

すくすく

守山市子育てガイドブック (子育て編)



守山市PRキャラクター「モーリー」

育ちカレンダー	1～2
体を使った遊びについて	3～4
生活リズム・睡眠	5～6
離乳食について	7～8
手づかみ食べについて	9
歯について	10
パパの育児を応援！	11
スマホとの付き合い方	12
ことばについて	13～14
家事・育児について	15～16
きょうだいがいるときは	17
病気・事故について	18～20
防災について	21～22

守山市の子育て情報配信中！～守山市子育てタウンアプリ～

1. 子どもの成長記録をつけられる！
2. 子どもの予防接種記録をつけられる！
3. イベント情報をチェックできる！
4. マップで子育て支援施設を探せる！

子育て支援アプリ
「子育てタウン」
で検索



App Store
からダウンロード



Apple, Apple ロゴは、
米国およびその他の国の
特許に付与される Apple Inc.
の商標です。
App Store は Apple Inc.
のサービスマークです。

Google Play
で手に入れよう



Google Play は Google LLC の登録商標です。
Google Play のロゴは Google LLC の登録商標です。

子どもの育ちカレンダー

※発育・発達には個人差があります。各項目の内容はあくまで目安です。

月齢・年齢	4～5か月	6～7か月	8～9か月	10～11か月	1歳	1歳6か月	2歳	2歳6か月	3歳	3歳6か月～
赤ちゃんの様子	（手・足・指の発達） 運動									
	（心の発達） 社会性									
	（理解面・言語の発達） ことば									
	ワンポイントアドバイス 生活									
かわり	（手・足・指の発達） 運動									
	（心の発達） 社会性									
	（理解面・言語の発達） ことば									
	ワンポイントアドバイス 生活									
遊び	（手・足・指の発達） 運動									
	（心の発達） 社会性									
	（理解面・言語の発達） ことば									
	ワンポイントアドバイス 生活									
生活	（手・足・指の発達） 運動									
	（心の発達） 社会性									
	（理解面・言語の発達） ことば									
	ワンポイントアドバイス 生活									

体を使って遊ぶ



体を触ったり、動かしたりすると、その刺激が脳を発達させます。
こどもが楽しそうな表情をしているか、笑い声などの声をだしているか、反応をみましょう。
大人もいっぱい声を出して、一緒に遊ぶことを楽しみましょう。



コロコロからおすわりのころ (4～8か月頃)	ハイハイ・たっちのころ (8か月～1歳頃)	ヨチヨチ歩きのころ (1歳～1歳6か月頃)	トコトコ歩きのころ (1歳6か月～2歳頃)	走るころ (2歳以上)
---------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------

抱っこして！
かまって！

うごきたい！
さわりたい！

あるきたい！
どこへでもいきたい！

走りたい！
なんでもやりたい！

体をいっぱい触ってあげよう

つんつん

スリスリ

なでなで

ポンポン

ぎゅっぎゅっ

コッソリ

こちょこちょ

ゴシゴシ

ムグュー

ふきふき

やってみよう

うつぶせ「手がとどくかな」

マットの上でゴロゴロ、コロリ
たかい・たかい

ゆらゆらゆらしあそび

ハイハイでおいかけっこ
布団のお山やソファをのぼったり、おりたり、
机の下をくぐったり

抱っこして、足ツツツ
抱っこして、くるくる回ってみよう

おんぶやかたぐるまで散歩

手をつないで散歩
カタカタ手押し車
ひこうきブーン
ボールコロコロ
おいかけっこ

音楽に合わせてダンス

いろんなところを歩こう
じゃり道、芝生、凸凹道、お山、坂道、階段、
水たまり・・・
いろんな歩き方をしてみよう
大また、ゆっくり、早く、
時々止まって、
後ろ歩き、かにさん歩き

かけっこ、「よーい、どん」
ジャンプ
お馬さんバカバカ
動物のまねっこ

お外であそぼう

- ブランコ、滑り台、大型遊具にチャレンジ
- 鉄棒にぶらさがってみよう
- 砂あそび
- 水遊び
- ボールあそび
- シャボン玉を吹いたり、追いかけて
- 花や葉っぱ、虫・魚さがし



お手伝いも遊び

- お片づけ
- 物を運んでみよう
- 「とってきて」「もってきて」
- ふきふき、ふき掃除
- 野菜を洗ってみよう
- 洗濯物みつけ「靴下はどこだ？」
- タオルをたたんでみよう
- コップに飲み物を注ぐ・食べ物を皿においてみよう
- くつをそろえてみよう



生活リズムを整えよう



生活リズムの基本は『早寝・早起き・朝ごはん！』
家族みんなで生活リズムを見直そう



昼間はなるべく外に出て、夜は静かな環境をつくりましょう。

4 か月頃			夜まとまって寝る習慣がつきはじめ、昼寝のリズムが出来る時期。(は寝ている時間)																						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
		おむつ 授乳			おむつ 授乳		起床	おむつ 授乳	散歩		遊び	おむつ 授乳			おむつ 授乳	遊び		沐浴 授乳 入眠準備				おむつ 授乳			

