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を継続される作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td>重 症</td> <td>休業（入院加療）</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">妊娠蛋白尿</td> <td>軽 症</td> <td>負担の大きい作業、ストレス、疲労を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td>重 症</td> <td>休業（入院加療）</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">妊娠高血圧を疑う（妊娠中重症）</td> <td>高血圧が認められる場合</td> <td>負担の大きい作業、ストレス、疲労を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td>高血圧に該当する場合</td> <td>休業（入院加療）</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">妊娠前から持っている病氣（妊娠により症状の悪化が認められる場合）</td> <td>軽 症</td> <td>負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td>重 症</td> <td>休業（自宅療養又は入院加療）</td> </tr> </tbody> </table>	氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年 月 日						症 状 等	指導項目	指導 指 導	つわり	症状が著しい場合	勤務時間の短縮	妊娠悪阻		休業（入院加療）	妊婦貧血	Hb9g/dl以上 11g/dl未満	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	Hb9g/dl未満	休業（自宅療養）	子宮内胎児発育遅延	軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮		重 症	休業（自宅療養又は入院加療）	切迫早産（妊娠22週未満）		休業（自宅療養又は入院加療）	切迫早産（妊娠22週以後）		休業（自宅療養又は入院加療）	妊娠痒疹	軽 症	負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を継続される作業の制限又は勤務時間の短縮	重 症	休業（入院加療）	妊娠蛋白尿	軽 症	負担の大きい作業、ストレス、疲労を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮	重 症	休業（入院加療）	妊娠高血圧を疑う（妊娠中重症）	高血圧が認められる場合	負担の大きい作業、ストレス、疲労を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮	高血圧に該当する場合	休業（入院加療）	妊娠前から持っている病氣（妊娠により症状の悪化が認められる場合）	軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮	重 症	休業（自宅療養又は入院加療）
氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年 月 日																																																																																																													
症 状 等	指導項目	指導 指 導																																																																																																															
つわり	症状が著しい場合	勤務時間の短縮																																																																																																															
妊娠悪阻		休業（入院加療）																																																																																																															
妊婦貧血	Hb9g/dl以上 11g/dl未満	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																																															
	Hb9g/dl未満	休業（自宅療養）																																																																																																															
子宮内胎児発育遅延	軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																																															
	重 症	休業（自宅療養又は入院加療）																																																																																																															
切迫早産（妊娠22週未満）		休業（自宅療養又は入院加療）																																																																																																															
切迫早産（妊娠22週以後）		休業（自宅療養又は入院加療）																																																																																																															
妊娠痒疹	軽 症	負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を継続される作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																																															
	重 症	休業（入院加療）																																																																																																															
妊娠蛋白尿	軽 症	負担の大きい作業、ストレス、疲労を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																																															
	重 症	休業（入院加療）																																																																																																															
妊娠高血圧を疑う（妊娠中重症）	高血圧が認められる場合	負担の大きい作業、ストレス、疲労を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																																															
	高血圧に該当する場合	休業（入院加療）																																																																																																															
妊娠前から持っている病氣（妊娠により症状の悪化が認められる場合）	軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																																															
	重 症	休業（自宅療養又は入院加療）																																																																																																															
氏名	妊娠週数	週	分娩予定日	年 月 日																																																																																																													
症 状 等	指導項目	指導 指 導																																																																																																															
つわり	症状が著しい場合	勤務時間の短縮																																																																																																															
妊娠悪阻		休業（入院加療）																																																																																																															
妊婦貧血	Hb9g/dl以上 11g/dl未満	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																																															
	Hb9g/dl未満	休業（自宅療養）																																																																																																															
子宮内胎児発育遅延	軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																																															
