

パパノート

～父親のための育児手帳～

PAPA NOTE

お子さんの名前

年 月 日生 (第 子)
性別 ()

長崎市

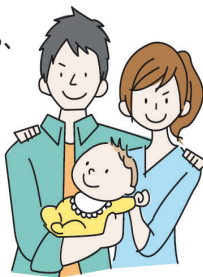
お父さんになられる方へ

父親になるとわかったときのお気持ちはいかがだったでしょうか。子どもが生まれる嬉しさとともに、父親になることへの責任の重さも感じられたのではないのでしょうか。

最近では、子育てに積極的にかかわる男性も増えていますが、日本は男性が子育てにかかわる時間が他の国に比べてまだまだ少ないのが現状です。

子育ての時期は一人ひとりの子どもに対して一度限りの大切な時間です。また親にとっても、いろいろな人とかかわりながら、一步一步親になっていく貴重な時間でもあります。

いろいろな喜びや苦勞を体験しながら、子どもと一緒に過ごす時間を大切に、家族で協力しながら育児を楽しんでください。



もくじ

* お誕生の記録 (写真)	… 1
* 生まれた時の様子	… 2
* 各期におけるパパの役割	
妊娠期	… 3
出産・産じょく期	… 7
○赤ちゃんが生まれたら	… 9
○パパのワークライフバランス (育児休業について)	… 10
乳児期	… 13
幼児期	… 15
* 子どもの病気や事故	… 18
* 応急手当	… 21
* 心肺蘇生法	… 24
* 連絡先・メモ	… 25
* 子育てに関する問合せ先	… 27
* 長崎市のホームページのご案内	… 28



お誕生の記録

赤ちゃんの写真や赤ちゃんを囲んでの家族の写真を貼りましょう

生まれた時の様子

生年月日	年	月	日
	時	分	
産まれた場所			
性別	男・女	血液型	型
身長	cm	体重	kg
胸囲	cm	頭囲	cm

*名前

*名前の由来

MEMO

赤ちゃんが生まれた時の様子や生まれた瞬間のパパの気持ちを記入しましょう

妊 娠 期

妊 娠 期



妊娠は女性の体と心に大きな変化をもたらします。ママの心身の健康
また、妊娠期間中は男性にとっても「パパ」になる準備期間です。

康と安定には周囲の協力が不可欠です。
パパも妊娠にかかわり、ママと一緒に楽しみましょう。

● 妊娠中の体と心の変化とパパの役割

	妊娠初期（～15週）	妊娠中期（16～27週）	妊娠後期（26週～）
胎児の ママの 体と心 の 変 化	身長：約20cm 体重：約4～120g 心臓や胃、腸などの内臓、目耳口 などの器官ができます。	身長：約25～35cm 体重：約300～1,000g 細かい器官ができます。動きも活発 になります。	身長：約40～50cm 体重：約1,000～3,000g 赤ちゃんらしい体つきになります。 手足の動きも活発になり、指しゃぶりやしゃつ くりもします。
	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気などのつわり症状が出たり、眠気やだるさ、頻尿等の体の変化が現れたりします。 気分が落ち込んだり、イライラしたり不安定な状態になります。 	<ul style="list-style-type: none"> つわりも落ち着き安定期に入ります。 おなかの膨らみも自立つようになり、胎動を感じるようになります。 	<ul style="list-style-type: none"> おなかもますます大きくなり、日常の動作がしにくくなります。 むくみやすくくなり、妊娠高血圧や貧血なども起こりやすくなります。
パ パ の 役 割	<p>□家事の分担を見直しましょう</p> <p>ママの体調を気づかい、積極的に家事を行うなどのサポートをしましょう。</p> <p>いたわりの言葉をかけ、ママがゆったり過ごせるようにしましょう。</p> 	<p>□一緒に胎動を感じてみましょう</p> <p>ママのおなかに手を当て、胎動と一緒に感じましょう。</p> <p>□ママと一緒に出かけましょう</p> <p>ママの体調が落ち着きも楽しめます。妊婦健診や赤ちゃん用品の買い物などにも一緒に出かけましょう。</p>	<p>□出産の準備をしましょう</p> <p>ママの動作を気づかい、家事を積極的に手伝いましょう。</p> <p>急な入院に備えて、必要なものを準備や出産後の生活、家事・育児の分担についてママと確認しておきましょう。</p> <p>里帰りの場合は帰省に付き添い、ママが不在の生活の準備もしておきましょう。</p>

