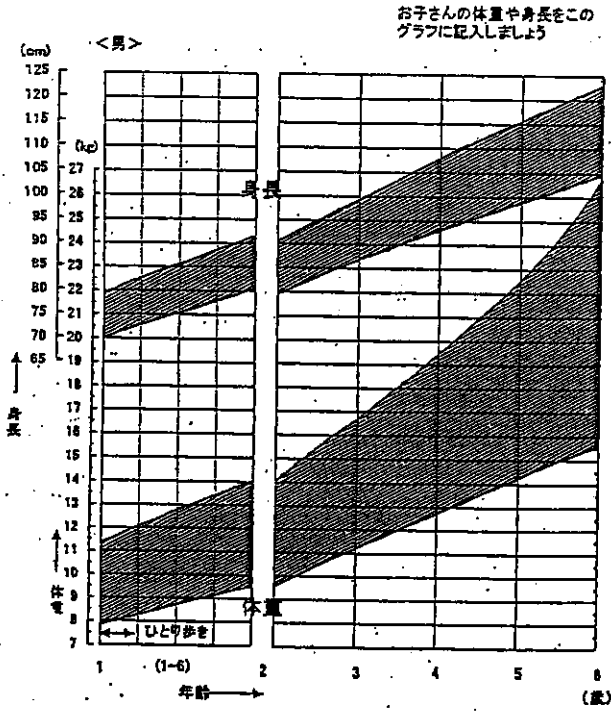
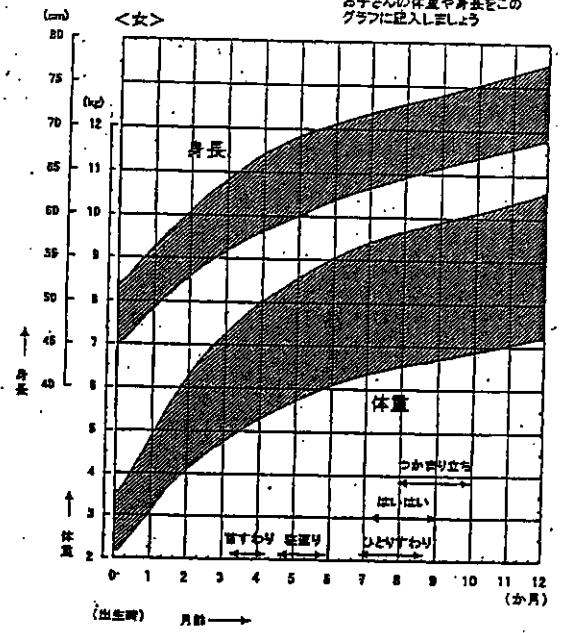


幼児身体発育曲線 (平成12年調査)

乳児身体発育曲線 (平成12年調査)



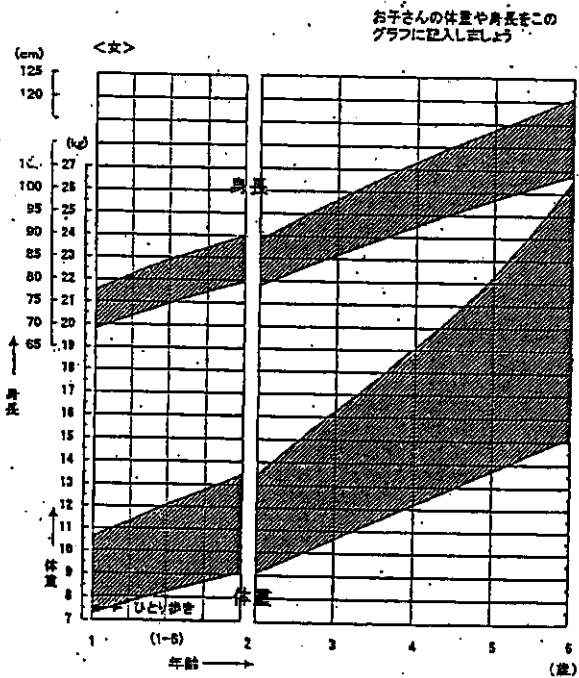
身長と体重のグラフ：線の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。