	重 症	休業（自宅療養又は入院加療）																																																																																																															
切迫早産（妊娠22週未満）		休業（自宅療養又は入院加療）																																																																																																															
切迫早産（妊娠22週以後）		休業（自宅療養又は入院加療）																																																																																																															
妊娠痒疹	軽 症	負担の大きい作業、長時間の立作業、同一姿勢を継続される作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																																															
	重 症	休業（入院加療）																																																																																																															
妊娠蛋白尿	軽 症	負担の大きい作業、ストレス、疲労を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																																															
	重 症	休業（入院加療）																																																																																																															
妊娠高血圧を疑う（妊娠中重症）	高血圧が認められる場合	負担の大きい作業、ストレス、疲労を多く感じる作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																																															
	高血圧に該当する場合	休業（入院加療）																																																																																																															
妊娠前から持っている病氣（妊娠により症状の悪化が認められる場合）	軽 症	負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																																															
	重 症	休業（自宅療養又は入院加療）																																																																																																															
9 2	9 2																																																																																																																

(新)	(旧)																																																																																				
<p><変更なし></p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width:15%;">状況</th> <th style="width:15%;">指導項目</th> <th style="width:70%;">指導内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">経過観察 状況が著しい場合</td> <td>経過観察</td> <td>長期間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は廃止についての指導</td> </tr> <tr> <td>休憩</td> <td>長期間の立作業、同一姿勢の妨がる作業、同一姿勢を強制される作業の制限</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">経過観察 状況が著しい場合</td> <td>経過観察</td> <td>長期間の立作業、同一姿勢の妨がる作業、同一姿勢を強制される作業の制限</td> </tr> <tr> <td>休憩</td> <td>自らの大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、適切なまでの作業の制限</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">多岐にわたる 状況</td> <td>経過観察</td> <td>自らの大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、適切なまでの作業の制限</td> </tr> <tr> <td>休憩</td> <td>休憩（入浴指導）</td> </tr> <tr> <td>事後の回復不全</td> <td>経過観察</td> <td>必要に応じ、自らの大きい作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td></td> <td>休憩</td> <td>休憩で特殊立荷又は三脚以上の場合、特に指導が必要</td> </tr> <tr> <td></td> <td>休憩</td> <td>自らの大きい作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td></td> <td>休憩</td> <td>休憩（自宅療養）</td> </tr> </tbody> </table> <p>結果指導と異なる指導が必要である等の特記事項があれば記入してください。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; margin-top: 5px;"></div> <p>3. 上記2の指導が必要な期間（当面の予定期間）を各欄に記入してください。</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:50%;">1週間（ 月 日～ 月 日）</td> <td style="width:50%;">経過中の過酷な初期の指導</td> </tr> <tr> <td>2週間（ 月 日～ 月 日）</td> <td>経過中の休憩に関する指導</td> </tr> <tr> <td>4週間（ 月 日～ 月 日）</td> <td></td> </tr> <tr> <td>その他（ ）</td> <td></td> </tr> </table> <p>4. その他の指導事項（指導が必要である場合）を各欄に記入してください。</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:50%;">経過中の過酷な初期の指導</td> <td style="width:50%;">経過中の休憩に関する指導</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>【記入上の注意】 ①「1.4. その他の指導事項」の「経過中の過酷な初期の指導」欄には、労働時間の経過状況及び経過経過の状況にかんがみ、指導が必要の場合、○印を記入ください。 ②「1.4. その他の指導事項」の「経過中の休憩に関する指導」欄には、作業の状況及び経過経過の状況にかんがみ、休憩に関する指導が必要の場合、○印を記入ください。</p> <p style="text-align: center;">指導事項を守るための指導申請書</p> <p>上記のとおり、医師等の指導事項に基づき指導を申請します。</p> <p>年 月 日</p> <p style="text-align: right;">氏名 _____ 印 _____</p> <p style="text-align: center;">事業主 印 _____</p> <p>この様式の「労務管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための指導申請書」の欄には労務管理指導事項が記入してください。</p>	状況	指導項目	指導内容	経過観察 状況が著しい場合	経過観察	長期間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は廃止についての指導	休憩	長期間の立作業、同一姿勢の妨がる作業、同一姿勢を強制される作業の制限	経過観察 状況が著しい場合	経過観察	長期間の立作業、同一姿勢の妨がる作業、同一姿勢を強制される作業の制限	休憩	自らの大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、適切なまでの作業の制限	多岐にわたる 状況	経過観察	自らの大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、適切なまでの作業の制限	休憩	休憩（入浴指導）	事後の回復不全	経過観察	必要に応じ、自らの大きい作業の制限又は勤務時間の短縮		休憩	休憩で特殊立荷又は三脚以上の場合、特に指導が必要		休憩	自らの大きい作業の制限又は勤務時間の短縮		休憩	休憩（自宅療養）	1週間（ 月 日～ 月 日）	経過中の過酷な初期の指導	2週間（ 月 日～ 月 日）	経過中の休憩に関する指導	4週間（ 月 日～ 月 日）		その他（ ）		経過中の過酷な初期の指導	経過中の休憩に関する指導			<p><変更なし></p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width:15%;">状況</th> <th style="width:15%;">指導項目</th> <th style="width:70%;">指導内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">経過観察 