● 妊産婦健康診査を受けましょう

母子の健康状態を確認するために、特に気がかりなことが無くても受診しましょう。長崎市では、妊産婦健康診査費用を助成しています。県外で受診する際は手続きが必要ですので、子育てサポート課（ 829-1255 ）へご連絡ください。

【受診時期】

妊娠 23 週まで	4 週間に 1 回
妊娠 24 週～35 週まで	2 週間に 1 回
妊娠 36 週～出産まで	1 週間に 1 回

● 働く妊婦のために

働く妊婦とおなかの赤ちゃんを守るため、医師などから受けた指導を職場に伝える「母性健康管理指導事項連絡カード」（縮小版）が母子健康手帳に掲載されています。



● マタニティマーク

マタニティマークは、妊婦が交通機関などを**利用** する際に身に付け、周囲が妊婦への配慮をしやすくするためのものです。ママにマタニティマークを身に付けるよう勧めるとともに、優しい心遣いをお願いします。

● 妊娠中の感染予防

妊娠中は免疫が低下し、感染症にかかりやすいため、周りにいる人も日頃から手洗いやうがいなど感染予防に努めましょう。

● 妊娠中のセックス

むやみに避けることはありませんが、清潔にしておなかを圧迫しないようにしましょう。また、妊娠初期、後期は控えましょう。おなかのほりがあれば中止してください。休んでもほりが続く、出血がある場合は、すみやかに産科を受診してください。

禁煙にチャレンジ！



たばこに含まれる有害物質は、赤ちゃんの健康・発育に悪影響を与えます。流産や早産を起こしやすく、受動喫煙により SIDS(乳幼児突然死症候群)の危険も高くなります。ぜひこの機会に禁煙にチャレンジしてみましょう。

※電子たばこや加熱式たばこも
煙は見えなくても受動喫煙の
危険性があります。




出産期・産じょく期



待ちに待った赤ちゃんの誕生です。お産の進行は人それぞれですが、平均的なお産の経過を知って見通しを立てておきましょう。

● お産の進行とパパの役割

	お産の始まり	分娩第1期（開口期）	分娩第2期（娩出期）	分娩第3期（後産期）	出産～退院まで	
お産の流れ	おしるし（血が混じったおりもの）、破水、陣痛（不規則）が始まります。	陣痛が始まって子宮口が直径10cm（全開大）になる時期です。 陣痛の間隔が10分～1分と短くなります。	子宮口全開から出産となります。 いきんで赤ちゃんを娩出します。	開大から出産となります。 赤ちゃん誕生から胎盤がでるまでの時期です。	赤ちゃん誕生から胎盤がでるまでの時期です。	経過が順調なら、5～6日で退院します。
パパの役割	<ul style="list-style-type: none"> 事前に休暇取得等、ママに付き添える体制を整えておきましょう。 連絡がきたら、できるだけ早く帰ってきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 陣痛が来たら声掛けし、呼吸法をリードしましょう。 手を握ったり、足腰をマッサージしたりしても良いでしょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 立ち合はに従 ママそばら、生のしよ 	<ul style="list-style-type: none"> 合い出産の場助産師の指示いましょう。 に寄り添い、で励ましなが赤ちゃんの誕瞬間を待ちまう。 	<ul style="list-style-type: none"> ママにねぎらいの言葉をかけ、2人で喜びを分かち合ひましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> おむつ替えや沐浴、ミルクの作り方など、パパも一緒に指導を受けましょう。 自宅の環境を整え、赤ちゃん和妈妈を迎え入れる準備をしておきましょう。

● 産じょく期（出産後間もない時期）

産後、ママの体が妊娠前の状態に戻るまで、約6～8週間かかります。その間は十分に休養をとる必要があります。パパは家事や子育てを分担し、ママが睡眠不足や過労にならないように配慮しましょう。