8 か月頃			離乳食のタイミングに合わせて睡眠のリズムを作しましょう。(この時期から夕寝をしなくなるお子さんもいます。)																						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
授乳							起床 授乳	遊び さんぽ		離乳食 授乳			遊び		授乳			遊び		離乳食 入浴 入眠準備			おむつ 授乳		

1歳過ぎから			体力がつき、朝寝が短くなるころ。夜は早めに寝かせて睡眠時間の確保を。																							
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
							起床	朝食		遊び	さんぽ	昼食			おやつ		遊び	夕食	お風呂	入眠準備						

起きる時刻、
寝る時刻を一定に

たくさん
お外で遊ぼう！

パパ、ママと
体を使って遊んでみよう

おやすみの合図

寝る時刻になったら寝室に行き、おやすみモードにスイッチオン！
家族で「おやすみなさい」のあいさつを習慣づけましょう。

それでも寝つきに時間がかかるときは…？

- 赤ちゃんの「安心グッズ」を持たせて寝かしつける。
(生まれたときから使っているもの等)
- 寝る前に一緒にすることを決める。
(絵本読み、自分で電気を消させるなど)



生活リズム（睡眠）について



睡眠はすこやかな成長の源

夜は静かな環境を作ってぐっすり眠れるようにしましょう

生後5か月を過ぎると、昼と夜のリズムが整ってきます。

幼児期の睡眠時間は、10～12時間（昼寝を含む）必要だと言われています。

昼間は元気に遊んで、夜は決まった時刻に寝られるように、生活リズムをつけましょう。

* 「眠る」ことはなぜよいの？ *

○睡眠中に、成長に大切なホルモンが分泌されます

骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりする成長ホルモンが分泌され、成長を促します。

○脳を育てる効果があります

睡眠中、その日に経験したこと、学んだことを整理し、記憶として定着させます。

○身体や脳を休める効果があります

1日働いた脳を休ませ、修復することで、心が落ち着きます。

すこやかな眠りは、心身を休息させるとともに、脳と身体を成長させます。
家族で生活習慣を見直し、子どもの快眠を保護者が支えてあげてください。



快眠の6原則 ～脳の成長に役立つ生活（睡眠）リズムの作り方～

1 朝の光を浴びる

眠りの準備は朝起きた時から始まります。朝の光でしっかりと目覚めると、体内時計がリセットされます。

2 昼間に活動する

日中にしっかり身体を動かして遊ぶと、心地よい疲労でぐっすり眠りやすくなります

3 夜は暗いところで休む

昼と夜のメリハリをつけるために、部屋を暗くすることが必要です。

4 規則的な食事をする

体内時計を適切に保つためには、決まった時刻に食事をとることが大切です。

5 規則的な排泄をする

身体を動かすこと、規則的な食事をする事で排泄リズムを整えることも大切です。

6 寝る前のテレビやパソコン、スマートフォンなどは控える

テレビ、パソコン、スマートフォンなどの電子メディアのブルーライトは、脳を興奮させ眠りを妨げます。

動画、スマートフォンは、寝る1時間前にはやめて寝室に持ち込まないようにしましょう。



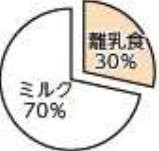
離乳食

離乳食開始の目安

- ・首の座りがしっかりしている
- ・大人の食べているものに興味を示す
- ・支えがあれば座っていられる
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

赤ちゃんのペースに合わせて

母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんにとって、固形食へと移行するのは大きな変化。最初からうまくいかないのは当たり前。あせらず長気に赤ちゃんが成長していく過程を楽しみましょう。

