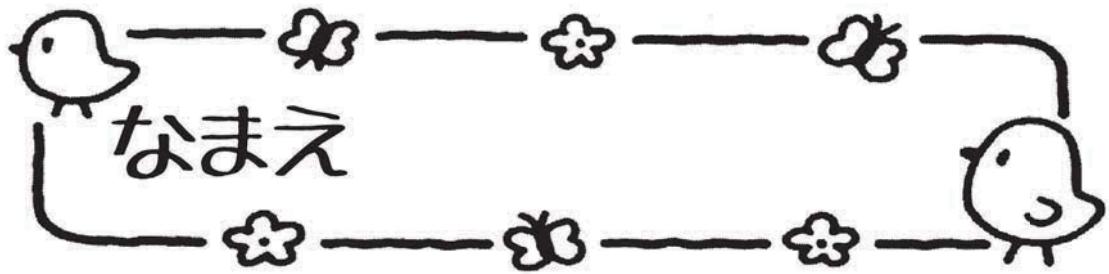


赤ちゃん手帳



佐久市

ごあいさつ

お子さんのお誕生おめでとうございます。

ご両親をはじめ、ご家族のみなさんのあたたかい愛に見守られながら、すくすくとすこやかな成長をされてあられることがあります。

佐久市では、お子さんの健康な成長を願い、こんにちは赤ちゃん事業（赤ちゃん訪問）、乳幼児健康診査、母と子のすこやか相談等の育児支援及び予防接種事業等を行っています。

子どもが成長していくとき、家庭の役割はきわめて大きなものです。お母さんひとりではなく、ぜひ家族全員で、お子さんの成長を見守ってあげてください。

この「赤ちゃん手帳」は、お子さんの成長・発達・育児について知ってほしいこと、健康診査のおたずね票、予防接種のお知らせ及び予診票が入っています。お子さんのすこやかな成長のために、「赤ちゃん手帳」が母子健康手帳とともに、おおいに活用されることを願ってやみません。

お子さんが元気で、たくましく成長されることをお祈りいたします。

佐久市長

問い合わせ先

【佐久市役所】

- 佐久市保健センター……………0267-63-3080（直通）
- 健康づくり推進課 健康増進係……………0267-62-3189（直通）
保健予防係……………0267-62-3527（直通）
口腔歯科保健係（サングリモ中込）…0267-63-3781（直通）

【臼田支所】

- 健康づくり推進係……………0267-82-3115（直通）

【浅科支所】

- 健康づくり推進係……………0267-58-2001（代表）

【望月支所】

- 健康づくり推進係……………0267-53-3111（代表）

母子保健事業の紹介

妊 娠

母子手帳交付
妊婦一般健康診査受診票交付
☆パパママ教室 ☆妊婦さんの歯の教室

誕 生

赤ちゃん手帳交付
乳児一般健康診査受診票交付

1か月児健診

医療機関で実施
☆「こんにちは赤ちゃん事業」（赤ちゃん訪問）
☆離乳食教室「はい あ～んして」

4か月児健診

7か月児健診

乳児一般健康診査票により
医療機関で実施
☆離乳食教室「もぐもぐ できるかな」

10か月児健診



1歳6か月児健診

☆子どもの歯の教室

3歳児健診



★母と子のすこやか相談室

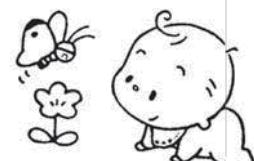
たとえば…「うちの子体重が気になる」「食事を食べてくれない」等のお子さんの発達や食事、育児全般について、ちょっとした心配、悩み等に応じています。

【相談室開所時間】

佐久市保健センター……………平日 8:30～17:00
臼田支所 健康づくり推進係……………平日 8:30～12:00
浅科支所 健康づくり推進係……………平日 8:30～12:00
望月支所 健康づくり推進係……………平日 8:30～12:00

【電話相談】 平日 8:30～17:00

佐久市保健センター……………0267-63-3080 (直通)
臼田支所 健康づくり推進係……………0267-82-3115 (直通)
浅科支所 健康づくり推進係……………0267-58-2001 (代表)
望月支所 健康づくり推進係……………0267-53-3111 (代表)



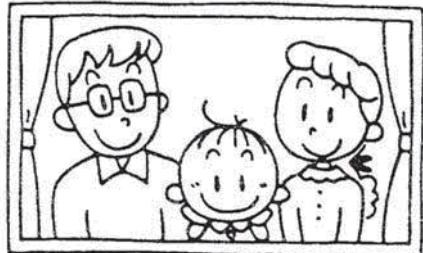
訪問・教室のご案内

ここにちは赤ちゃん事業（赤ちゃん訪問）

出産後～4か月頃までのお子さんのいるご家庭全世帯を対象に、保健師または、助産師が自宅を訪問します。

赤ちゃんの体重を測ったり、健康状態の確認を行ったり、育児や産後の生活などの相談をお受けします。

また、お母さんの体や心の相談もお受けいたします。



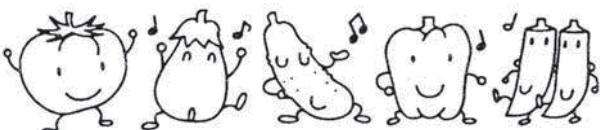
離乳食教室「はい あ～んして」

「離乳食ってなあに？」「どうやって作るの？」

生後3、4か月のお子さんをもつお母さん、お父さんのための教室です。

離乳食の調理実習と試食を行います。

おいしい離乳食と一緒に作ってみましょう。



離乳食教室「もぐもぐ できるかな」

「ポタージュ状は卒業できたかな？」「食品の種類は増えてきたかな？」

生後8、9か月のお子さんとお母さん、お父さんのための教室です。

8、9か月の頃の離乳食の試食を行います。

離乳食の進み方を確認してみましょう。



口腔歯科保健センター事業の紹介

妊婦さんの歯の教室

妊婦さんを対象に、歯科健診、RDテスト（むし歯菌のテスト）、歯の染め出し、歯科相談、歯科医師による歯科講話を行います。

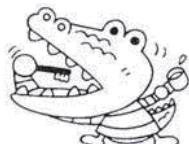
子どもの歯の教室

2歳くらいから就学前のお子さんを対象に、歯科健診、歯の染め出し、歯みがきなどの相談、歯科医師による歯科講話、育児相談を行います。

お口の相談日

お口の中のこと、心配なことや、困ったこと、歯みがきの方法などについて、歯科衛生士がご相談に応じます。

お問い合わせ 口腔歯科保健係（サングリモ中込）
TEL 63-3781



子育てサロン等について

子育てサロン

子育て真っ最中の保護者の、子育てに関する相談・情報交換・交流の場です。

- 対象は？ 佐久市にお住まいの保護者の皆さんと就学前のお子さんです。
- 内容は？ 子育て相談・楽しい親子遊びなど。自由来館制。無料。申し込みは必要ありません。
- 会場は？ 市内17児童館（下越児童館を除く）・あいとぴあ臼田です。

デイリープログラム

時間	内 容
9：30～	受付………お子さん・保護者集合 ●自由遊び（ブロック・お絵かき・あままごと・ボール遊び・トンネル・絵本など）
10：00～	あはようの会………みんなで元気よくあはよう！ ●体操・散歩・製作・砂場・ゲーム・水あそび（年齢・天候・季節などに合わせた遊び）
	手遊び・パネルシアターなど………楽しい親子遊び
11：00～	さよならの会………また会あうね！ 子育て相談……………何でもご相談ください
11：20～	●子育て専門相談員・保健師・助産師・保育士・栄養士などご相談にお答えします。