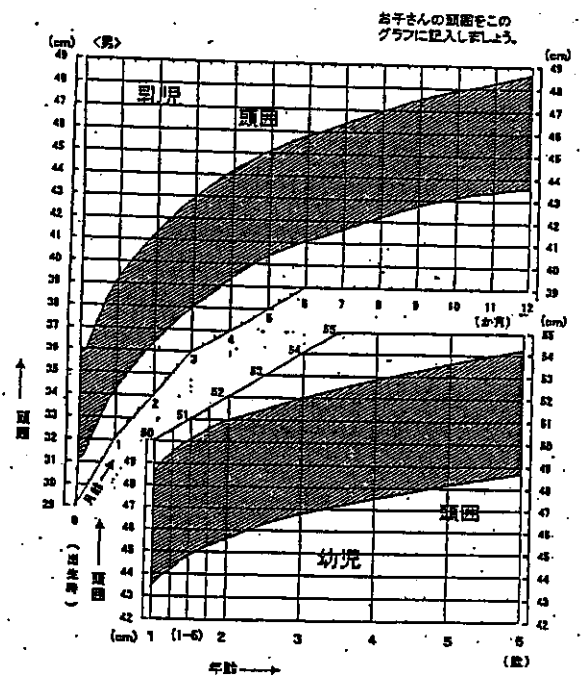
首すわり、寝返り、ひとり歩き、つかまり立ち、はいはい及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの期間を表したものです。お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

幼児身体発育曲線 (平成12年調査)

乳幼児身体発育曲線 (平成12年調査)



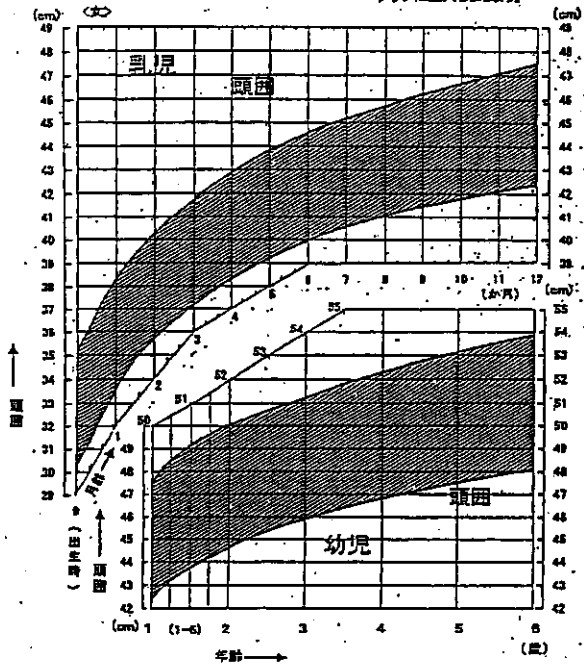
身長と体重のグラフ：線の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。



頭囲のグラフ：線の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の間中点(眉間)を通るようにして測ったものです。

乳幼児身体発育曲線 (平成12年調査)

お子さんの頭围をこの
グラフに記入しましょう。

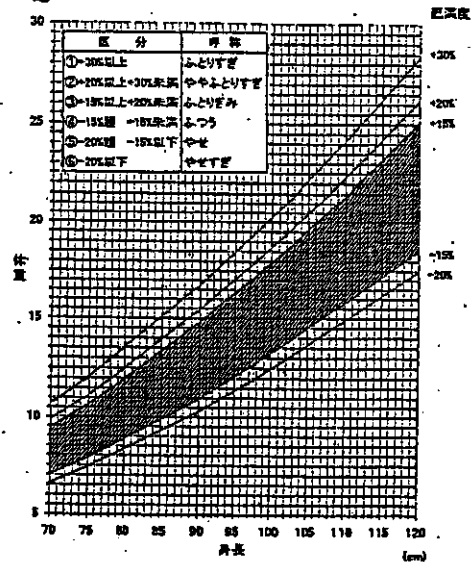


頭围のグラフ：線の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭围は左右の眉の中間点（眉間）を通るようにして測ったものです。