月齢の目安	初期（5～6か月頃）	中期（7～8か月頃）	後期（9～11か月頃）	完了期（12～18か月頃）
離乳食の回数	1回	2回	3回	3回（+間食1～2回）
授乳の量と回数	母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。	・食後+母乳は欲しがるだけ与える。 ・育児用ミルクは1日3回程度。 	・食後+母乳は欲しがるだけ与える。 ・育児用ミルクは1日2回程度。 	卒乳に向けて授乳回数を徐々に減らす。 
時間の例	6:00 乳 10:00 離乳食+乳 14:00 乳 18:00 乳 22:00 乳	6:00 乳 10:00 離乳食+乳 14:00 乳 18:00 離乳食+乳 22:00 乳	6:00 乳 10:00 離乳食+乳 14:00 離乳食+乳 18:00 離乳食+乳 22:00 乳	7:00 朝食 10:00 間食 12:00 昼食 15:00 間食 18:00 夕食
調理の形態 ※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理しましょう	なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）	舌でつぶせる固さ（豆腐ぐらい）	歯ぐきでつぶせる固さ（バナナぐらい）	歯ぐきで噛みつぶせる固さ（肉団子ぐらい）
歯の発達・口の動かし方	・歯はまだ生えていない子も、歯ぐきが高くなってくる。 ・口を開じて飲み込む練習	・下の歯が生え始める。 ・舌と上あごでつぶして飲み込めるようになる。 	・上の歯が生え始める。 ・前歯でかじり取って、奥の歯ぐきでかみかみして飲み込めるようになる。 	・上下の前歯が生えそろく。 ・前歯でかみ切り歯ぐきや奥歯でかみつぶせるようになる。 
食べ方のトレーニング	下唇の中心にスプーンをのせ、口を開じてからスプーンを水平に引き抜く。	・足底が床などについた姿勢で与える。（あごや舌に力を入れやすくなる） ・液体をスプーンからすする練習（ティースプーンを横向きにして） ・介助しながらコップも使い始める。	手づかみ食べを始める。 	手づかみ食べを十分にさせてあげる。
ポイント	・食べる量にとらわれず飲み込む練習をしましょう。 ・遅くとも6か月中には始めましょう。	主食+主菜+副菜を組み合わせましょう。	いろいろな食材・味付け・切り方などを試してみましょう。	生活リズムを整えましょう。

※上の表はおおよその離乳食の進め方の目安です。赤ちゃんの発達には個人差がありますので、様子を見ながら進めましょう。

この時期によくあるお悩み

食べる量があっているか不安…

離乳食の量が適当かどうかは、成長の経過で評価します。母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線のグラフに体重や身長を記入して、発育曲線のカーブに沿っているかどうかを確認しましょう。体重が増えていなかったり、急速に体重が増えて発育曲線から外れる場合は、医師や保健師、栄養士等に相談しましょう。

丸のみしてしまふ

丸のみは、食べ物が固すぎる場合や細かく刻みすぎて噛む必要がない場合等に起こりがちです。食材が月齢にあった固さや大きさになっているかを確認し、赤ちゃんの成長に合わせて固さや大きさを徐々に変えていきましょう。

アレルギーが心配、どう進めたらいい？

赤ちゃんがアレルギーを起こしやすいとされる卵、乳製品、小麦は大切な栄養源でもあります。平日の日中（小児科が開いている時間）に、怖がらずに少量で様子を見ながら食べさせていきます。家族にアレルギーを持つ人がいる場合や、気になることがある場合は専門医に相談しましょう。

間食（おやつ）はどんなものがいい？

この時期のおやつは足りない栄養素を補う役割があります。おにぎり、パン、いも類、野菜、果物、乳製品等がおすすです。水分を補給するよいタイミングなので、カフェインを含まない麦茶なども与えましょう。



「離乳食の進め方」動画

手づかみ食べを始めよう

- 手づかみ食べは、離乳食後期～完了期（生後9か月頃～1歳過ぎ）の子どもの発育や発達を促すのにとっても大切です。
- 生後9か月を過ぎたら、手づかみ食べの機会を設けて積極的に手づかみさせてあげましょう。

手づかみ食べのメリット

- 手づかみ食べは、食べ物を目で確かめ、自分の手で口まで運び、口に入れるという協調運動です。手づかみ食べが上達することで、手づかみ食べよりも難しい食具食べ（スプーンなど）が徐々に上手にできるようになっていきます。
- 食べ物の固さや触感などを体験することで、食べ物への関心が高まり、自分で食べようとする行動につながります。
- 五感（視覚・嗅覚・味覚・聴覚・触覚）を刺激することで、脳の発達につながります。
- 上手に食べられたことを褒めることで自己肯定感アップにつながります。

手づかみ食べのポイント

- ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなど、手づかみしやすいよう工夫する。
- エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備する。
- 食事時間に空腹を感じられるよう、たっぷり遊んで規則的な食事リズムを整える。

食べこぼし対策に食
用のエプロンをつける



切る・丸めるで
持ちやすく！

床にビニールシートを
敷いておけば
後片付けも楽！

うまく口に運べないときは
そっとサポートを

手づかみ食べメニュー（例）



野菜スティック



果物



おにぎり



ホットケーキ



おやき



卵焼き

など

歯は一生のおつきあい

乳歯は個人差がありますが、おおよそ7～8か月頃から生え始め、3歳までに上下10本、全部で20本生えそろいます。



歯が生えるまで



手でお口の周りやほっぺたを触ったり、清潔な指で唇や歯ぐきに触れて、歯磨きを始める準備をしておきましょう。

歯が生えたら



お口の中をよく観察して、歯ブラシを使って、寝かせ磨きをしましょう。

歯が生えそろそろ



自分磨きの練習を始めて、寝かせ磨きを習慣化しておきましょう。

夜寝る前の歯磨きを習慣化しましょう！



歯ブラシは、自分磨き用と仕上げ磨き用の2本準備しましょう！

自分磨きをしているときは、そばで見守りましょう！

歯ブラシ選びのポイント

仕上げ磨き用



自分磨き用

のど突き防止タイプ



子どもの歯の成長に合わせた予防歯科（動画）
～親子でやってみよう！～

むし歯予防のポイント

- * 規則正しい間食を心がけましょう。
- * 日々の歯磨きと1年に2回程度歯科健診を受けましょう。
- * フッ化物を上手に活用しましょう。
 - ・ 歯科医院でのフッ化物塗布
 - ・ フッ化物配合歯磨き剤の使用（フッ化物配合歯磨き剤については下記QRコード参照）