※育児講座（食育・歯科・音楽あそび・運動あそび）もあります。

※詳しい日程については、広報（お知らせ）・ホームページ・年間チラシ、または子育て支援課までお問い合わせください。

つどいの広場

つどいの広場は、就学前のお子さんとその保護者が安心して自由に遊び、子育て親子の交流ができる場です。

日程

会場	時間	開館日
サングリモ中込	午前9時～午後4時	月・火・水・金・土
あさしな保育園	午前9時～午後2時	月・水・金
協和保育園	午前9時～午後3時	月～金

時間	内容
9時～	はじまる時間です
11時30分～正午	みんなであ昼の時間（各自持参）
終了時間30分前から	お片づけ

※都合の良い時間帯でご利用いただけます。（無料。申し込みは必要ありません。年末年始・祭日は休みです。）

※詳しい日程については、広報（お知らせ）・ホームページ・年間チラシ、または子育て支援課までお問い合わせください。

さくらんぼキッズ（多胎児をもつ親の会）

多胎児が心身ともに健やかに育つために、保護者が同じ悩みを共有できる場、情報交換の場を提供しています。多胎児を妊娠中の方もご参加ください。

開催月	会 場	時 間	内 容
6月・10月・2月 (年3回開催)	佐久市保健センター	午前9時30分～ 午前11時30分	・フリートーク ・子育て相談 ・育児講座

※詳しい日程については、広報（お知らせ）・ホームページ、または子育て支援課までお問い合わせください。

児童館の“午前中”開放

お子さんを広い場所で、のびのび遊ばせたり、保護者同士で楽しくおしゃべりしたりしてみませんか。市内の児童館を、子育て真っ最中の保護者等の方と、就学前のお子さんに開放しています！

利 用 で き る 児 童 館	児童館名	所在地	電 話
	野沢児童館	原270-24	63-6662
	平根児童館	上平尾953-7	67-2030
	泉児童館	三塚282-3	62-3508
	岩村田児童館	岩村田2957-1	67-8633
	下越児童館	下越248-12	82-1212
	切原児童館	湯原30-4	82-7878
利 用 時 間	平日の午前10時～正午（小学校の授業のある日のみ開放）		

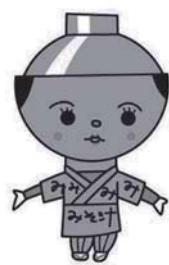
第2章

子どもの食事

みんなで

早寝 早起き 朝ごはん 朝うんち プラス 齒みがき

佐久市 食育キャッチコピー



©やなせ たかし

離乳食をはじめよう

◎離乳食とは

母乳やミルクだけで成長してきた赤ちゃんが、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるよう、口を閉じる・噛む・飲み込むことなどを練習して、幼児食へ移るまでの食事をいいます（5ヶ月すぎから1歳6ヶ月頃の食事）。

◎離乳の開始の目安

- 5ヶ月すぎている（早すぎると、消化吸収が未熟なので赤ちゃんの負担になります）。
- 首のすわりがしっかりしている。
- 支えてあげると座れる。
- 大人の食べるのをじっと見たり、食物に興味を示している。
- よだれが増え、指やおもちゃを噛むしぐさが多くなる。など

※離乳の開始前に果汁を与えたり、スプーンの練習をする必要はありません。

◎離乳食の進め方の目安

- ・下記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整しましょう。
- ・その日の体調や様子によって、食べたり食べなかつたりすることがあります。
- ・母乳やミルクだけの時と比べ、便の形やにおいなど変わることもあります。

便の様子を見ながら、その子のペースに合わせて、無理なく進めていきましょう。

			離乳の開始 → 離乳の完了			
			生後5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	12～18ヶ月頃
固さの目安			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 (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせる (バナナくらい)	歯ぐきで噛める (肉団子くらい)
大きさの目安			軟らかくゆでて、なめらかにすりつぶす	軟らかくゆでて、3～5mm角程度に切り、粗くつぶす	5～8mm角程度に切って軟らかくゆでる	1cm程度に切って軟らかくゆでる
1回あたりの目安量	I	穀類 (g)	つぶしがゆからはじめる。	7倍がゆ50～80	5倍がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
	II	野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30	30～40	40～50
	III	魚 (g) または肉 (g) または豆腐 (g) または卵 (個) または乳製品 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。	10～15 10～15 30～40 卵黄1～全卵1/3 50～70	15 15 45 全卵1/2 80	15～20 15～20 50～55 全卵1/2～2/3 100

離乳食づくりの基本

◎衛生面のポイント

- 清潔に調理する…石けんで丁寧に手を洗う。食品、調理器具もよく洗う。
- 加熱調理を行う…十分加熱する。
- 食べ残しは食べさせない…調理後はなるべく早く食べる。



◎必要な道具

すり鉢・すりこぎ・赤ちゃん用スプーン

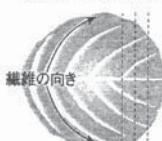


◎調理方法

切る

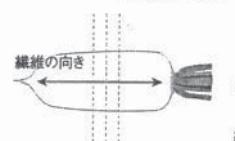
野菜や肉には繊維があります。
繊維の向きに垂直に切ると繊維が
断ち切られ、軟らかい食感になります。

葉もの野菜の場合



包丁を入れる向き

根菜の場合



包丁を入れる向き

繊維の向き
繊維を
断ち切ってから
さらに細かく刻む

ゆでる

水からゆでる…根菜類
湯からゆでる…青菜類や肉・魚・麺類
電子レンジは火を使わずに、調理時間が短縮
できるので上手に活用しましょう。

すりあろす

乾物や冷凍保存したものなど、すりあろして使
うことができます。
～たとえば～冷凍したささみ・冷凍したパン・
高野豆腐・にんじんなど

すりつぶす

始めてから2週間くらいまではポタージュ状になるように、ゆでてすりつぶすのが基本です。
すり鉢を使って、すりこぎをすり鉢に押しつけるようにしてすりつぶしましょう。

～たとえば、ほうれん草～



- ①やわらかく煮たほう
れん草の葉先を刻み、
すり鉢に入れる。

- ②押しつけるように
すりつぶす。



のばす

つぶしただけではなめらかさに欠けるので、湯ざましや育児用ミルクなどを加えて仕上げます。
はじめはポタージュ状に、慣れてきたらヨーグルトくらいの固さになるように水分の量を減らしていきます。

- ①つぶした食材に
湯ざましを加える。



- ②のばしながら
固さを調整する。



とろみをつける

パサつく食材を食べやすくするために、ひと手間加えて仕上げます。
大人が食べる状態よりもゆるめにしましょう。

- ①ゆでて骨をとった白身魚を
鍋に入れかぶる程度の水を
加えて火にかける。



- ②片栗粉を水で溶いておく。
沸騰したら、水溶きの片
栗粉を加える。



その他に米・じゃがいも・ホワイトソース・すりあろしたパンなどでとろみをつけることができます。

◎おかゆ・軟飯の作り方

●米から鍋で作る

- ①米は洗って水気をきり、鍋に入れて定量の水を注ぎ、20～30分おいて十分に吸水させる。
- ②ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、ふきこぼれないようにふたをずらして、約50分煮る。
- ③火を止めてきっちりとふたをし、10分ほど蒸らす。

