



赤ちゃんが生まれたら



出生後に必要な手続きの流れ

① 出生届の届出

出生届によって戸籍に記録され、住民票にも記載されます。

いつまで 生まれた日から14日以内に届出

届出窓口 窓口課 戸籍係(1F)

※住所地、本籍地、出生地のいずれかの区市役所・町村役場に届け出して下さい。児童手当等の手続きもありますので、できるだけ住所地での届出をおすすめします。

② 児童手当の申請

お子さんを養育する方に支給される手当です。

いつまで 生まれた日の翌日から15日以内に申請

申請窓口 子育て支援課 児童手当・医療助成係(4F)
または、申請書を郵送

③ 子ども医療費助成制度の申請

お子さんの医療費の一部を助成します。

いつまで 生まれた日の翌日から15日以内に申請

申請窓口 子育て支援課 児童手当・医療助成係(4F)及び各出張所
または、申請書を郵送

CHECK!



出生通知票(赤ちゃん訪問連絡票)の送付

赤ちゃん訪問を行うための提出書類です。

いつまで なるべく早めに

申請窓口 健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内)へ郵送
親子健康手帳(母子健康手帳)に綴じこまれている『出生通知票(赤ちゃん訪問連絡票)』を記入し郵送してください。出生通知票が届きましたら、訪問の日程調整のために電話にてご連絡します。

※出生通知票は出生届とは異なりますので別々に提出してください。



出生届の届出

届出する人

父または母(父母が婚姻していない場合は母)
※届出人が署名した届書を、代理人の方が窓口を持参することも可能です。

必要な
もの ☒

- ☐ 出生届(右半面の出生証明書に、医師または助産師による証明があるもの)
☐ 親子健康手帳(母子健康手帳)

注意事項

- ・お子さんの名前に使用できる漢字には制限があります。
- ・お父さん、お母さんが外国籍の方、または出生証明書中の「出生したところ」が「自宅」「その他」もしくは日本国外で出産された場合は、事前にお問い合わせください。



問 戸籍・住民票コールセンター TEL 03-5608-6912

〈広告〉

お宮参り・七五三・卒園式・卒業式・結婚式
200着以上の中から選びいただけます! 写真スタジオ併設

きものレンタル代
ヘアセット代
着付け代

全てセットで
お安くご提供!

¥22,000~

いきいき子育て
ガイドブック
からのご予約で
10%OFF

ご予約は
コチラ

店舗名 Jeum TEL:03-6659-5695
墨田区江東橋 2-7-5-4F 株式会社 CUORE



児童手当の申請

▶「書かない窓口」・「行かない窓口」対応

対象者 高校生年代まで(18歳到達後の年度末まで)の児童を養育している方

手当月額

区分	児童1人あたりの月額
3歳未満(第1子・第2子)	15,000円
3歳未満(第3子以降)	30,000円
3歳以上高校生年代まで(第1子・第2子)	10,000円
3歳以上高校生年代まで(第3子以降)	30,000円

※第1子、第2子等の数え方は、22歳到達後の年度末までの方をカウントします。(養育していることに限る)

問 子育て支援課 児童手当・医療助成係 TEL 03-5608-6160

申請に必要なもの ☒

▶はじめてお子さんが生まれた方・墨田区に転入した方

- ☐ 請求者名義の通帳等(銀行名・支店名・口座番号が分かるもの)
- ☐ 本人確認書類

▶第2子以降のお子さんが生まれた方

- ☐ 健康保険の加入状況が分かる書類(資格確認書等)
(厚生年金に加入の場合)

※すでに3歳未満の児童の手当を受給している場合は不要です。

- ☐ 本人確認書類



子ども医療費助成制度の申請

▶「書かない窓口」・「行かない窓口」対応

対象者 区内在住で国民健康保険や社会保険に加入している18歳到達後、最初の年度末までの児童

助成内容 医療機関等で支払う医療費のうち、保険診療の自己負担分を助成します。
※入院時食事療養費等は助成の対象外です。

問 子育て支援課 児童手当・医療助成係 TEL 03-5608-1439

申請に必要なもの ☒

- ☐ 健康保険の加入状況が分かる書類(資格確認書等)
- ☐ マイナンバー確認書類(マイナンバーカード等)
- ☐ 本人確認書類



こんにちは赤ちゃん訪問(新生児訪問指導事業)

問 健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-3622-9139

生後120日になるまでの赤ちゃんを訪問して、保健師・助産師が発育や育児等の相談をお受けします。

▶どんな相談ができるの？

- ・赤ちゃんの体重測定・授乳等の育児の相談
- ・赤ちゃんとの生活のおはなし
- ・お母さんの体調等の相談
- ・健診・予防接種のご案内
- ・地域の子育てサービスのご紹介

対象者 出生通知票(赤ちゃん訪問連絡票)を提出した方(詳しくはP36)