日本小児歯科学会 HP

歯ならびをよくするポイント

- * くちびるを閉じて、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- * 食べるときの姿勢を正すために、環境を整えましょう。
- * お口を使った遊びを取り入れて、お口周りを鍛えましょう。

パパの育児を応援！

こんなことないですか？

- 何からしたらいいんだろう…
- 子どもとどう接したらいいんだろう…
- 育休から職場復帰が不安…
- こんなに頑張っているのに…



「何からしたらいいんだろう」

まずは月齢に応じた子育ての知識を勉強しよう（P1～2参照）

できるだけ早く帰って、家事育児を分担しよう

できそうなことからなんでもやってみよう！（素直にママに聞いてみるのもOK）

「子どもとどう接したらいいんだろう」

いろいろな遊びや関わりを知ろう（P3～4参照）。

周りの子と比べすぎないように注意（発達には個人差があります）。

習い事などは子どもの個性や気持ちをよく考えましょう。

ママとの「話し合い」を大切に

お互いの得意分野や生活時間・仕事時間を考えて柔軟に話しましょう

「育休から職場復帰が不安…」

育休中も職場の上司や仲間とコミュニケーションをとっておきましょう。復帰後は生活が一気に変わるので、ママと仕事と生活のバランスを話しておきましょう。

日頃の困ったことを相談できる人を社内外で探しておこう。

「こんなに頑張っているのに…」

子育ては夫婦で話し合って、チームプレーでやっていくことが基本ですが、いろいろな人やサービスの力を借りて「抱え込まない」「閉じこもらない」もポイント。

例）家族の力を借りる、「パパ友、ママ友」を増やす、相談機関を利用。

日頃からお互いの
「感謝」を忘れずに
「ありがとう」「助かる」の
言葉がけが大切です



先輩パパの失敗談

ママから「ちょっとみててね」と頼まれた。じーっと見ていたら怒られた。「みててね」には、抱っこ、おむつ交換、あやす、遊ぶ、ミルクなどいろいろな意味があるそうだ。具体的に言ってくれば、わかるんだけどな…

スマホとの付き合い方

スマホを持つことが日常となった今、大人がスマホ時間をどうコントロールしていけばよいか、今一度生活を振り返ってみましょう。

〈早い段階でスマホを与えると…〉

動かすのは
利き指1本



スマホ以外の刺激に
興味が失せる



スマホ・テレビ等からの
情報は一方通行

大人の意識がスマホに
向くと、こどものサイン
を無視してしまう



スマホ時間をコントロール

全身を動かすことで
身近なものへの
興味関心が生まれる



からだを動かし
自由に遊ぶことで
体力・運動能力が身につく



実際に体験することで
五感のバランスが育まれる
(見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れる)



最初が肝心!!

- こどもの前ではスマホを触っている姿を見せない。
- 使用してもいい時間・ルールを決める。
- 使用するときの権利(チャンネル権など)は保護者が持つ。

あそびのワンポイント

- ◎こどもの成長に合わせたおもちゃを使って遊ぶ
・音が出るおもちゃ・握れるおもちゃ など
 - ◎親子が同じものに向き合って遊ぶ
・絵本の読み聞かせ・からだを使って遊ぶ
- ※集中して遊ぶ力をはぐくむためには、大人と一緒に遊んだ経験が大切です。
一緒に遊ぶ時間をつくってみましょう!
⇒あそびのページはP. 3~4へ