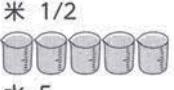
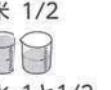
(5~6か月) 10倍がゆ	(7~8か月) 7倍がゆ	(9~11か月) 5倍がゆ(全がゆ)	(12か月) 軟飯
米 1/2  水 5 	米 1/2  水 3と1/2 	米 1/2  水 2と1/2 	米 1/2  水 1と1/2 

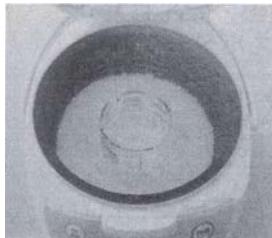
表1 米から作る割合

かゆ	米	：	水
10倍がゆ	1	10	
7倍がゆ	1	7	
5倍がゆ	1	5	

●米から炊飯器で作る

(※炊飯器によって作れない場合があります。)

- ①表2の米から作る場合の分量の米と水を深めの容器に入れれる。
- ②ご飯を炊く時に炊飯器の中央に置く。
- ③通常通りに炊飯すると、ご飯と同時におかゆが炊き上がる。



●ご飯から鍋で作る

- ①ご飯と水を鍋に入れ、ご飯をほぐしてふたをして火にかける。
- ②沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら20分程煮る。
- ③火を止めて7～8分蒸らす。

表2 作りやすいおかゆの分量

		(5~6か月) 10倍がゆ	(7~8か月) 7倍がゆ	(9~11か月) 5倍がゆ(全がゆ)	(12か月～) 軟飯
米から 作る場合	米 (cc)	大さじ1 (15)	1/4カップ (50)	1/2カップ (100)	1/2カップ (100)
ご飯から 作る場合	ご飯(g) 水(cc)	大さじ10 (150)	2カップ弱 (350)	2.5カップ (500)	1.5カップ (300)
出来上がり (1食分)(g)	20～40	50～80	80～90	90～100	

作り方の違いは、水加減だけです。一度に数回分作り、1回分ずつ分けて冷凍保存もできます。

◎だしの取り方(7か月過ぎてから使用)

●かつあだし

- ①鍋に300ccの水を入れ、沸騰させる。
- ②かつあ節3g(市販のパック1～2袋)を入れ、30秒ぐらいいたつたら火を止め、かつあ節が沈んでからこす。
- ※かつあだしに慣れたら、煮干しだしも使える。

●煮干しだし

- ①煮干し6g(2～3本)は頭とわたをとり、2つに開く。
- ②鍋に①と300ccの水を入れ、30分くらい浸す。
- ③火にかけ沸騰してから2～3分弱火で煮てこす。



◎冷凍保存のポイント

- 冷凍後は1週間以内に使い切る。
- 解凍したら1回で使い切り、再冷凍はしない。
- 電子レンジで解凍時、湯ざまで水加減を調節する。

第4章

お母さんの救急箱

お母さんの救急箱

監修：(社)佐久医師会

子どもの健康～病気やケガの対応について～

ある日突然、子どもが熱を出したら？ケガをしたら？

いざという時にはあわててしまうことが多いものです。「こんな時はどうするの？」という、子どもによくある症状と、対応のポイントをこの「お母さんの救急箱」にまとめてみました。ふだんから子どもの様子に気をくばり、適切な対応ができるよう備えましょう。

基本は「赤ちゃんのいつもと違う状態」に気づくこと

お母さん出来る健康のチェックポイントをご紹介します。

「機嫌」はどうかな？

何となくいつもより元気がない、グズグズしている、というようなことはありませんか？赤ちゃんの機嫌のよしあしが、まず最初の観察ポイントです。

「顔色・表情」はどうかな？

よく眠らず目をさましがち、うつらうつらと元気がなく目を閉じている、顔が赤い・青白い、泣き声がいつもと違う、といった場合は発熱をしていたり、体調を崩していることがあります。

「食欲」で心配なこと。

あっぱいやミルクを飲む元気がなかつたり、欲しがらない時。何回も吐いて元気がない時など。

「熱」…いつもより熱いと感じたら体温を測りましょう。

赤ちゃんは新陳代謝がさかんなので、機嫌がよければ37度4分くらいまでは平熱と考えてもよいでしょう。いつもより熱いと感じたら、1回だけ測るのではなく、間隔をあけて、何回か測ってみましょう。

「便」…色・量・におい・硬さ・回数に注目

赤ちゃんのうんちが白い・赤い・黒い、一日に5～6回以上の水様便が出る、というような時は病的と考えられます。

上手なお医者さんのかかり方

1. 日頃から何でも相談ができる「かかりつけの医者」を決めておくと安心です。
2. 緊急性が高い場合は、通常の診療時間内に受診しましょう。
3. お子さんの症状を、適切に伝えましょう。
①いつから ②どんな症状が ③どんな状態ではじまり ④時間と共にどう変わったか
⑤過去の病気や薬の副作用、アレルギーの有無、など。
4. 知りたいことはきちんと聞きましょう。
5. 乳幼児健診を受けましょう。
6. 予防接種も必ず受けましょう。



子どもの気がかりな症状

* * * * *すぐ受診するか、自宅で少し様子をみるかの目安* * * * *

発熱



◎自宅で安静にして様子を見る ◎診療時間内であれば受診しても良い	◎診療時間内であれば受診する ◎時間外であれば、自宅で看護して翌日医療機関を受診する	◎早急に受診する ◎時間外でも救急外来を受診する (p 76参照)
<ul style="list-style-type: none">●37度台の微熱はあるが、食欲があり、機嫌も良い●寝かしつけても、起きて遊びたがる●発熱以外は、特に症状がない 	<ul style="list-style-type: none">●熱が38度以上で、機嫌が悪い●微熱（37度台）だが、3日以上続いている●水分は飲めるが、食欲がない●下痢や嘔吐、鼻水、咳など、発熱以外の症状がある●発疹が出た●以前にひきつけを起こしたことある	<ul style="list-style-type: none">●子どもの年齢が生後6ヶ月未満である●発熱に加えて、以下の症状がある時<ul style="list-style-type: none">・水分やあっぱいを与えても口を開けない、飲みこめない、吐いてしまう・苦しそうな咳、喘鳴（「ゼーゼー」「ヒューヒュー」聞こえる）がある●熱はそれほど高くないが、ぐつたりしている、おしっこの回数が急に減った、息づかいが荒い

発熱は、病気を治そうとしている症状です。体温が高いと、ウイルスに抵抗する力も強くなり、ウイルスの勢いも弱めるので、病気が治まるということになります。体力の消耗が激しい、熱性けいれんなどを起こしやすいなどがなければ、過度に心配することはありません。

看護のポイント

水分補給：●熱で水分が失われます。少量ずつ、こまめに、十分な水分を与えましょう。

- 経口補水液を欲しがるだけ与えます。
- 甘い物の方が飲めるなら、甘くしてかまいませんが、糖分が多いと腸への負担になります。
- 手足が冷たい時、寒気がある時などは、温かい飲み物が良いでしょう。

環境づくり：●静かでゆっくり休める環境をつくりましょう。睡眠は、最高の休養です。

- 扇風機や冷房の風を直接当てないようにしましょう。
- 室温や湿度を適度に保ち、時々は換気もしましょう。（保温は大切ですが、着せすぎたり、毛布で包まず、熱の放散をよくします。）