幼児の身長体重曲線

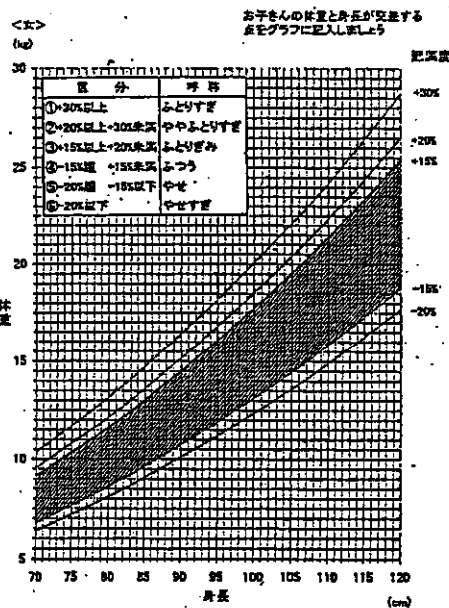
<男>
(kg)

お子さんの体重と身長が変化する
点をグラフに記入しましょう



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。

幼児の身長体重曲線



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。

予防接種の記録
Immunization Record

ツベルクリン反応検査 TB Skin Test							BCG		
実施年月日 Y/M/D (年齢)	注射 部位	実施者署名 Physician	反応 (mm)	判定 Result	判定者署名 Physician	接種年月日 Y/M/D (年齢)	ロット Lot.No	接種 Phys.	
	左 右 上 中 下								
	左 右 上 中 下								

ジフテリア・百日せき・破傷風混合 (DPT) Diphtheria · Pertussis · Tetanus combined					
時 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 Manufactur- er / Lot.No.	接種者署名 Physician	備 考 Remarks
第1期 初回	1回				
	2回				
	3回				
第1期 追加					

○薬剤などのアレルギー記入欄

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.	接種者名 Physician	備考 Remarks
ポリオ (Oral Polio Vaccine)				
麻疹 (はしか) Measles				
風しん (三日はしか) Rubella				
日本脳炎 Japanese Encephalitis				
時期	接種年月日 Y/M/D (年齢)	メーカー/ロット Manufacturer / Lot.No.	接種者名 Physician	備考 Remarks
第1期初回	1回			
	2回			
第1期追加				

- 47 -

このページは保護者自身で記入してください。

今までにかかった主な病気
Record of Childhood Illnesses

病名 Diseases	年月日 Y/M/D (年齢)	備考 (症状・合併症など) Remarks
(はしか) Measles		
水痘 (水ぼうそう) Chickenpox		
おたふくかぜ Mumps		
風しん (三日はしか) Rubella		
伝染性紅斑 (りんご病) Erythema Infectiosum		
手足口病 Hand-Foot-Mouth Disease		

- 49 -

その他の予防接種

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.	接種者名 Physician	備考 Remarks

- 48 -

歯の健康診査、保健指導、予防措置

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	その他の疾病・異常、指導メモ
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日 診査 施設名または診査者名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	その他の疾病・異常、指導メモ
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日 診査 施設名または診査者名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	その他の疾病・異常、指導メモ
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日 診査 施設名または診査者名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	その他の疾病・異常、指導メモ
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日 診査 施設名または診査者名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	その他の疾病・異常、指導メモ
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日 診査 施設名または診査者名										

歯の状態記号：健全歯／ 喪失歯△ 処置歯○ 未処置歯C

- 50 -

保護者の記録【7歳以降】

年 月 日	年 齢	体 重	身 長	そ の 他
		kg	cm	

予 防 接 種 の 記 録

予 防 接 種 の 種 類	接 種 年 月 日	備 考
BCG (いすもつすたかり) (乳がん検診の告知)	1回	
	2回	
ジフテリア・破傷風混合(2期)		
日本脳炎	2期	
	3期	