こどもがネット依存になりやすい環境

- ①母親のネット使用時間が2時間以上
- ②家庭内での約束がない
- ③父親のネット使用時間が2時間以上

-----【コラム】写真をSNSに投稿する前に-----

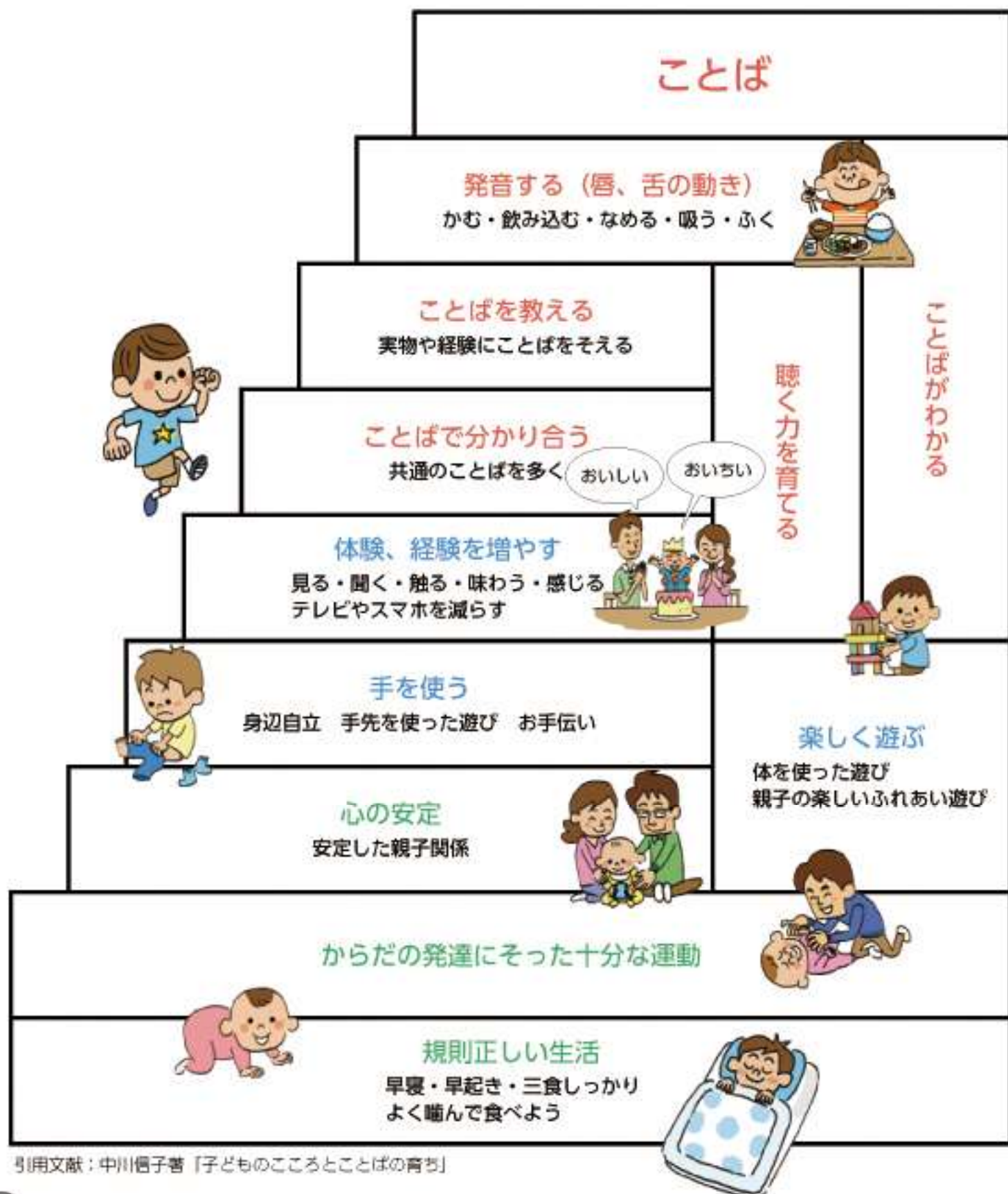
※知らない人に悪用されてしまうケースもあります!

- SNS に投稿する場合は、事前に複数人でチェックする。
- 顔が分からないようにするなど加工を行う。
- 水着姿等はだかに近い写真は、SNS などには上げず、家族等信頼できる近しい人だけの大切な思い出としましょう。



ことばについて

ことばが言えるようになるためには、何が必要なのかをビルで表しています。
ことばが言えるは、ピルの最上階！
ビルは、下の階から発達の順序を追って、積み上がっていきます。