衣類などの調整：●汗をかいたら体を拭いて、湿った衣類やシーツを交換しましょう。

- 嫌がらなければ、頭や額を冷やすと良いでしょう。（熱を下げる効果はありません。）
- 首回りやわきの下の太い血管を冷やすと、熱を下げる効果があります。

食事の工夫：●食事は、いつもより水分を多く含む、消化の良いものを食欲に合わせて与えましょう。

- あかねなどエネルギーになるものと、にんじん・大根・かぼちゃなどビタミンに富んだものがおすすめです。

※離乳食初期（5～6ヶ月）の場合は、症状が落ち着くまで母乳を中心にし、離乳食は休みます。熱が下がったら食欲や便の状態を見ながら、休止直前の離乳食から与えます。中期以降であれば、新鮮な旬の食材を消化の良い形に調理して与えます。

熱の測り方

①わきの下の汗を拭いてから、5分程度わきの下を密着させておきます。

②水銀体温計の場合は5～10分、デジタル電子体温計は説明書どおりの時間、わきの下の一番深い部分に先端が当たるように挿入して測ります。

③発熱に気づいた時は、その30分後にも測ってみましょう。

※体調の良い日の機嫌が良い時に、授乳後や入浴後を避けて、朝晩3日間位体温を測り、平熱を知っておきましょう。

※耳のところで測る電子体温計は、外気温等に左右されやすいため、発熱時や平熱を調べる時の体温計としては適しません。

せき



◎自宅で安静にして様子を見る	◎診療時間内であれば受診する ◎時間外であれば、自宅で看護して翌日医療機関を受診する	◎早急に受診する ◎時間外でも救急外来を受診する（p 76参照）
<ul style="list-style-type: none"> ●時々空せきをするが、機嫌が良く、食欲もある ●機嫌が良く、朝起きた時やミルクを飲んだ時だけゼロゼロいう 	<ul style="list-style-type: none"> ●せきの他に、発熱などの症状がある ●せきが止まらず、ひどくなる ●しつこいせきが、一週間以上続いている ●痰がからんで切れない 	<ul style="list-style-type: none"> ●誤飲の可能性がある場合 <ul style="list-style-type: none"> ・突然激しくせき込んで、ゼイゼイ息苦しそうにしている ●呼吸困難症状がある場合 <ul style="list-style-type: none"> ・息づかいが荒い（のどの付け根や肩、胸を上下させるような呼吸をする） ・痰がからんで、せき込み、息苦しい様子がある ・息を吸う時や吐く時に「ヒーッ」「ゼーゼー」「ヒューヒュー」などの音がする ・顔色や唇の色、爪の色などがひどく悪い（紫がかった色になつた） ・風邪の様な症状に引き続き、犬の遠吠えやオットセイの鳴き声のようなせきが出るようになった ●痰に多量の血が混じる

看護のポイント

※ せきは、病気の症状のひとつです。病気そのものが治らないと完全には止まりません。

環境づくり：
 ●部屋の乾燥を防ぎましょう。湿度は、60～65%のちょっとムツとするくらいが良いようです。加湿器を使う、湯気を立てる、洗濯物を室内に干すなどで湿度を保ちましょう。
 時々は窓を開けて、換気するのも忘れずに。
 ●冷たい風に当たないようにしましょう。
 ●たばこや線香の煙・におい、ほこりなどの刺激を避けます。

姿勢の工夫：
 ●せきがある時は、上半身を起こすと呼吸が楽になります。
 赤ちゃんなら、たて抱きやあんぶ、イスに座らせる。
 寝る時は、枕をしたり、上半身部分の敷き布団の下に座布団を入れて、体をやや斜めにしてあげると寝やすいこともあります。



食事の工夫：
 ●食事は、のど通りの良い、水分の多いものが食べやすいでしょう。
 ●水分は、少しづつ、こまめに与えましょう。
 ●せきで吐きそうな時は、固形物は控えめにしましょう。

痰が多い時：
 ●こまめに水分を取らせることで、痰を柔らかくして出しやすくなります。

喘息のお子さん：
 ●喘息で通院しているお子さんで、発作時の薬の指示が出ている場合は、主治医の指示に従つて吸入や内服を行ってください。軽快しない場合は受診しましょう。

吐く



◎自宅で安静にして様子を見る	◎診療時間内であれば受診する ◎時間外であれば、自宅で看護して翌日医療機関を受診する	◎早急に受診する ◎時間外でも救急外来を受診する（p 76参照）
<ul style="list-style-type: none"> ●授乳後、お乳をダラダラ吐く ●咳やゲップと一緒に吐く ●吐いたあと機嫌が良く、よく眠る ●日頃からよく吐くが、体重は順調に増えている 	<ul style="list-style-type: none"> ●体重が増えず、肌のハリ・ツヤが悪い ●噴水状に吐く ●下痢や嘔吐はあるが、機嫌は良い ●誤飲した物を吐いたが、そのあとはケロリとしている ●食べさせると吐くが、水分は飲める 	<ul style="list-style-type: none"> ●発熱や機嫌の悪さを伴って吐く ●吐いた物の中に血液や黄色または緑色の液体が混じっている ●頭やお腹を打ったあとに吐いた（数日前も含む） ●誤飲したあとに吐いたが、何を飲んだか分からない ●間隔を置いてお腹を痛がり、激しく泣きながら吐く ●水分を飲ませても、吐いて受け付けない ●吐くとともに、血の混じたような便が出た ●異常に興奮したり、逆にぐったりしている（うとうとしている）



看護のポイント

※急性胃腸炎などで吐いている時の大事なポイントは、脱水の予防です。水分補給をしっかりしましょう。
※吐き気がある時は、食べやすそうな物を少量ずつ、何回にも分けて与えた方が良いでしょう。無理に食べさせようとせず、様子を見ましょう。

誤飲を防ぐ：●吐いた物が口から逆流して気管に入り、窒息する心配があるため、横向きかうつぶせ寝、あるいは顔を横に向けて寝かせます。

●吐いたらむせないように、口の周りをすぐにふき取り、2歳以上のお子さんなら、水で口をすすいだり、うがいをさせてすっきりさせてあげましょう。

便の観察：●お腹が張っていて、便が出ていなければ、浣腸してみましょう。
●大便に血が混じっていないか見てみましょう。

水分補給：●吐き気が治まってきたら、胃腸を刺激しないよう少量の水分を何度かに分けて与えましょう。
●経口補水液、薄めたりんごジュース、薄い塩味のスープが飲みやすいです。
●乳児の場合、飲めるようなら母乳・ミルクを少量ずつ、回数を多くして与えます。



食事の工夫：●水分を数回与えて吐かなければ、少量ずつ食べさせて様子をみましょう。
●あかゆ、うどんのくたくた煮など消化がよい炭水化物がおすすめです。
※控えたい物
牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、みかん・オレンジジュースなどの柑橘系の果実や飲み物など。

下 痢



◎自宅で安静にして様子を見る	◎診療時間内であれば受診する ◎時間外であれば、自宅で看護して翌日医療機関を受診する	◎早急に受診する ◎時間外でも救急外来を受診する (p 76参照)
<ul style="list-style-type: none"> ●離乳食で新しい物を食べると、便がゆるむ ●1回だけ下痢になつたが、すぐ普段どおりに戻つた ●母乳しか飲んでいないが、いつも便が水っぽい <p>※下痢というのは、水っぽい便が、いつもより回数がとても多く出る状態をいいます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●2～3日、下痢の便が続く ●食事はとれないが、水分は飲める ●下痢はしているが、食欲はある ●ある一定のものを食べると、下痢をする ●下痢便が白くなつて、米のとき汁のようになつた 	<ul style="list-style-type: none"> ●水っぽい便が頻回に出て、発熱や嘔吐もある ●便に血液が混じる ●元気がなく、ぐったりしている ●激しい腹痛をともなう ●水分が思うように飲めず、くちびるが乾いてカサカサになったり、尿量が減つた <p>※便は、受診の際に持参すると良いでしょう。</p>