状況が著しい場合</td> <td>経過観察</td> <td>長期間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は廃止についての指導</td> </tr> <tr> <td>休憩</td> <td>長期間の立作業、同一姿勢の妨がる作業、同一姿勢を強制される作業の制限</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">経過観察 状況が著しい場合</td> <td>経過観察</td> <td>長期間の立作業、同一姿勢の妨がる作業、同一姿勢を強制される作業の制限</td> </tr> <tr> <td>休憩</td> <td>自らの大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、適切なまでの作業の制限</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">多岐にわたる 状況</td> <td>経過観察</td> <td>自らの大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、適切なまでの作業の制限</td> </tr> <tr> <td>休憩</td> <td>休憩（入浴指導）</td> </tr> <tr> <td>事後の回復不全</td> <td>経過観察</td> <td>必要に応じ、自らの大きい作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td></td> <td>休憩</td> <td>休憩で特殊立荷又は三脚以上の場合、特に指導が必要</td> </tr> <tr> <td></td> <td>休憩</td> <td>自らの大きい作業の制限又は勤務時間の短縮</td> </tr> <tr> <td></td> <td>休憩</td> <td>休憩（自宅療養）</td> </tr> </tbody> </table> <p>結果指導と異なる指導が必要等の特記事項があれば記入してください。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; margin-top: 5px;"></div> <p>3. 上記2の指導が必要な期間（当面の予定期間）を各欄に記入してください。</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:50%;">1週間（ 月 日～ 月 日）</td> <td style="width:50%;">経過中の過酷な初期の指導</td> </tr> <tr> <td>2週間（ 月 日～ 月 日）</td> <td>経過中の休憩に関する指導</td> </tr> <tr> <td>4週間（ 月 日～ 月 日）</td> <td></td> </tr> <tr> <td>その他（ ）</td> <td></td> </tr> </table> <p>4. その他の指導事項（指導が必要である場合）を各欄に記入してください。</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:50%;">経過中の過酷な初期の指導</td> <td style="width:50%;">経過中の休憩に関する指導</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>【記入上の注意】 ①「1.4. その他の指導事項」の「経過中の過酷な初期の指導」欄には、労働時間の経過状況及び経過経過の状況にかんがみ、指導が必要の場合、○印を記入ください。 ②「1.4. その他の指導事項」の「経過中の休憩に関する指導」欄には、作業の状況及び経過経過の状況にかんがみ、休憩に関する指導が必要の場合、○印を記入ください。</p> <p style="text-align: center;">指導事項を守るための指導申請書</p> <p>上記のとおり、医師等の指導事項に基づき指導を申請します。</p> <p>年 月 日</p> <p style="text-align: right;">氏名 _____ 印 _____</p> <p style="text-align: center;">事業主 印 _____</p> <p>この様式の「労務管理指導事項連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための指導申請書」の欄には労務管理指導事項が記入してください。</p>	状況	指導項目	指導内容	経過観察 状況が著しい場合	経過観察	長期間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は廃止についての指導	休憩	長期間の立作業、同一姿勢の妨がる作業、同一姿勢を強制される作業の制限	経過観察 状況が著しい場合	経過観察	長期間の立作業、同一姿勢の妨がる作業、同一姿勢を強制される作業の制限	休憩	自らの大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、適切なまでの作業の制限	多岐にわたる 状況	経過観察	自らの大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、適切なまでの作業の制限	休憩	休憩（入浴指導）	事後の回復不全	経過観察	必要に応じ、自らの大きい作業の制限又は勤務時間の短縮		休憩	休憩で特殊立荷又は三脚以上の場合、特に指導が必要		休憩	自らの大きい作業の制限又は勤務時間の短縮		休憩	休憩（自宅療養）	1週間（ 月 日～ 月 日）	経過中の過酷な初期の指導	2週間（ 月 日～ 月 日）	経過中の休憩に関する指導	4週間（ 月 日～ 月 日）		その他（ ）		経過中の過酷な初期の指導	経過中の休憩に関する指導		
状況	指導項目	指導内容																																																																																			
経過観察 状況が著しい場合	経過観察	長期間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は廃止についての指導																																																																																			
	休憩	長期間の立作業、同一姿勢の妨がる作業、同一姿勢を強制される作業の制限																																																																																			
経過観察 状況が著しい場合	経過観察	長期間の立作業、同一姿勢の妨がる作業、同一姿勢を強制される作業の制限																																																																																			
	休憩	自らの大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、適切なまでの作業の制限																																																																																			
多岐にわたる 状況	経過観察	自らの大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、適切なまでの作業の制限																																																																																			
	休憩	休憩（入浴指導）																																																																																			
事後の回復不全	経過観察	必要に応じ、自らの大きい作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																			
	休憩	休憩で特殊立荷又は三脚以上の場合、特に指導が必要																																																																																			
	休憩	自らの大きい作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																			
	休憩	休憩（自宅療養）																																																																																			
1週間（ 月 日～ 月 日）	経過中の過酷な初期の指導																																																																																				
2週間（ 月 日～ 月 日）	経過中の休憩に関する指導																																																																																				
4週間（ 月 日～ 月 日）																																																																																					
その他（ ）																																																																																					
経過中の過酷な初期の指導	経過中の休憩に関する指導																																																																																				
状況	指導項目	指導内容																																																																																			
経過観察 状況が著しい場合	経過観察	長期間の立作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は廃止についての指導																																																																																			
	休憩	長期間の立作業、同一姿勢の妨がる作業、同一姿勢を強制される作業の制限																																																																																			