引用文献：中川信子著「子どものこころとことばの育ち」

「ことばをかけて」「話しかけて」 って、どうするの？



① お世話しながら話しかけましょう

パンツをはかせながら、「はい、上手にはけたね」

② 体の動きに合わせて声をかけましょう

ごはんを食べさせながら「お口、あーん」「もぐもぐ」「おいしいね」「大きいお口が開いたね」

③ 擬声語、擬態語をたくさん使いましょう。

ボール遊びで「いくよ、コロコロ」「ポーン」



④ あいさつをしましょう

「おはよう」「おやすみ」「いただきます」「ごちそうさま」

⑤ 動作の始まりや終わりにことばをかけて、区切りをつけましょう

「おもちゃ片づけよう、ごはんにするよ」「ごちそうさまでした。お皿を片づけようね」

⑥ こどもの興味にあわせて声をかけましょう

犬を見て「ワンワンだね、大きいね」「しっぽを振っているね」「かわいいね」

⑦ こどもの気持ちを口に出して言ってあげましょう

「痛いね」「○○したかったね」「上手にできてうれしいね」「困ったね」



育児には息抜きも必要！

どんなにかわいい我が子でも、24時間ずっと向かい合っているのは大変なことです。時には手抜きして、息抜きも必要です。先輩の声を聞いて、早速試してみてください。

手抜きして自分時間！

★辛いときは魔法の言葉で

どうしても家事がまわらないときは、「家事をしなくても生きていける！！」と唱え、家事はパス！して自分時間を作っています。



実家を頼って息抜き！

★思い切って自分の親に頼りました

親も仕事しているので頼りづらいと思っていましたが、いざ連絡すると喜んで面倒をみてくれて助かっています。



2人で交代して息抜き！

★自分時間を事前予約制にしました

この日は1人で過ごしたいと事前にパパと話し合いをして息抜きしています。また、パパが1人で過ごしたいときもあるので事前に相談してもらっています。



ママ・パパのための公的サポート



ファミリー・サポート・センター

まかせて会員さんが一時的な子どものお世話を有料で行うシステムです。利用例：子どもの送迎、まかせて会員さんの自宅で子どもを預かってもらう等



一時預かり

家庭で保育している方でも、必要な時間だけ一時的に子どもを預けることができます。詳細は各區にお問い合わせください。



家事サポートクーポン

守山市では、産前産後の子育て応援家事サポート事業として、妊婦および1歳（多胎児は3歳）までの子どもを持つご家庭に家事サポートサービスを利用できるクーポン券を交付しています。

復職後の家事・育児について考えよう

仕事復帰を考えているママ、パパが多いと思います。

仕事、家事、育児の両立にむけて、事前に話し合っておくことがとても大切です。

今の子どもたちの生活リズムを崩さずに新生活を迎えられるように二人で考えましょう。



復職後は思い通りに家事、育児がこなせなくて当たり前です！

その都度話し合い、負担が偏らないように心がけましょう。

時には、家族や公的サービスに積極的に頼って乗り切りましょう。

保育園について

入所年度の4月1日時点の年齢でクラス年齢が決まります。

新年度4月入園の申込受付は毎年9月～10月ごろに行います。

年度途中の入園申込受付は、入園希望月の3か月前～2か月前の月末までとなります。

園見学は見学希望園に直接お問い合わせください。

入所申し込みや保育園、幼稚園に関するお問い合わせは

保育幼稚園課

TEL 077-582-1129 FAX 077-582-1138



保育幼稚園課
ホームページ

お兄ちゃん・お姉ちゃんとのかわりかた

お兄ちゃん・お姉ちゃんの気持ち



「急にお兄ちゃん、お姉ちゃんって言われるようになった…。」
「パパ、ママを独り占めできなくなって寂しい。」
「ママ、私をみて！」
「お兄ちゃんだから我慢しなくちゃだめなんだ。」
「ぼくはいらなくなっちゃったの？」



どんなに聞き分けの良い子でも、パパ・ママを独占できる時間を欲しがっています。

赤ちゃんがおとなしくしている間やパパがいる間に上の子と二人だけで過ごす時間を作りましょう。

また、上の子がパパ、ママを求めてきたときは赤ちゃんを少し待たせても抱っこしてあげましょう。



先輩ママからのアドバイス

・下の子を抱っこしていた時は上の子に「あなたも同じように抱っこしていたんだよ。可愛かったなあ。」と話しかけていました。



・赤ちゃんが泣きだすと「なんで泣いているのかな？」と聞いて赤ちゃんに興味を持ってもらえるように接しました。「お姉ちゃんだからわかったんだね。すごいね。」とほめると下の子のお世話も手伝ってくれるようになりました。