● 産後のセックス

一般的に産じょく期を過ぎると安全といわれています。1か月健診で問題がなければ開始して良いでしょう。産後の女性は育児に追われています。お互いの気持ちを理解し、夫婦間のコミュニケーションを大切にしましょう。

● マタニティブルー

産後は女性ホルモンの変化や慣れない育児への疲れなどから、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。産後は赤ちゃんのお世話を優先し、母体の健康が見逃ごされがちです。普段以上に周りのサポートと見守りが必要です。



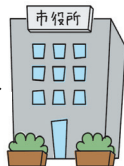
赤ちゃんが生まれたら…

□ 出生届

赤ちゃんが生まれた日から**14日以内**に市役所に提出しましょう。

□ 出産育児一時金

被保険者及びその被扶養者が出産された時に1児につき50万円（産科医療保証制度の対象とならない出産の場合は48.8万円）が支給されます。各健康保険組合にお尋ねください。



□ 低体重児出生届

出生時の赤ちゃんの体重が2,500g未満の場合は、長崎市へ届出が必要です。母子健康手帳別冊に綴じてある低体重児出生届を提出してください。保健師等が家庭訪問し、育児に関するアドバイスなどを行います。

□ 児童手当・子ども福祉医療費助成

児童手当は、中学校終了までの児童を扶養しているかたに支給されます。

子ども福祉医療費は、**高校生世代まで**を対象に、その保護者に対し、保険診療に係る自己負担額から医療取扱機関ごとに1日上限800円、1月の上限1,600円を差し引いた額を助成します。→**長崎市へ受給者証の交付申請を行う必要があります。**
令和5年4月より、対象が中学生から高校生世代まで拡大。拡大分の受付は令和5年10月より開始。

育児休業について

ワーク・ライフ・バランスを考えよう！

「子育て盛り」と「働き盛り」が重なる時期です。残業などで仕事が忙しく、育児に関われないこともしばしばあるかもしれません。しかし、育児も今しかできないことです。少しずつ育休をとるパパも増えてきました。これを機に働き方を見直し、ちょっと工夫して「仕事も、子育ても」バランスよく楽しんでください。

(参考資料：厚生労働省発行「父親のワーク・ライフ・バランスWLB HANDBOOK」)

● 育児休業

仕事と育児の両立を支援するために、「育児・介護休業法」で定められている制度です。家族や勤務先の人たちとよく話し合い、理解を得たうえで積極的取得をめざしましょう。

- ・男女に関係なくとれます。
- ・原則として、子どもが1歳になるまでの間で、希望する期間とれます。
- ・ママが専業主婦でも、育児休業中であってもとれます。



育児休業のほかにも育児に関する様々な制度があります。詳しくは次のページをご覧ください。

産前産後休業中、育児休業中の経済的支援

名称	内容	問合せ先
出産育児一時金	健康保険の加入者が、出産したとき、 1児につき50万円 （産科医療補償制度加算対象出産でない場合は 48万8千円 ）が出産育児一時金として、支給されます。	詳しくは ・協会けんぽ ・健康保険組合 ・市区町村 等へ
出産手当金	産前産後休業の期間中、健康保険から1日につき、原則として賃金の3分の2相当額が支給されます。ただし、休業している間も会社から給与が支払われ、出産手当金よりも多い額が支給されている場合には、出産手当金は、支給されません。	詳しくは ・協会けんぽ ・健康保険組合 等へ
出生時育児休業給付金	子の出生日から8週間を経過する日の翌日までの期間内に、4週間（28日）以内の期間を定めて、子を養育するための産後（育児休業（出生時育児休業。9ページ参照））を取得した等一定要件を満たした雇用保険被保険者が対象で、原則として休業開始前賃金の67%が支給されます。	詳しくは最寄りのハローワークへ
育児休業給付金	1歳未満の子（保育所に入れないなどの事情があれば最長2歳に達する日まで）を養育するために育児休業を取得した等一定要件を満たした雇用保険被保険者が対象で、原則として休業開始後6か月間は休業開始前賃金の67%、休業開始後6か月を経過後は50%が支給されます。	詳しくは最寄りのハローワークへ