便の色で見分ける正常と異常

- 便は、月齢が小さいうちは、絵の具を溶かしたようにべつとりしていますが、だんだん硬さが出てきます。
緑便（深緑色）になるのは、消化液の胆汁の色が混じつたため、心配ありません。
- 心配な便は、赤（真っ赤な便）、黒（黒褐色の便）、白（消化不良の便）の3色です。母子健康手帳の1ヶ月健康診査ページの前にある便色のカラー写真を参照してください。

看護のポイント

- 水分補給：
- 下痢は、体の中の水分が失われます。不足しないように十分与えましょう。
 - 経口補水液、薄い塩味のスープが飲みやすいです。
 - 甘い飲み物は、下痢をひどくするので適していません。
 - ミルクの場合は、医師の指示に従います。場合により、1.5倍～2倍程度に薄めますが、薄めすぎると下痢を悪化させることもあります。

- 食事の工夫：
- 消化のよい、極端に冷たくないものを与えましょう。
 - おかゆ、うどんのくたくた煮、マッシュポテト、りんごのすりおろし（皮は除く）などが消化が良いです。
 - 下痢の程度により、穀類→野菜→卵→豆腐→白身魚と胃腸に負担の少ないものから順に進めていき、形態も元へ戻していきます。
- ※ 控えたい物
- 油や脂肪分の多いもの、糖分が多いもの、食物繊維が多いもの、柑橘系果実や乳製品など。
- 離乳食は、便の状態が元に戻っても、3～4日は、少し前の形態に戻して与えましょう。

- お尻の清潔：
- 便をふき取るのは、皮膚を刺激し、水っぽい便が毛穴にもぐり込んでかぶれの原因になります。排便のたびに、シャワーカ洗面器にはつたお湯で洗い流してあげると良いでしょう。



発 痒



自宅で様子をみるが、発疹が増えるようなら

◎診療時間内であれば受診する

◎時間外であれば、自宅で看護して翌日医療機関を受診する

◎早急に受診する

◎時間外でも救急外来を受診する
(p 76参照)

●熱といっしょに発疹が出てきた

●突然高い熱（39度以上など）を出し、その後急に熱が下がって（または熱が下がる半日前くらいに）、全身に発疹が出た

●全身に発疹が出てきて、機嫌が悪い

●熱はないが、かゆがる・ジュークジュークしている

●水ぶくれができるつぶれた

●口の中に白い斑点・水ぶくれなどがある

※発疹の原因が感染症の場合があります。

受診する時は、あらかじめ発疹が出ていることを伝えましょう。



●アナフィラキシー症状が出た場合

- じんましん（顔が変形するくらい腫れるような、全身に広がる発疹）とともに、せき込んで、ゼイゼイ息苦しそうにしているような様子がみられたり、顔色・唇の色などがひどく悪くなったりする症状（紫がかった色になった）

※食事後30分以内に上記症状が出た場合は、救急車を呼びましょう。 (p 75参照)

看護のポイント

※乳児湿疹か、アトピー性皮膚炎か、感染症などに伴う発疹かによって対応は異なりますが、共通しているのは…

皮膚の清潔：●原則として、「熱がある」「ひどくかゆがる」場合は、長時間や高温の体を温めるような入浴は控えます。

●「熱が下がった後」や「炎症を起こしていない」場合は、毎日ぬるめのシャワーを浴びて清潔にします。

①香料や刺激性の少ない石けんやシャンプーを使いますが、手のひらでよく泡立て、泡で洗うように優しく洗います。ゴシゴシこすってはいけません。
また、石けん成分が残らないよう十分に洗い流しましょう。

②洗ったあとは、タオルでゴシゴシこすらず、押さえるようにして水分を取り、よく乾燥させます。薬が出ていればここで塗ります。（汚れた皮膚に薬を塗っても効果は得られません。）

●爪は短く切って、ひっかき傷を防ぎましょう。

環境の工夫：●体を温めすぎると「かゆみ」が増します。室温を調節しましょう。

●直接肌に触れる下着などは、柔らかく吸湿性が良い素材を選び、皮膚に当たるようなデザイン（縫い目、タグ等）のものは避けます。洗剤成分や柔軟剤成分が残らないよう、洗濯の時は、すすぎをしっかりとします。

●厚着は禁物です。こまめに調節しましょう。

●かきこわすのを少なくするため、長袖で、しかも肌に密着しないゆるめの衣服を着せましょう。

食事の工夫：●病気によっては粘膜に出やすく、口の中に水疱や口内炎ができるものがあります。（手足口病・ヘルパンギーナ・水痘・麻疹など）全般に軟らかく、水分の多い、口あたりの良いものにしましょう。卵豆腐などの冷たくてツルンと入るもののが食べやすいです。固いもの、熱いもの、酸味・塩味・辛味の強いもの、炭酸飲料などは控えましょう。

●熱を伴う場合は、水分も十分与えます。

●乳児の場合、母乳やミルクは時間や量にこだわらず欲しがるときを与えます。

伝染に注意：●つぶれると伝染するタイプの発疹もあります。医師からの指示を守りましょう。

ひきつけ



◎自宅で安静にして様子を見る	◎診療時間内であれば受診する ◎時間外であれば、自宅で看護して翌日医療機関を受診する	◎早急に受診する ◎時間外でも救急外来を受診する（p 76参照）
<p>●激しく泣いたり、びっくりするようなことがありひきつけたが、1分以内に治まった（泣き入りひきつけ） ※繰り返すようなら、かかりつけ医に相談しましょう。</p> 	<p>●初めてひきつけを起こした ●ひきつけを起こしたが、1分以内に元に戻って元気がいい ●熱があり、ひきつけを起こしたが、5分以内で治まり、ケロリとしている ●以前も熱が出てひきつけを起こしたことがあり、医師に診てもらった（熱性けいれん）</p> 	<p>●子どもの年齢が生後6ヵ月未満である ●5分以上ひきつけている ●繰り返しひきつけを起こす ●熱がないのに、ひきつけを起こしている ●ひきつけ後、顔色が悪い・意識が戻らない・吐く・下痢・手足のマヒなどの症状がある ●ひきつけに左右差があったり、体の一部分がひきついている（例えば、頭だけカクカクさせている、手や足の片側だけなど） ●風疹やはしかなど、他の病気にかかっている時にひきつけを起こした</p>

熱性けいれん

生後9ヵ月から4歳頃の間に多く起きる、発熱（通常38度以上）を伴うけいれん発作です。熱の上がり始めに起こることが多いので、けいれん後に発熱に気づくこともあります。

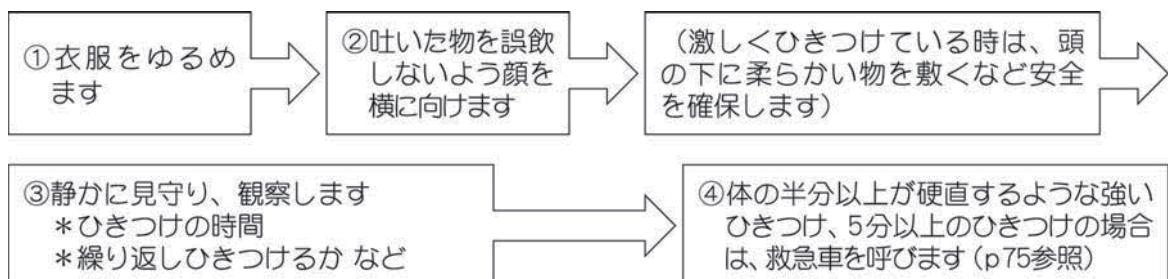
突然体を突っ張らせて白目を向き、歯を食いしばるような様子から始まり、呼吸が抑制され、顔色が悪くなり、意識をなくします。このような様子が数十秒続き、発作後は眠ってしまいます。（この時、意識が戻るか一度は確認しましょう。）そして、目覚めたときは、正常に戻ります。