経過観察 状況が著しい場合	経過観察	長期間の立作業、同一姿勢の妨がる作業、同一姿勢を強制される作業の制限																																																																																			
	休憩	自らの大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、適切なまでの作業の制限																																																																																			
多岐にわたる 状況	経過観察	自らの大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、適切なまでの作業の制限																																																																																			
	休憩	休憩（入浴指導）																																																																																			
事後の回復不全	経過観察	必要に応じ、自らの大きい作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																			
	休憩	休憩で特殊立荷又は三脚以上の場合、特に指導が必要																																																																																			
	休憩	自らの大きい作業の制限又は勤務時間の短縮																																																																																			
	休憩	休憩（自宅療養）																																																																																			
1週間（ 月 日～ 月 日）	経過中の過酷な初期の指導																																																																																				
2週間（ 月 日～ 月 日）	経過中の休憩に関する指導																																																																																				
4週間（ 月 日～ 月 日）																																																																																					
その他（ ）																																																																																					
経過中の過酷な初期の指導	経過中の休憩に関する指導																																																																																				
93	93																																																																																				

(新)	(旧)																																																															
<p>連絡先メモ</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width:5%;">健康受診施設</td> <td style="width:15%;">名称</td> <td style="width:40%;"></td> <td style="width:10%;">電話</td> <td style="width:30%;"></td> </tr> <tr> <td>所在地</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">分科予定施設</td> <td>名称</td> <td></td> <td>電話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>所在地</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">小児科</td> <td>名称</td> <td></td> <td>電話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">歯科</td> <td>名称</td> <td></td> <td>電話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2"></td> <td>名称</td> <td></td> <td>電話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2"></td> <td>名称</td> <td></td> <td>電話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2"></td> <td>名称</td> <td></td> <td>電話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>	健康受診施設	名称		電話		所在地				分科予定施設	名称		電話		所在地				小児科	名称		電話		住所				歯科	名称		電話		住所					名称		電話		住所					名称		電話		住所					名称		電話		住所				<p><97ページより移動></p>
健康受診施設		名称		電話																																																												
	所在地																																																															
分科予定施設	名称		電話																																																													
	所在地																																																															
小児科	名称		電話																																																													
	住所																																																															
歯科	名称		電話																																																													
	住所																																																															
	名称		電話																																																													
	住所																																																															
	名称		電話																																																													
	住所																																																															
	名称		電話																																																													
	住所																																																															
95																																																																

(新)	(旧)
<p><変更なし></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">児 童 憲 章</p> </div> <p>われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。</p> <p>児童は、人として尊ばれる。 児童は、社会の一員として重んぜられる。 児童は、よい環境のなかで育てられる。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。 2. すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。 3. すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。 4. すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。 5. すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつつかわれる。 6. すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。 7. すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。 8. すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。 9. すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。 10. すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。 11. すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。 12. すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。 <p style="text-align: center;">9 6</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">児 童 憲 章</p> </div> <p>われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。</p> <p>児童は、人として尊ばれる。 児童は、社会の一員として重んぜられる。 児童は、よい環境のなかで育てられる。