○いずれも非課税のため所得税の控除はなく、次年度の住民税の算定基礎にもなりません。

社会保険料

産前産後休業中、育児休業中、健康保険・厚生年金保険の保険料は、会社から年金事務所又は健康保険組合に申出をすることによって、本人負担分、会社負担分ともに免除されます。会社負担分も健康保険の給付は通常どおり受けられます。また、免除された期間分も将来受け取る年金額に反映されます。

※平成31年4月から国民年金第1号被保険者の方においても産前産後期間（出産予定日が属する月の前月から4か月間）の保険料を免除し、免除期間は満額の基礎年金を保障しています。

⇒詳しくは、年金事務所、健康保険組合、厚生年金基金等へ

雇用保険料

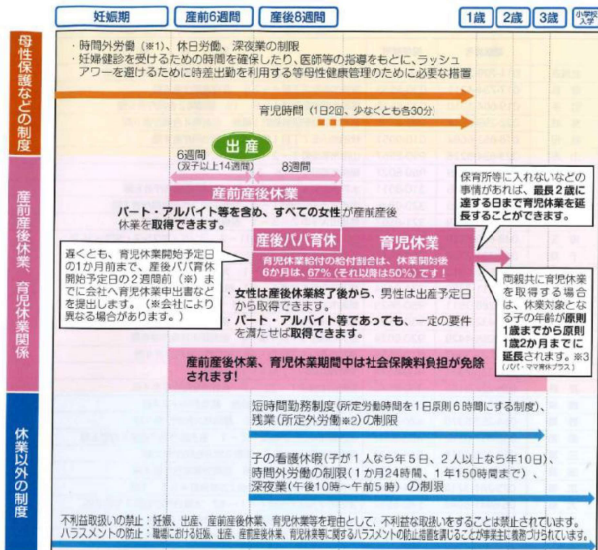
産前産後休業中、育児休業中に会社から給与が支払われていないけれど、雇用保険料の負担はありません。

ハローワーク所在地一覧：<https://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html>

【東京からお住まいになる方へ】（厚生労働省）<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000563950.pdf> を加工して作成

パパの育児休業取得の効果

- ・夫婦の絆が深まり、家庭が安定する。ママの育児ストレスが減る。
- ・生産性やチームワークの向上により、仕事に良い影響を与える。
- ・女性が仕事と育児を両立しやすくなり、活躍の場が広がる。



○母性健康管理、育児休業制度などについてもう少し詳しく知りたい方は、

○妊娠・出産に関する法制度等についての情報提供サイト「妊娠・出産をサポートする 女性にやさしい職場づくりナビ」
[\(https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/\)](https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/)



○妊娠、出産、産前産後休業、育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントについてももう少し詳しく知りたい方は、
 ○「妊娠したから解雇」は違法です <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000088308.html>







○母性健康管理（妊娠、出産）や育児休業等の取得に関して職場でのトラブルにお困りの方は、
 ○雇用における男女の均等な機会と待遇の確保のために（厚生労働省ホームページ）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/woman/index.html
 また、最寄りの都道府県労働局雇用環境・均等部（室）（裏表紙参照）へご相談ください。

○地域の保育情報や育児休業申請後に利用できる制度などについて知りたい方は、
 ○「仕事と育児 カムバック支援サイト」[\(https://comeback-shien.mhlw.go.jp/\)](https://comeback-shien.mhlw.go.jp/)

【東京からお住まいになる方へ】（厚生労働省）<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000563950.pdf> を加工して作成

- ・1年以内などのパートタイマーや嘱託でも育児休業を取得することができる場合があります。
- ・妊娠や出産、育児休業等を理由とする不利益取扱い等は禁止されています。
- ・上司や同僚からの妊娠や出産、育児休業等に関する偏見や不当な指摘が事業主に報告付けられています。