両親のどちらかが、熱性けいれんを起こしたことがある場合は、お子さんも起こす可能性があります。

看護のポイント

※突然ひきつけを起こしたら慌ててしまいますが、落ち着いて、対応しましょう。
ひきついている時間が重要です。まず、時計を確認します。

- 怖がったり、騒いだり、体を揺さぶったり、耳元で大声で名前を呼んだりしないようにしましょう。
- 救急処置



- ひきついている時、箸やタオルを口に入れることはしません。
- ひきついている間は、薬や水分を飲ませません。



いざ!!という時あわてないで No.1

***** こんなときどうするの? *****

	症 状	対 応	病院へ
異物がのどに詰まつた	<ul style="list-style-type: none"> *突然ゲボゲボと激しくせき込み、止まらない *目を白黒させて苦しそう *息ができず、顔色がみるみる紫色になる  <p>● 対応のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・詰まった場所を確認する。 氣道：顔色がみるみる悪くなる。 食道：呼吸はできる。息が吐ければ声がでるので「泣いたら」ひと安心。 	<p>・詰まった場所を確認する。</p> <p>氣道：顔色がみるみる悪くなる。 食道：呼吸はできる。息が吐ければ声がでるので「泣いたら」ひと安心。</p>	<p>気道につまつた場合は、すぐに救急車で病院へ!</p> 
	<p>● 救急車を呼んだ後は、異物を取る努力をしましょう。</p> <p>● 背中を叩いて出す</p> <p>うつぶせにし、お腹側から片手を通し、腕で体を支え手の平であごを支えます。頭は、体よりも低く保ちましょう。もう一方の手の平で、背中の中央部を強くはづみをつけて叩きます。幼児は、膝の上にうつぶせにさせます。</p> <p>● 口の奥にある異物を、指で取り出すのは困難です。異物を出そうとして指を口の中に入れると、かえって奥に入ってしまう危険性があるので、できるだけ避けましょう。</p>		
異物が耳に入った	<ul style="list-style-type: none"> *機嫌が悪い *耳をしきりに触る *何回呼んでも振り向かない 	<ul style="list-style-type: none"> ・耳に指等を入れないようにしましょう。 ・耳に羽アリなどの虫が入った場合、虫が耳の中であばれ、子どもはパニックになります。懐中電灯などで虫を誘い出しましょう。 	<p>出ない時は、耳鼻科を受診しましょう。</p>
異物が目に入った	<ul style="list-style-type: none"> *目やにが出る *目をしきりに触る 	<ul style="list-style-type: none"> ・目をこすらないようにしましょう。 ・目を閉じて、涙で自然に流れ出るのを待ちます。 	<p>出ない時は、眼科を受診しましょう。</p> <p>※異物が出ても、まだこすったり、まぶしがったりする場合も病院へ。</p>

★誤飲した時の対応について

※意識がない、けいれんを起しているなど、すでに重い症状がある時は、直ちに救急車を呼びましょう。これらの症状がある場合や、生後6ヶ月未満のお子さんを吐かせるのは危険です。判断に迷った時は、下記へ相談しましょう。

日本中毒情報センター 中毒110番・電話サービス

■大阪中毒110番（365日24時間対応）

072-727-2499（情報提供料：無料）

■つくば中毒110番（365日9時～21時対応）

029-852-9999（情報提供料：無料）

■たばこ専用電話（365日24時間対応、テープによる情報提供：一般向け）

072-726-9922

〈問い合わせにあたって〉

誤飲したものを正確に伝えることが大切ですので、誤飲した現物やその説明書、容器等を手元に用意した上で電話をしましょう。下記のような項目を尋ねられます。

- ・お子さんの氏名、年齢、体重、性別、現在の状態
- ・連絡者の電話番号
- ・誤飲原因物質（正確な商品名、会社名、用途）
- ・誤飲事故の発生状況（摂取量、摂取経路、発生時刻）

誤飲したもの	対応		特記事項
	飲ませるもの	吐かせるかどうか	
たばこ	何も飲ませない	吐かせる	2cm以上食べた場合や、浸した水を飲んだ場合は危険です。
ボタン電池	何も飲ませない	吐かせない	食道にとどまり、放電の影響で潰瘍が出来て穴が開くなど、重症化する恐れがあります。
石油製品（灯油・シンナー・ガソリン・マニキュア・除光液など）	何も飲ませない	吐かせない	揮発性物質は、肺に入ると重い肺炎をおこします。
「酸性」または「アルカリ性」の製品（漂白剤などの洗剤・カビ取り剤など）	水または牛乳	吐かせない	接触部分に強い炎症をおこすので、吐き出すことにより、のどや食道の炎症を悪化させます。

病院受診時に注意すること

- 受診前に必ず病院へ電話しましょう。その際は、上記の〈問い合わせにあたって〉を参考にしましょう。
- 誤飲した現物やその説明書、容器等を必ず持ち受診しましょう。

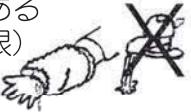
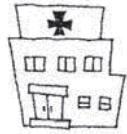


誤飲予防のポイント

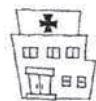
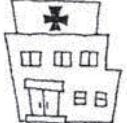
- 誤飲は、親が目を離した「ほんのちょっとのすき」に起こっています。子どもは、目にいたものをどんどん自分のおもちゃにして遊びます。部屋の整理整頓を心がけましょう。
- 子どもの口に入る大きさの物は、絶対に手の届かない高い場所に置きましょう。一般的なトイレットペーパーの芯の中に入る大きさの物は、子どもの口に入れます。まだ手が届かないと思っていた高さでも、よじ登ってしまうことがあるので、注意してください。



いざ!!という時あわてないで No.2

	症 状	対 応	病 院 へ
出 血	* 少量の出血 	傷口をギューっと押さえて止血する。 ほとんどの傷は、5分押さえれば止まる。	変化があったら病院へ！
	* 転んですりむいた、猫にひつかかれた（浅い傷） 	水道水で洗ってから、消毒薬をつける。	
	* 出血が止まらない! * ドクドク・ダラダラ出血する!	<ul style="list-style-type: none"> 水道水で洗ってはダメ！！ 出血しているところに、ガーゼや清潔な布などを直接あて、手や包帯で強く圧迫する。布などの大きさは、傷口を完全に覆う大きさが必要。 傷口より心臓側の太い血管があるところ（わきの下や足の付け根）を押さえる。 	すぐに病院へ！ 
や け ど	* 軽いやけど	流水でよく冷やした後、清潔なガーゼを当てて包帯をしておく。	軽度のやけどは、赤くなる程度。翌日になっても、赤みが残っている場合は、皮膚科を受診しましょう。
	* 広範囲のやけど（体全体の10%） 知っておこう！ 体の表面積の目安 	<p>やけどの範囲が、体の表面積の10%以上ならすぐに救急車を呼ぶ。待っている間は、対応のポイントを参考に！</p> <p>対応のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 流水で20分以上冷やすこと。 全身のやけどは、ぬらしたシーツでくるんで救急車を待つ。 頭、顔など、流水で冷やせない箇所は、氷水に浸したタオルをあてて冷やす。 タオルは、ぬるくなる前に交換する。 原則として、衣類をつけたまま上から冷やし、脱がせるのは病院で！ 	<ul style="list-style-type: none"> 水ぶくれができるたら、清潔なガーゼをあてて、かきこわさないようにし、皮膚科か外科を受診しましょう！ 冷やす場合も、水ぶくれをつぶさないよう、容器にいれた氷水にひたします。 皮膚が白くなる、黒くなる。 痛みがない。 →どれも重症。急いで皮膚科か外科へ！ 皮膚の奥の方まで傷ついた場合は、痛みを感じないため、泣きません。