・ハイハイできるようになった下の子が鬼になって上の子と鬼ごっこ。みんなで遊べるので自分もお兄ちゃんも楽しんでいたので覚えています。



発熱・下痢・おう吐・発疹の見分け方

症状はあくまで目安です。かかりつけ医に相談しましょう。

症状と手当て	すぐに医療機関で受診	診察時間内に受診
熱が出た ●水分補給に努め、汗をかいたら着替えましょう。 ●室温が高すぎたり、厚着をしていませんか？ 	●生後6か月未満。 ●ひどく機嫌が悪い。 ●ぐったりしている。 ●苦しそう。 ●けいれんが5分以上続いた。 ●けいれんのあと、意識が戻らない。	●37～38℃くらいの熱。 ●下痢や嘔吐がある。 ●発疹が出た。 ●鼻水・鼻づまり・せきがある。 ●食欲がない。 ●2日経っても熱が下がらない。 ●夜中に突然激しく泣き出し、耳をさわる。
下痢をしている ●おむつが汚れたらすぐに取り替え、水分補給をしましょう。 ●湯冷まし、お茶などを与えて脱水症状などを防ぎましょう。 ●市販の下痢止めを勝手に使わず、お医者さんの診察を受けましょう。	●おしっこの量が少なくなる。 ●くちびるが乾いている。 ●ぐったりしている。 ●便に血が混じる。 	●水様便を1日何回も繰り返し、量も多い。 ●発熱やおう吐を伴う。 ●薬を服用している。 ●3日以上経つがよくなるらない。
吐いた ●水分を補給し、脱水に気を付けましょう。 	●ひどく機嫌が悪い。 ●高熱がある。 ●おしっこの量が少ない。 ●くちびるが乾いている。 ●ぐったりしている。 ●激しく泣く。 ●吐いたものが黄緑色。 ●おなかにしこりがある。	●生後2か月未満で授乳のたびに噴水のように吐く。 ●体重が増えない。 ●発熱や下痢を伴う。 ●せきとともに、吐く。 ●2歳以上で激しいおう吐を繰り返す。
発疹が出た ●発疹を触ったりひっかいたりせず、症状がなくなってきたても、医師の許可が出るまで治療を続けましょう。		●熱がある。 ●1週間以内にかぜのような症状があった。 ●熱が下がると同時に発疹が出た。 ●かゆみがあり、やがて水疱になった。 ●首や耳の後ろのリンパ節が腫れている。 ●のどが痛い。 ●白目の充血やくちびるの発赤がある。 ●手のひら、足の裏、ひざ、おしり、口の中に水疱がある。 ●2歳以上で両側の頬に蝶型の赤斑がある。

今、診てもらえる医療機関を探せます！

医療情報ネット



小児救急電話相談連絡先

短縮ダイヤル # 8000 または 077-524-7856



子どもの発達と起こりやすい事故について

	5 か月	6 か月	7 か月	8 か月	9 か月	10 か月	11 か月	1 歳	2 歳	3 歳	4 歳
発達の 目安	離乳食がはじまる	寝返りをうつ	一人座り	ハイハイをする 指で物をつまむ		つかまり立ち		一人歩き・走る	階段を昇り降りする その場でジャンプする 高いところへ登れる		
窒息・ 誤飲	就寝時の窒息事故 うつぶせ寝による事故、ぬいぐるみやスタイでの窒息 食事中に食べ物で窒息 小さなおもちゃでの窒息 ボタン電池、吸水ボール、磁石などの誤飲 医薬品、洗剤、化粧品などの誤飲 包装フィルム、シールなどの誤飲 ブラインドやカーテンのひもなどによる窒息										
水回りの 事故	入浴時に溺れる 浴槽に転落して溺れる 洗濯機・バケツ・洗面器による事故 プールでの事故 海・川やため池、用水路、排水溝等での事故										
やけど	ダイニングテーブルの上にあるお茶、お味噌汁、カップ麺でのやけど 電気ケトル、炊飯器でのやけど 暖房機や加温器でのやけど										
転落・ 転倒	ベビーベッドやオムツ替え台からの転落 抱っこ紐からの転落 ベビーカーからの転落 椅子やテーブルからの転落 階段からの転落 ベランダや窓などからの転落・遊具からの転落										
車の事故	チャイルドシート未使用による事故 車内での熱中症 車のドアやパワーウィンドウに挟まれる事故 自転車での事故 道路上での事故										

誤飲・窒息

赤ちゃんの事故死のうち、約 80% が窒息死によるものだと言われています。小さな玩具、電池などの誤飲、吐いたものが詰まるなどが原因です。また、たばこ・洗剤など口を含むだけで危険な物も多くあります。

- ☐ テーブルの上に、硬貨やたばこ、灰皿、ボタン電池など誤飲しそうなものはありませんか？
- ☐ 洗剤や化粧品など誤飲しそうなものが手の届くところにありませんか？
- ☐ パズルやビーズなど、きょうだいの玩具が部屋に広がっていませんか？

車の事故

抱っこでの乗車は危険です。短時間でも、車や自転車でお出かけの際は、チャイルドシートを使用しましょう。また、子どもだけで車内に残しておく、熱中症になり、死に至ることもあります。自分で歩けるようになったら、手をつなぎ、目を離さないようにしましょう。

- ☐ チャイルドシートを正しく使えていますか？
- ☐ 車内で眠っている子どもを置いて、買い物に行っていないですか？
- ☐ 車のドアや窓を閉める際、子どもの手や顔は出ていませんか？
- ☐ 自転車に乗せる際はヘルメットをかぶっていますか？

水回りの事故

小さい子どもはたった数センチの水でも溺れてしまうことがあります。

- ☐ 浴槽や使用後の洗濯機、洗面器等に水を溜めたままにしていますか？
- ☐ 洗濯機にはチャイルドロックがかかっていますか？
- ☐ 海や川で遊ぶときはライフジャケットを着用していますか？