ご相談・お問い合わせは
長崎労働局 雇用環境・均等室 へ
TEL：095—801—0050

月 齢	1 か 月	2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9 か 月	10 か 月	11 か 月	12 か 月
出生 届出				こんにちは 赤ちゃん訪問	4 か月児 健診(集団)		7 か月児健診 (医療機関)			10 か月児健診 (医療機関)		
	新生児訪問			地域の民生 委員さんが 訪問します			予防接種					
予防接種は 2 か月から							育児学級					
						離乳食教室 各種教室						
子育て支援センター／お遊び教室												
子 ど も の 発 達 と パ パ の 関 わり	<ul style="list-style-type: none"> 音のする方に顔を向ける。 手に持ったものをしゃぶる。 動くものを目で追う。 	<ul style="list-style-type: none"> 体重が約 2 倍になる 首がすわる。 腹ばいで遊べる。 生活リズムが整ってくる。 	<ul style="list-style-type: none"> 腹ばいすると手足をバタつかせ、寝返りができるようになる。 物に手を伸ばす。 よだれが増える。 	<ul style="list-style-type: none"> 少しの間なら支えなしで座れるようになる。 いろいろなものを口に持っていく。 歯が生え始める。 	<ul style="list-style-type: none"> おすわりやはいはいができる。 つかまり立ちを始める子もいる。 	<ul style="list-style-type: none"> つたい歩きをする。 少しの間なら 1 人立ちができる。 						
	<ul style="list-style-type: none"> あやすと笑い、「あー」「うー」「くー」などの声を出す。 	<ul style="list-style-type: none"> あやすと声を出して笑う。 表情が豊かになる。 	<ul style="list-style-type: none"> 相手をしてあげるととても喜ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> 「ぶーぶー」「まま」などが言える。 人見知りが始まる。 	<ul style="list-style-type: none"> 人の顔を覚え、表情が理解できる。 ママが見えなくなると泣いたり、後追いをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 「バイバイ」ができる。 「まんま」「ぶーぶー」など簡単な単語が話せる。 						
	縦抱きを好むようになります。抱っこして外気浴、お散歩しましょう。目で見て楽しむおもちゃなども良いでしょう。	ガラガラなど、自分で触って遊びます。	音の出るおもちゃや握れるおもちゃで遊びましょう。	いないいないばあ、たかいたかい、膝の上でジャンプなどの遊びを好みます。	大人の真似を始めます。身振りも交えて話しかけましょう。	ボール転がしや飛行機ぶんぶんも大好きです。						
												
		赤ちゃんは触れるのが大好きです。体をさすってみましょう。	パパの胸の上でゆっくりと体を揺らしてみましょう。		膝で絵本を読むのも良いでしょう。							

1 歳

2 歳

3 歳

4 歳

5 歳

6 歳

1 歳 6 か
月児健診
(集団)

3 歳児
健診
(集団)

卒園・入学
おめでとう!

予防 接種

離乳食教室 各種教室

子育て支援センタ ー／お遊び教室

子
ど
も
の
発
達
と
パ
パ
の
関
わ
り

外遊びに連れて行きましょう

子どもは外遊びが大好きです。パパとお出かけすることで、ママをゆっくり過ごさせてあげることもできます。

子どもの目線で一緒に遊ぼう

物事を考えて何かをやろうとします。お絵かきやごっこ遊びもできるようになります。体を使って思い切り遊ぶ、一緒になって遊ぶこともパパが得意なことです。



子どもの意思、好奇心を大切に

何でも自分でやりたいようになります。自己主張が出てきて「イヤイヤ」が始まったり、うまくいかないとかんしゃくを起こしたりします。子どもの意思や好奇心を尊重しながら対応しましょう。

子どもの成長を他の子と比較しない

発育・発達には個人差があります。「まだ歩かない」「おしゃべりがまだ」と同年代の子と比べてしまうことがあります。「できないこと」より「できること」を見つけて、子どもと一緒に喜びましょう。



生活習慣を身につけさせよう

集団生活が始まると、自分のできることが増えてきます。挨拶や食事、トイレ、着替えなど徐々に身に付けさせてあげましょう。

「なぜ」「どうして」に対応しよう

言葉の理解がすすみ、もっと知りたいため「なぜ」「どうして」と聞くことも多くなります。子どもの思いを受け止めてあげることが大切です。



赤ちゃん返りはいっぱい愛してあげましょう

入園や、弟妹が生まれるなどの生活の変化から「赤ちゃん返り」がみられることもあります。「お兄ちゃんなんだから」などと決して叱ったりしないよう気を付けましょう。ママが下の子のお世話で手が離せないときこそ、パパの出番です。