いざ!!という時あわてないで No.3

	症 状	対 応	病 院 へ
おぼれた	<ul style="list-style-type: none"> ○意識がはっきりしている  *泣いている *咳き込んだら、意識が戻った 	吐いた水が気管に入らないよう、顔を横向きにして寝かせましょう。	落ち着いたら病院へ! 
	<ul style="list-style-type: none"> ○意識はないが、しっかり呼吸をしている 	気道を確保し、体に毛布などをかけて保温し、救急車を待ちましょう。	すぐに救急車を呼ぼう!
	<ul style="list-style-type: none"> ○意識がなく、呼吸と心臓が止まっている  *ぐったりとしていて、手足が動かない 	 直ちに救急処置・心肺蘇生を行う。 (次ページ参照)	
	まず行うこと! <ul style="list-style-type: none"> ①溺れているところを発見したら、大声を上げて誰かを呼ぼう! ②水から引き上げ、「息」をしているか? 「心臓」が動いているか? 「意識」はあるか? 	を確認!	注意のポイント <p>赤ちゃんは頭が重く、腕の力が弱いため、水が貯めてある容器をのぞき込むと、逆さまに落ち、浅くても溺れてしまいます。15cmの深さの水でも、赤ちゃんは起き上がれません。</p>
頭を打つた	*すぐに泣く 	まず大丈夫!その日一日は静かにして様子をみる。	変化がある場合は、急いで病院へ! 
	*コブが出来た 	冷たいタオルや、アイスノンをしばらくあてておく。	
	*傷が出来た 	消毒をする。	
	<ul style="list-style-type: none"> *けいれんする *手足がマヒしている *意識がない、ボーとしている *短時間に繰り返し何度も吐く *呼吸が乱れる *目の瞳孔の大きさが違う *白目をむく 	 	変化がある場合とは… 
			すぐに救急車を呼ぼう! 
	対応のポイント <ul style="list-style-type: none"> ●頭を打った当日は、一日静かにして様子をみましょう。 ●当日の入浴は控えましょう。 ※頭を打った時は、皮膚の毛細血管が切れているため、たいがい内出血が起きています。その血が皮膚の下にたまれば、コブになります。冷やすことで毛細血管が収縮して、出血が止まります。入浴で体を温めると、一度閉じた血管が開いてしまいます。 ●2~3日後に、次のような症状が出た場合は、医療機関を受診しましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・嘔吐 ・顔色が悪い ・活気がない ・普段しないいびきをかく など 		

救急処置と心肺蘇生法（いざ！というときのために…）

★様子があかしい… 呼びかけても反応がなければ…

①大声で、周りに119番通報とAEDを依頼
＊1人の時は、まず119番通報を



②胸とお腹の動きを見て、呼吸の有無を確認



③普段通りの呼吸がなければ、心臓マッサージを30回行う。



④心臓マッサージが終わったら、気道を確保し人工呼吸を2回行う。



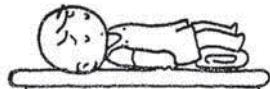
⑤心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を繰り返し行う。



⑥AEDが到着した場合は、AEDの音声案内に従う。

★心臓マッサージ

①かたい床やテーブルにあお向けに寝かせる。
(足を高くする)



②マッサージで押す位置は、両乳頭の真ん中。



③胸の厚さのおおよそ1/3程度（2cm位）沈む強さで1秒間に1～2回ずつ押す。

1歳以下の乳児は
→中指と人差し指で

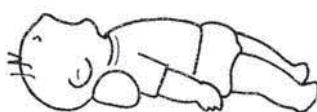


それ以上の幼児は
→片手の手のひらで



★気道の確保（吐物などを詰まらせないために）

片方の手で額を押さえ、もう一方の手の指先をあごの先端に当て、持ち上げる。



★人工呼吸

①



鼻をつまんで口を大人の口でおあって、胸が膨らむまで息を吹き込む。

1歳未満の場合は、大人の口で乳児の口と鼻をおおい、吹き込む。

②



口を離すと自然に息を吐く。1～2秒かけて2回吹き込む。

★大人が二人いたら

一人が心臓マッサージを、もう一人が人工呼吸を担当。

★大人が一人のときは

心臓マッサージを30回した後、人工呼吸を2回行う。

★SOS 救急車をよぶとき！

あせらず深呼吸…

電話



局番なしの【119】

全国共通

※携帯電話も【119】

①『救急です。救急車をお願いします。』
とはっきり伝える

②

・住所
・名前（世帯主）
・電話番号

} を
正確に伝える
・目標となる建物などを伝える

③『子どもの病気』または『事故の内容』と
年齢・性別・どんな様子かを伝え、
応急処置の指示を受ける

④車の出迎え・誘導
家族や近所の方がいればお願いする

⑤救急車が来るまでに
保険証・お金・着替えなどを用意し、病院へ同行する



こんなサービスもあります

必要に応じて、ご活用ください

お母さんのための救急＆予防サイト「子どもの救急」

社団法人日本小児科学会

- ホームページ：URL <http://www.kodomo-qq.jp/>
- 夜間や休日の診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。
- 対象年齢は生後 1 か月～ 6 歳までのお子さんです。

長野県小児救急電話相談

- 電話：# 8000（局番なし、プッシュ回線及び携帯電話から可）
- 電話：0263-34-8000（アナログ回線及び IP 電話）
- 受付時間：毎日 午後 7 時～午後 11 時まで
- 小児の病気やケガなどに関して医療スタッフが相談を受けます。



緊急医の問い合わせ

- 電話：0570-088199
- 休日・夜間緊急医の案内サービスです。
- 休日や夜間に具合が悪くなった場合にご利用ください。

佐久地域休日小児科急病診療センター

浅間総合病院内

- 診療対象：小児科の初期救急患者
- 診療日：日曜日・祝日・年末年始（12月31日～1月3日）
毎月の診療日は「広報佐久」、「佐久市ホームページ」にてお知らせします。
- 受付時間：午前 8 時 30 分～正午
- 受付場所：浅間総合病院「総合受付」窓口
(浅間総合病院の通院券が使用できます。)
- 問い合わせ：浅間総合病院 医事政策課 電話：0267-67-2295（代）

母と子のホット助産師ステーション

一般社団法人長野県助産師会

- 電話：0263-31-0015
- 受付時間：火曜日・木曜日 午前 10 時～午後 2 時
(12月29日～1月3日、祝祭日はお休み)
- 助産師が電話相談を受けます。
- 災害や悪天候により、やむをえず相談があ休みになる場合があります。