かかった主な病気(※)

病 名	年 月 日 (年齢)	備 考

※ この欄には、既にかかっている主な病気(リウマチ、糖尿病、腎臓病、先天性心臓病、川崎病など)も記入しましょう。

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・今までであった胎動を感じなくなったとき、など

③薬の影響について

妊娠中の薬の影響については、事前にその必要性、効果、副作用などについて医師及び薬剤師から十分説明を受け、適切な用量・用法を守りましょう。

分娩時の薬剤の使用についても同様に、事前に十分な説明を受けましょう。

④たばこや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の喫煙をやめましょう。

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、飲酒は控えましょう。

⑤歯の衛生

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。

⑥妊娠後半期(妊娠20週(第5月)以降)の注意

妊娠後半期に起こりやすい障害のうち、特に注意しなければならないのは貧血と妊娠中毒症であり、どちらも胎児の発育に影響し、母体を弱めることがあります。しかし、軽いうち

すこやかな妊娠と出産のために

◎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、からだの調子が変動し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に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。

◎役に立つ保健指導

妊娠中を健康に過ごし、お産を無事にすますためには、日常生活・栄養・環境その他のいろいろな点を医師・歯科医師・助産婦・保健婦・栄養士などに指導してもらいましょう。また、母親学級・両親学級に出席することも大切です。

分娩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。

◎大切な健康診査

妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけたいものです。少なくとも毎月1回(妊娠24週(第7月)以降には2回)以上にさらに妊娠36週(第10月)以降は毎週1回)医療機関(一般健康診査を受けて、胎児の育ちくあいや、血圧・尿などの状態をみてもらいましょう。

◎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・腰痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違

に注意し、治療を受ければ、胎児や母体への影響をほとんど残しません。

◎妊娠中の夫の協力

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、ねぎらったりすることによって、妊婦の気持ちやがわらぎ、はげみになるものです。

妻の妊娠の約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、夫も積極的に妻に協力し、ふたりにとって子どもとは何か、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。

◎産後も健康に注意

お産の後は、赤ちゃんの健康に気をとられて、自分のからだの異常についてはうっかりしがちです。経過が順調であると思われるときでも、1~2か月目頃には医師の診察を受けましょう。また、妊娠中や分娩のとき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。

◎母乳のすすめ

赤ちゃんにいちばん通している栄養は何といっても母乳です。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。

◎赤ちゃんと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。育児にそなえ、かかりつけの医師をきめ、ふだんから相談に応じてもらいましょう。

妊娠中と産後の食事

—新しい生命と母体に良い栄養を—

◎栄養の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、下にあげた「6つの基礎食品」を上手に組み合わせるとるようにしましょう。

6つの基礎食品

(毎日の食事に必ず6つを組み合わせましょう)

- 第1群 魚、肉、卵、大豆
- 第2群 牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚
- 第3群 緑黄色野菜
- 第4群 その他の野菜、果物
- 第5群 米、パン、めん、いも
- 第6群 油脂

6つの基礎食品

毎日の食事に必ず6つを組み合わせましょう。

(図表・絵で提示)

- * 牛乳は、体質に問題がなければ、1日に
妊娠前半期(妊娠19週(第5月)まで)は200～300ml
妊娠後半期(妊娠20週(第6月)以降)は400ml程度
とるよう心がけましょう。

-55-

飲にまかせて食べていくと体重がふえすぎてしまいます。胎児の発育による適正な体重増加は必要ですが、太り過ぎはお産が重くなるリスクがあるのでよくありません。食事の内容、とり方、生活のしかたを考慮して適正体重を守りましょう。10頁の「体重変化の記録」に毎月体重を記入し、医師や助産婦の言を受けましょう。

◎後の肥満防止のために

母乳は赤ちゃんの発育に良いだけでなく、産後の肥満防止にもなります。授乳しない人は食事量を妊娠前にもどしましょう。

◎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。

◎妊娠中毒症の予防のために

妊娠中毒症の予防のためには、睡眠・休養を十分にとり、過労をさけ、肥満を防ぐことです。主食類、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、果物を適度にとり、塩味はうすくするようにしましょう。