社会のルールを教えることも大事

遊ぶときは順番を守る、公共の場では騒がないなど、いくつかの約束事（ルール）があることを少しずつ理解できるようになります。毎日根気強く伝え、接することが大切です。



乳
幼
児
期

● 乳幼児健康診査を受けましょう

乳幼児健康診査は、子どもが順調に育っているか、成長や発達の上で心配なことや病気はないかなどを調べ、それぞれにあった子育てのアドバイスが受けられる場です。無料で子どもの発育状況が確認できる重要な機会なので必ず受診しましょう。

受診月の1か月前ごろに案内を郵送します。

【受診時期】

4か月児健康診査	長崎市で集団健康診査
7か月児健康診査	個別に小児科で受診（＊）
10か月児健康診査	個別に小児科で受診（＊）
1歳6か月児健康診査	長崎市で集団健康診査
3歳児健康診査 （3歳6か月で実施）	長崎市で集団健康診査

＊7か月児、10か月児健康診査は母子健康手帳別冊に受診票がついています。ご記入のうえ小児科へご持参ください。

● 予防接種を受けましょう

子どもがかかりやすい感染症には、命にかかわるものや、後遺症を残す恐れのあるものがあります。予防接種はこれらの感染症からお子さんの命を守るものです。ワクチンの種類と受ける時期と回数が決まっています。母子健康手帳交付時にお渡ししている小冊子「予防接種と子どもの健康」をよく読んで、かかりつけ医と相談し、適切な時期に受けましょう。



子どもの病気や事故

子どもの病気は急に発症することがほとんどです。

受診する際には、どんな症状がいつからか、どういう処置をしたか記録し伝えましょう。

● 子どもの病気

	受診の目安	家庭での主な対応
発熱	<ul style="list-style-type: none"> ＊体温が38℃以上ある。 ＊機嫌が悪い、元気がない。 ＊吐く、下痢する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの場合、37.5℃以上を発熱といいます。 ・水分を与え、安静にします。
嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> ＊何度も繰り返し吐く。 ＊顔色が悪く、ぐったりしている。 ＊お腹や頭が痛い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・吐いた物がのどに詰まらないよう顔を横に向けます。 ・嘔吐がおさまったら、水分を少しずつ与えます。
下痢	<ul style="list-style-type: none"> ＊便に血液が混じっている。 ＊吐く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を少しずつ、こまめに与えます。 ・お尻がかぶれやすいので、お尻を洗います。
咳	<ul style="list-style-type: none"> ＊咳がひどい、息苦しそうで、顔色が悪い。ゼーゼーする。 ＊ケーン、ケーンとしたかん高い咳をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・部屋が乾燥しないように湿度を高くします。 ・水分を与えます。



休日・夜間の病気にどう対応するか迷った時は「長崎県小児救急電話相談センター」TEL：＃8000 が利用できます。

●事故を防ぎましょう

子どもは大人が考えもしない行動をとるものです。乳幼児の死因をみても、事故によるものが大きな比率を占めています。

乳幼児の事故は大人が気をつけることで未然に防ぐことができます。

赤ちゃんの成長とともに危険な個所は変わっていきますので、それぞれの年齢において子どもの目線に合わせて、部屋の中や家の周りを常に見直すように心がけましょう。



公園

- ひものついたカバンやフードは外す。
- 目を離さない。

車

- チャイルドシートを必ず使用する。
- 車外へ飛び出さないようドアにロックをかける。
- 車の近くにいるときは目を離さない。
- 子どもだけ車内に残して車から離れない。

階段

- 上り口や下り口に柵をつける。

キッチン・ダイニング

- 鍋は手の届かないところへ。
- 流しの下に包丁や洗剤などの危険なものを置かない。
- ボットは手の届かないところへ。
- テーブルクロスはしばらく外す。
- 観葉植物の土は食べてしまうこともあるので注意。