小さな子から
目を離さない

子どものまわりの安全点検

車の前後
では遊びさせない。

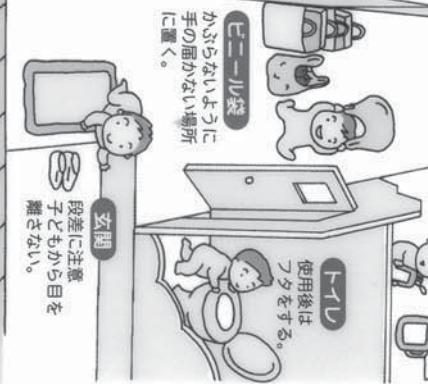
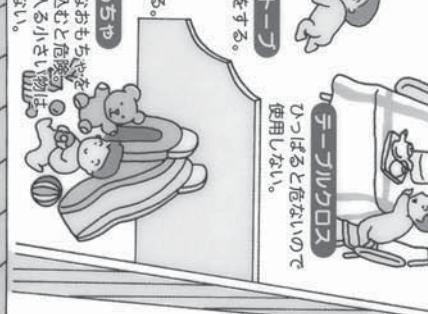
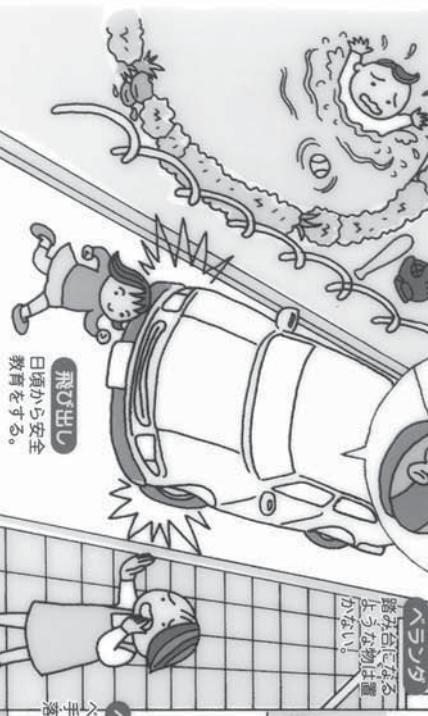
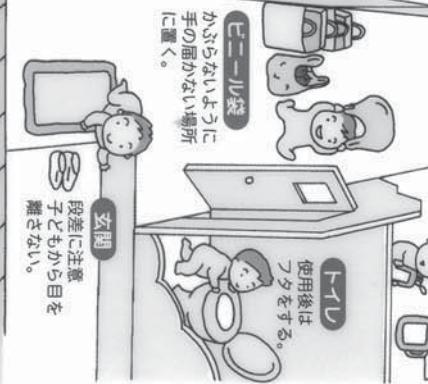
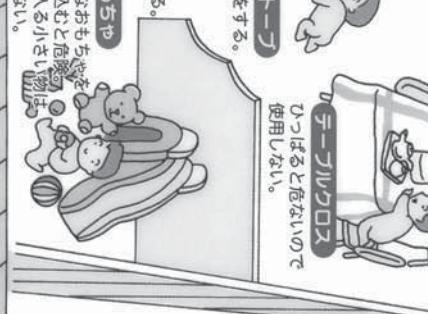
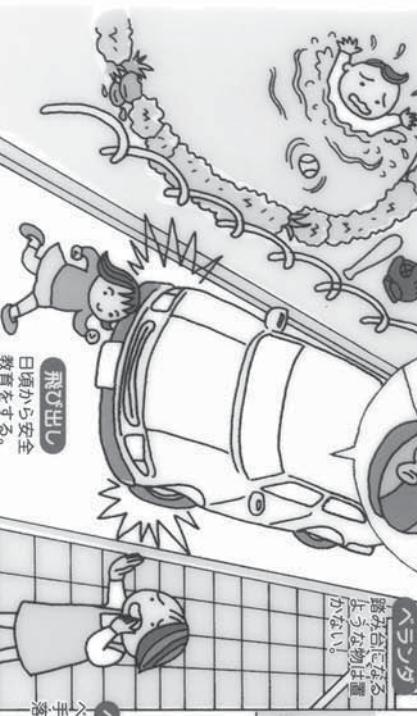
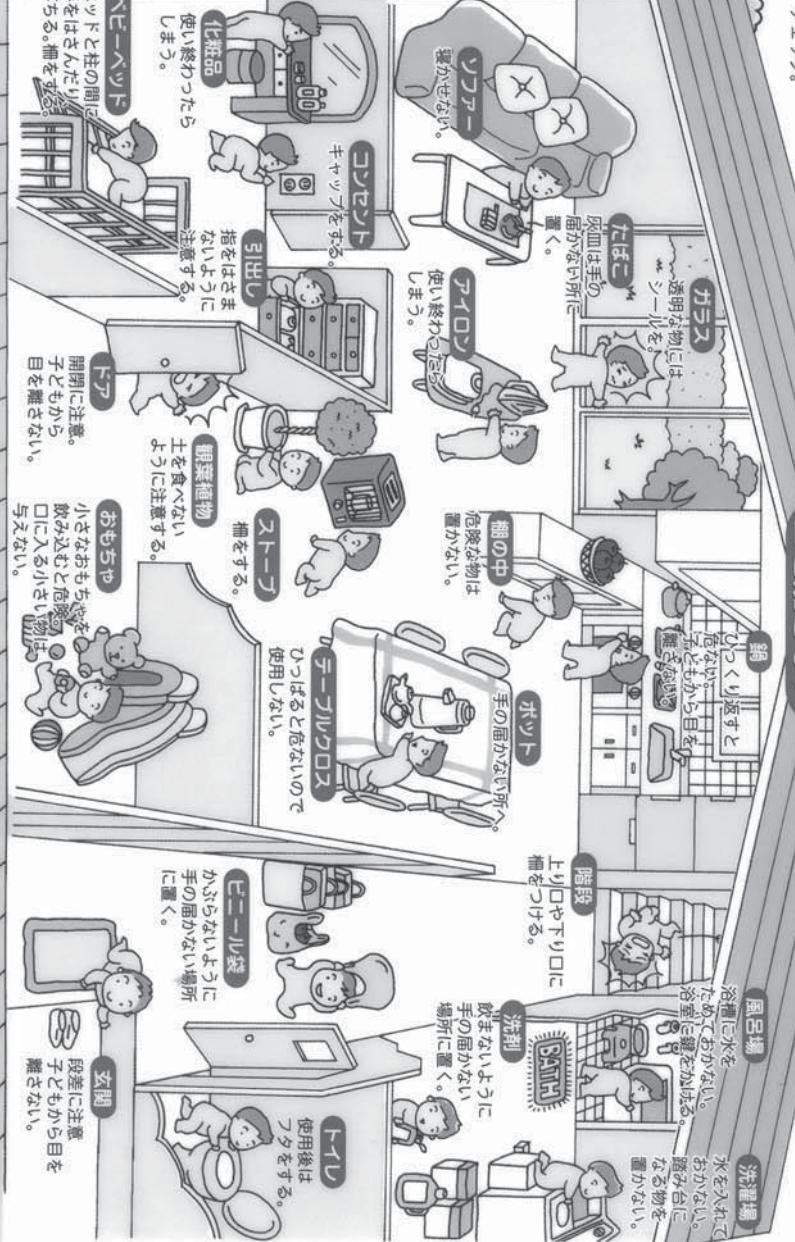
自転車
子どもだけを乗せて
放置しない。

すべり台・遊具
正しい遊び方を
教える。

キャリーバッグ
子どもをキャリー
バッグで運れて歩
かない。

犬
野犬や放し飼い
の犬を日頃から
チェック。

小さな子から
目を離さない



発行／長野県 編集・制作／社団法人 長野県看護協会、少子化対策事業（育児・健康ハンドブック作成）実行委員会