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。 2. すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。 3. すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。 4. すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。 5. すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳的心情がつつかわれる。 6. すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。 7. すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。 8. すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。 9. すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。 10. すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。 11. すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。 12. すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。 <p style="text-align: center;">9 6</p>

(新)	(旧)																																																															
<p><95ページに移動></p>	<p style="text-align: center;">連 絡 先 メ モ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">分娩予定施設</td> <td style="width: 15%;">名称</td> <td style="width: 45%;"></td> <td style="width: 15%;">電話</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td>所在地</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">保健所</td> <td>名称</td> <td></td> <td>電話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>所在地</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">医師</td> <td>名称</td> <td></td> <td>電話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">医師</td> <td>名称</td> <td></td> <td>電話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">歯科医師</td> <td>名称</td> <td></td> <td>電話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">助産師</td> <td>名称</td> <td></td> <td>電話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"></td> <td>名称</td> <td></td> <td>電話</td> <td></td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">9 7</p>	分娩予定施設	名称		電話		所在地				保健所	名称		電話		所在地				医師	名称		電話		住所				医師	名称		電話		住所				歯科医師	名称		電話		住所				助産師	名称		電話		住所					名称		電話		住所			
分娩予定施設	名称			電話																																																												
	所在地																																																															
保健所	名称		電話																																																													
	所在地																																																															
医師	名称		電話																																																													
	住所																																																															
医師	名称		電話																																																													
	住所																																																															
歯科医師	名称		電話																																																													
	住所																																																															
助産師	名称		電話																																																													
	住所																																																															
	名称		電話																																																													
	住所																																																															

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">母子健康手帳について</p> <p style="text-align: center;">母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう</p> <p>◎妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生徒にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつけられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。</p> <p>◎この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないように注意してください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。</p> <p>◎この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康、発育に関心を持ちましょう。お父さんもお子さんの様子や自分の気持ちなどを積極的に記録しましょう。お子さんが成人されたときに、お母さん、お父さんから手渡してあげることも有意義です。</p> <p>◎双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、お住まいの市区町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。</p> <p>◎使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、なくなったりしたときは、お住まいの市区町村窓口で母子健康手帳の再交付を受けましょう。</p> <p>◎その他わからないことは、受けとった市区町村窓口、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。</p> <p style="text-align: center;">9 7</p>	<p style="text-align: center;">母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう</p> <p style="text-align: center;">母子健康手帳について</p> <p>◎ この手帳は、お母さんとお子さんの健康を守るためにつけられたものです。受けとったら、まず一通り読んでください。そのあと妊婦自身の記入欄や保護者の記録欄等必要なところに応じて記入してください。</p> <p>◎ この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。診察や保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらい、また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。</p> <p>◎ この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康・発育に関心を持ちましょう。</p> <p>◎ この手帳は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の記録としても役立つものですから紛失しないように注意してください。</p> <p>◎ 双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、居住地の市区町村役場からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。</p> <p>◎ 使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、また、なくなったりしたときは、居住地の市区町村役場に申し出て母子健康手帳の再交付を受けてください。</p> <p>◎ その他この手帳についてわからないことは、受けとった市区町村役場や保健所、市町村保健センターでお聞きましょう。</p> <p style="text-align: center;">9 8</p>