リビング・寝室

- たばこや灰皿、ライターは手の届かない場所に移動。
- ソファーには寝かせない。
- 口に入る小さなおもちゃやこわれたおもちゃは与えない。

風呂場など

- 浴槽に水をためておかない。
- コンセントは感電しないようキャップを。
- アイロンは使い終わったらしまう。
- 洗濯機は水を入れたままにしておかない。
- 洗剤は手の届かない場所へ移動。
- 化粧品は手の届かない場所へ移動。


玄関

- ドアの開閉に注意。

ベランダ



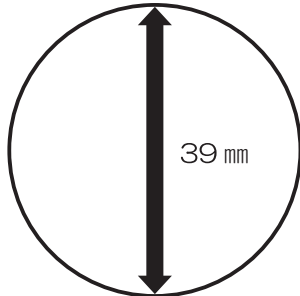

- 踏み台になるようなものは置かない。

● いざという時の応急手当

	受診の目安	家庭での主な対応
やけど	<ul style="list-style-type: none"> * 頭・顔・関節・手のひら部分のやけど。 * 広範囲のやけど。 * やけどの部分が白い、黒い。 	<ul style="list-style-type: none"> • 流水で 20～30 分以上冷やします。 • 衣服を着たままやけどした場合は服の上から冷やします。
頭を打った	<ul style="list-style-type: none"> * 意識がない。 * けいれんする。 * 何回も嘔吐する。 * 打った部分がへこんでいる。 * 出血が止まらない。 	<ul style="list-style-type: none"> • 元気に泣き、他に気になる症状がなければ、自宅で安静にしておきましょう。 • 数日間、経過をみましょう。
けいれん	<ul style="list-style-type: none"> * 初めてけいれんを起こした。 * けいれんが 20 分以上続く。 * 何度も繰り返す。 * 唇の紫色が続いている。 	<ul style="list-style-type: none"> • 落ち着いて対応し、その場の安全を確認します。 • 始まった時間と終わった時間を確認しましょう。 • 顔を横に向かせましょう。

けいれんの原因は？

けいれんの多くは発熱を伴う「熱性けいれん」で、1 歳前後の乳幼児で比較的起こりやすくなります。多くは数分（2～3 分）で自然に治まります。てんかん発作は発熱を伴わず起こりますが、熱性けいれん同様、自然と治まります。しかし、事故やけが、中毒によるけいれんが疑われる場合は、速やかに 119 番してください。

	受診の目安	家庭での主な対応
誤飲・窒息	<ul style="list-style-type: none"> * たばこ、医薬品、化粧品、殺虫剤、漂白剤、洗剤などを飲んだ。 * コイン、お菓子、豆などの食品がのどにつまる。 	<ul style="list-style-type: none"> • 異物が口の中に残っている場合は指でかき出します。 • のどに異物を詰ませたとき <u>1 歳未満の赤ちゃんの場合</u> うつぶせにした体を片腕に乗せ、手のひら全体で肩甲骨の間をたたきます。 
	 <p>直径 39 ミリの中を通る物は窒息の危険があります。子どもの手が届かないところに置きましょう。</p> <p>印刷状況によっては、実際のサイズと異なる場合があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>1 歳以上の子どもの場合</u> 背後から腕を回し、へその上を圧迫するように突きあげます。 

●乳幼児期の病気や事故で気を付けたいこと

●乳幼児突然死症候群（SIDS）

（参考資料：厚生労働省「乳幼児突然死症候群について」）

SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。次の3つのことを日頃からこころがけると、発生を減らすことができると言われています。

- ・医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、1歳になるまでは赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。
- ・赤ちゃんの周囲では、タバコを吸ってはいけません。
- ・できるだけ母乳を与えましょう。

●乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、脳が損傷し、重大な障害を負ったり、場合によっては命を落とすことがあります。言葉が話すことができない赤ちゃんは、泣くことで「おなかすいた」「眠い」「抱っこして」と伝えてきます。

赤ちゃんが泣きやまずイライラした時は、まずは赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、深呼吸をしたりその場を離れる、誰かと言葉を交わすなど、気持ちを落ち着かせましょう。