転落・転倒

ソファで寝かせたり、ベッドの柵をさげたままにしていると、赤ちゃんが転落してしまう可能性があります。

- ☐ 玄関の段差は危険な高さではありませんか？
- ☐ 階段には入れないようにしていますか？
- ☐ ベランダや窓の近くに、よじ登れる場所はありませんか？

やけど

興味があるものは何でもさわってしまうものです。

- ☐ アイロンやストーブなどのやけどしそうな物が手の届くところにありませんか？
- ☐ 高温の飲み物や汁物は、子どもの手が届かないところにありませんか？
- ☐ 電気毛布やカイロなどを長時間同じ部位に使用していませんか？

その他の事故等

指はさみや打撲はどこでもあり得る事故です。

- ☐ 引き戸など手をはさみそうな場所の安全対策はできていますか？
- ☐ ベビーカーや家具などの可動部にも注意して確認していますか？

防災について考えよう

災害への備えは定期的に見直ししていますか？小さなお子さんのいる家庭では、一般的な備えの他に特別なものを備えておく必要があります。いつ訪れるか分からない「もしも」に備えて、防災について、一緒に考えてみましょう！

災害への備えを考える3STEP

STEP1 もしもの時を想像する

もしもの時にどんなことが起きるかを想像しましょう。ハザードマップを見たり、避難先（避難所や安全な親戚・知人宅等）までの経路を確認し、実際に歩いてみましょう。また、日頃から、災害時にいつ・誰が・何をするのかを家族で話し合い、「マイ・タイムライン（防災行動計画表）」を作っておくことも大切です。



STEP2 備蓄品やグッズを準備する

もしもの時のことを想像しながら、必要なものを準備して備えましょう。備蓄品は最低3日間、できれば1週間分を目安にするのがおすすめですが、自宅の周辺でなかなか入手できないものや、普段使っているお薬やアレルギー対応品等の必需品については1～2週間程度を目安に備蓄しておきましょう。



STEP3 使ってみる、半年ごとに見直す

備えたものがいざというときに使えなければ意味がないので、実際に使ってみましょう。特に子ども向けの用品は、成長に合わせて必要なものやサイズが次々に変わっていきますので、定期的に見直して、更新していきましょう。



ローリングストックを始めてみよう

食料品や日用品を少し多めに購入しておき、賞味期限の近いものから使い、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の備蓄ができる方法です。よく使うものを少し多めに買っておくだけなので、備え始める時のハードルが低いのが特徴です。まずはおむつやおしりふき、食べ慣れた食べ物などから始めてみると良いでしょう。



避難所への移動

避難所へ移動する必要があるときには両手を使えるように、避難時の持ち出し品はリュックで運べる分を用意し、抱っこ紐はすぐに取り出せる場所に準備しておきましょう。もしものために母子健康手帳などは、外出するときは常に携帯するようにしましょう。

- ☐ 抱っこ紐
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 防災ずきん
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 子どもの靴
- など



トイレ・衛生用品

おむつやおしりふきは入手しにくくなる可能性があるため、普段からのローリングストックがおすすめです。また、避難所での生活では感染症が流行しやすくなるほか、口内環境の悪化は二次的な病気につながりやすくなるため歯みがき用具なども準備しておきましょう。

- ☐ 紙おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ おしりふき
- ☐ 母乳パッド
- ☐ 常備薬
- ☐ 歯みがき用具

授乳・食事

避難所では赤ちゃん専用のものが準備されていない場合があります。また、普段母乳で育てている場合も、一時的にストレスにより母乳が出にくくなったり、体調不良で授乳ができなくなったりする可能性もあるので、液体ミルクも準備しておきましょう。

- ☐ 授乳ケープ
- ☐ 洗浄消毒器具
- ☐ 液体ミルク
- ☐ 離乳食
- ☐ 哺乳器具
- ☐ 食器類

長期生活への備え

被災時の特殊な環境においては、大人と同じく子どももストレスを感じます。少しでも気持ちを和らげるために、元気が出るためのおもちゃやお菓子、赤ちゃんが暮らすスペースを確保してあげるためのグッズなどを準備しておきましょう。

- ☐ おやつ
- ☐ 家族の写真
- ☐ 音が鳴らない玩具や絵本
- ☐ 赤ちゃん用の寝具



ピックアップ：乳幼児期のお子さんがあるご家庭の注意点

乳幼児向けの生活用品は、ミルクや紙おむつなど代替できないものも多い一方で、避難所では十分な数量の備蓄が用意されていない可能性もあります。最低限はそれぞれのご家庭での備蓄をしておきましょう。また、災害時にはご近所同士のつながりや助け合いが重要になる場合も多いため、小さいお子さんがいることを知らせておくことや、いざという時の連絡方法などを用意しておきましょう。

守山子育てMAP

凡例

- …幼稚園・保育園・こども園
- …児童館
- …市公共施設
- …公園
- …病院
- …小・中・高
- …郵便局



アプリでも子育て施設が調べられます！

子育てアプリ
「子育てタウン」
をダウンロード

App Store
からダウンロード

Google Play
からダウンロード



本書のコピー、スキャン、デジタル化等無断複製は著作権法上で例外を除き禁じられています。