◎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、二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、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。

※ 神経管閉鎖障害とは、赤ちゃんができてく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それに伴う部分が多く形成されず、きちんとした管の管に育たないことに原因して起こる障害であり、頭脳などを生かす多くの要因が育ちて発症するものです。二分脊椎では、生まれたときに、神経の中央に閉鎖があるものがよくよく、重度な場合には下部の神経を傷つけるものもあり、また、脳に閉鎖のある脳室や脳の発育ができない脳室などもあります。

◎体重のふえ方に注意して

妊娠すると嗜好が変わって、急に甘いものが食べたくなったり、つわりが終わると日ごとに食欲のでる人がいます。食

-56-

新生児(生後約4週間までの赤ちゃん)

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、自分の力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。

◎安静

赤ちゃんは乳を飲むときのほか、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。

◎保温

自分で体温を調節することがまだうまくできないので、新生児の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。

◎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、噛む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にまかせて根気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。

病気の予防

前のページに書いた注意のほか、赤ちゃんの世話をする前には手を洗い、寝具や衣類やおむつはいつも清潔に保ち、かぜをもらっ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。

異常の場合

発熱・下痢・呼吸困難・けいれん・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させましょう。出生体重が500g以下の場合や、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。

先天性代謝異常等の検査を受けましょう。

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。これらの病気は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。

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。

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、お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

- 59 -

なったり、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。このような時には医師に相談してください。

家族の方々の健康が赤ちゃんのすこやかな発育に大切です。家族みんなの健康に留意しましょう。

しょう。

- 2 妊娠中や赤ちゃんの周囲で、たばこを吸わないようにしましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので日頃から協力を求めましょう。
- 3 母乳が赤ちゃんにとってよいことはよく知られています。母乳の出方には個人差がありますが、母乳が出る場合にはできるだけ母乳で育てるようにしましょう。

SIDSとは、それまで元気であった乳幼児(主に1歳未満の乳児)が睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気で、窒息などの事故によるものとは違います。

その数は、生まれてきた赤ちゃん約2000人に対して1人となっています。

原因はあまりわかっていませんが、上述の1から3の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ので、赤ちゃんの健康を守るために積極的に実行しましょう。

さらに詳しく知りたい場合は、都道府県の母子保健担当、保健所、市町村保健センターやかかりつけの医師などに相談しましょう。

揺さぶられっ子症候群に気をつけましょう。

未発達な脳に出血を生じさせ、脳の障害を起こす場合がありますので、新生児や6か月以下の赤ちゃんを強く揺さぶることは避けましょう。

●お産の前に、産科医の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と、育児に対する不安などを相談する機会になるでしょう。

●妊娠中から産後にかけては、イライラしたり、動悸がはげし

- 60 -

育児のしおり

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。ゆっくり、ゆったりを心が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。

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。

毎日の育児は、心や身体を通常よりとでも多く使うものです。お母さん・お父さんにとっても、心と身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。

心配な時は遠慮せずに医師や保健婦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。

お母さんに比べると、お父さんは親になった実感がなかな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、おむつを換えたり、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。

母親が育児不安に陥る最大の理由は、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。

乳児期

- 1～2か月頃の赤ちゃんが、おむつのよごれ、空腹以外で

- 61 -

- 62 -

85

泣いたりくずっている時は、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、抱きくせがつくと心配しなくてもよいのです。

- 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で、聞こえているのが推察できます。
- お母さん・お父さんもうつ伏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。
- 赤ちゃんは家族と一緒にいるのが楽しそうで、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。
- 赤ちゃんが、こわがったり、不安そうにしている時は、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。
- 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・お父さんをとられたような気が
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。
- 6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがか
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、時には遊んであげ
ことも必要です。
- 人見知り、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いかもしれません。
- 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