●心肺蘇生法

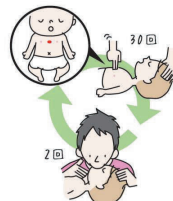


呼吸していない、意識がない（呼びかけに目を開けるなどの反応がない）場合には、次のような対応が必要です。

- ① 大声で呼び応援を呼ぶ。
- ② 119番通報とAEDの手配を依頼する。
- ③ 救助者が1人のときは、自分で119番通報を行い、AEDが近くであれば）取りに行き、その後心肺蘇生を開始する。

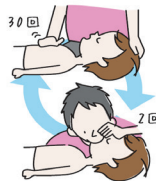
心肺蘇生は、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を組み合わせで行います。子どもが呼吸を再び始めたり、救急隊に引き継ぐまでに行います。

1歳未満の赤ちゃんの場合



胸の真ん中を指2本（中指、薬指）で、胸が1/3へこむぐらいの強さで行いましょう。人工呼吸は、赤ちゃんの口と鼻を自分の口で同時に覆い、1秒間かけて、胸が上がるまで息を吹き込みます。

1歳以上の子どもの場合



胸の真ん中を片手で、胸が1/3へこむぐらいの強さで行いましょう。人工呼吸は、子どもの鼻をつまんで、1秒間かけて、胸が上がるまで息を吹き込みます。

* 連絡先 *

かかりつけ産科

名称： 電話：

住所：

かかりつけ小児科

名称： 電話：

住所：

夜間の急な病気

名称：長崎市夜間急患センター 電話：095-820-8699

住所：長崎市栄町2番22号 長崎市医師会館1階

休日当番医

名称：長崎市役所 消防局医療機関案内 電話：095-829-8199

休日・夜間の病気はどう対処するか迷ったとき

名称：長崎県小児救急電話相談センター 電話：#8000

誤飲や異物を飲み込んだとき

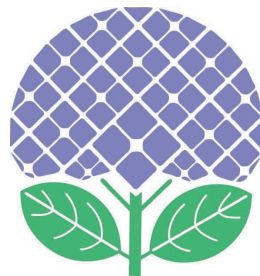
名称：大阪中毒110番 電話：072-727-2499 24時間対応
つくば中毒110番 電話：029-852-9999 9時～21時

市の制度・手続きの問い合わせ

名称：長崎市役所(あじさいコール) 電話：095-822-8888

住所：長崎市魚の町4番1号

MEMO



子育てに関する問合せ先

こども・子育てイーカオ相談 (長崎市子育て世代包括支援センター)

妊婦さん、子育て中のかた、子どもさんの色々な不安や悩みについて、相談できます。保健師・臨床心理士等がご相談をお受けし、必要に応じて関係機関におつなぎします。

TEL : 095-822-3725
(はいつうじます みんなにっこり)

長崎市各総合事務所 地域福祉課 (長崎市子育て世代包括支援センター)

乳幼児健診や育児学級等の各種教室を実施し、地区担当保健師が皆様の身近な場所でサポートします。

- ・中央総合事務所 地域福祉課 TEL : 095-829-1429
- ・東総合事務所 地域福祉課 TEL : 095-813-9001
- ・南総合事務所 地域福祉課 TEL : 095-892-1113
- ・北総合事務所 地域福祉課 TEL : 095-814-3400

長崎市のホームページのご案内

● 子育て応援情報サイト「イーカオ」

子どもや子育て家庭に関する情報を集めたホームページです。行政の取り組みや制度のお知らせだけでなく、幼稚園や保育所など施設情報や親子で楽しめるイベント情報などを発信しています。

「イーカオ」のお問い合わせ こども政策課 TEL : 095-829-1270



● 長崎市公式ホームページ [nagasaki web city/](http://www.city.nagasaki.lg.jp/)

<http://www.city.nagasaki.lg.jp/>



発行・編集

長崎市こども部子育てサポート課

〒850-8685 長崎市魚の町4番1号

TEL : 095-829-1255 FAX : 095-829-1242

令和2年3月発行 令和5年6月改訂