- 63 -

後の歯の清潔に注意しましょう。いやがらなければ歯みが
きの練習をはじめましょう。

2歳頃

- 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、危険な
場所でも自由に遊ばせてあげましょう。
- 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、抱っこなどで優
しく受け入れ、なくさめてあげましょう。
- お母さん・お父さんと手をつないで、楽しく外出しまし
よう。
- 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。
- 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。
- グ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。
- おむつをとる練習は、排泄のサインを見ながら始めまし
よう。
- 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。

3歳頃

- 3歳になると、衣服の着替えなど、何でもひとりでしたが

- 65 -

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。

- 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。
- 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。
- 体罰はできるだけやめましょう。やむを得ない場合にも
手やお尻を軽く手でたたく程度にとどめましょう。
- 同じくらいの子と一緒にいる機会も少しずつつづけてあ
げましょう。

幼児期

1歳頃

- 1歳頃になると、お母さん・お父さんのそばでひとり
ご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。
- 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。(68頁参
照)
- 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。
- 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。
- おとなの簡単ないつけ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。
- 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。
- 親子のふれあいの時間をとるよう、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。
- 乳歯が生え揃ってきてむし歯ができやすくなります。食

- 64 -

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。

- お友達と遊ぶ機会をつくるよう心がけてあげましょう。
- 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、はじめの
ある対応を、適切に優しくしてあげましょう。
- 危ないこと、してはいけないことは、子どもがかんしゃ
くを起こしても、しっかり抱っこしてやめさせましょう。
- 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。
- 柔らかい物ばかり食べさせず、多少歯ごたえのある物も
ゆっくりかんで食べさせましょう。かむことであごの骨の
発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。親が率先し
て食べて見せたり、歯みがきをして良い習慣づけを心がけ
ましょう。
- 心細いとき、淋しいとき、ちょっと不安を感じるときに
指を吸うと気持ちが落ち着きます。指しゃぶりにはこのよ
うな心の働きがあります。一方、指にたこができるほどの
過度の指しゃぶりは歯列不正(開咬)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して、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ります。

4歳頃

- 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。

- 66 -

- 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（もやもや病などがありません）。

3～6歳頃

- 5歳になると発音がはっきりし、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が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。
- 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、空想あそびをよくするようになります。ひとりごとを言ったり一人遊びをしている時はそんな時です。

事故の予防

現在わが国では、幼児から小学生にかけて、子どもの死亡原因の第1位は不慮の事故になっています。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。

月齢・年齢別で見ると起こりやすい事故

月・年齢	起こりやすい事故	事故の主な原因
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 ☆上の子が起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	☆ベットのなかから落ちる ☆ストローにさわる ☆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 車中のけが	☆屏、階段、ベット ☆アイロン、魔法瓶やポットのお湯 ☆浴槽、洗濯機に落ちる（隠し鍵をしない） ☆引出しの中の薬、化粧品、コイン、豆など ☆座席から転落。（チャイルドシートで防止）
1～4歳	誤飲（中毒） 転落・転倒 やけど 溺水 交通事故	☆原因の範囲が広がる、あらゆるものが原因になる ☆階段、ベランダ（階段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）

- 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。自分の好き嫌いだけ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がたづねを、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付かず、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。

※ 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）。

（財）日本中毒情報センター

・大阪中毒110番 TEL 0990-50-2499
（有料（ダイヤル02）24時間 365日対応）

・つくば中毒110番 TEL 0990-52-9899
（有料（ダイヤル02）9時～17時 365日対応）

・たばこ専用回線 TEL 06-6875-5199
（無料（テープによる情報提供）24時間 365日対応）

○ お子さんの命を守るチャイルドシート

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。

お子さんの命を守るため、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使用しましょう。

※ 幼児（6歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転すると、法律のためチャイルドシートを使用させることが罰則上義務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。取付けや使用方法を誤ると、チャイルドシートの効果が十分に発揮されません。実際にお子さんを乗らせてみて仕様に合ったものを選び、取扱説明書をよく読んで、チャイルドシートを正しく使用しましょう。