※お電話でも受付可。里帰り先での訪問指導を希望される方は、早めにご連絡ください。





産後ケア事業

問 健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-3622-9139

産後のお母さんの心身のケアや育児をサポートする事業です。区が費用の一部を負担します。



▶①宿泊型産後ケア

施設等に宿泊して、母体管理・乳房ケア・沐浴指導・乳児の発育発達相談等を受けることができます。

▶②日帰り型産後ケア

施設等に滞在して、乳房ケア・母体管理・沐浴指導・乳児の発育発達相談等を受けることができます。

▶③外来型産後ケア

施設等の外来で、助産師による乳房ケア・授乳指導等を受けることができます。

▶④訪問型産後ケア

自宅にて、助産師による乳房ケア・授乳指導等を受けることができます。

利用には事前申請が必要となります。詳細は区ホームページをご確認ください。

知っておきたい産前産後の心の変化

産後は女性ホルモンのバランスの乱れや環境の変化によって、ママの心に負担がかかりやすい時期。
無理をせずに、人に頼ることの大切さを忘れないで。

自分は
母親失格だ

赤ちゃんが
可愛く
思えない

待ち望んでいたのに、
育児が面倒に感じる

子育てに
自信が
持てない

マタニティブルーズとは？

出産後の女性の30～50%が経験すると言われていて、産後数日から2週間程度の間に発症し、ふいに涙が止まらなくなったり、イライラしたりと情緒が不安定になる症状がでます。

原因は、急激な女性ホルモンのバランスの変化とされていますが、思い通りに子育てがうまくいかない等のストレスも影響します。



産後うつとは？

産後数週間～数か月で発症することが多く、気分が落ち込んだり自分を責めてしまったりすることがあります。産後うつも女性ホルモンのバランスが影響していると言われていますが、新しい生活や慣れない育児への不安、まわりの人からのサポート不足等による影響も大きいとされています。

少しでも気分が沈んだり気持ちに余裕がないなど感じたときは、1人で抱え込まずに助けを求めることが大切です。

もしかしたら産後うつかも？と感じたら…

- ☒ 体を休める時間をつくる
- ☒ 自分の負担を減らす
- ☒ いつでも相談できるようにしておく

産後うつを乗り越えるためには、薬物療法もあります。つらい日が続いているにも関わらず適切な対応をせずにいると重症化することもあるため、専門医に相談しましょう。

【出典元】公益社団法人日本産婦人科医会(<https://www.jaog.or.jp/qa/confinement/jyosei200226/>)
(<https://www.jaog.or.jp/qa/confinement/jyosei200311/>)

産前・産後のリフレッシュ&ストレス解消法



家事や育児を人に頼ろう

1人で抱え込まず、周りの人に助けを求めましょう。区の制度やサービスもぜひ活用してください。

P49 家事・育児サポーター事業

サポーターがご自宅で家事や育児をお手伝いします。

P64 すみだファミリー・サポート・センター

サポート会員が保育園等の送迎や保護者の外出時にお子さんをお預かりします。

P64 訪問型保育支援事業 “すみだ子育て支援ネット「はぐ(Hug)」”

区が認定した子育てサポーターがご自宅で、一時的にお子さんを保育します。

気持ちは言葉にしよう

心の声を言葉にして気持ちを整理し、第三者に共感してもらうことも解決への糸口になります。ささいなことでも相談してください。



P30 いっしょに保育

保育士2人がご自宅に伺って、子育てについて気になることや困っていることを、一緒にお話しします。

電話やそれぞれの窓口で相談ができます

P28 子育て支援総合センター (すみだ保健子育て総合センター内)

P15 子育てひろば

1人の時間をつくろう

ストレスを乗り越えるためには、1人の時間を大切にしてください。区では、1人でゆったり過ごす時間を確保するサポートを行っています。



P38 産後ケア事業

お母さんの心身のケアや育児等をサポートします。

P62 一時預かり

子育てひろば等で一時的にお子さんをお預かりします。生後6か月頃から利用できます。(施設により異なる)

外にでて話そう遊ぼう

家の中にばかりいると、不安が大きくなることもあります。遊び場や公園にでかけ気分転換したり、人と会話をしたりすることも大切です。



ママのリラックスタイム

お子さんと離れて、お母さんの気持ちや育児のこと等について、お母さん同士で話をしたり聴いたりする場です。お子さんは保育室で預かります。

P15 子育てひろば

未就学児を中心としたお子さんとその保護者が利用できます。室内遊び場があり、育児相談もできます。

P16 児童館

室内遊具や絵本等があり、0歳から利用できます。育児相談もできます。

赤ちゃんが生まれたら

こどもまんなか すみだ

交流室へおいでよ!

子育て支援総合センター交流室(すみだ保健子育て総合センター内)では、様々な子育て支援事業を行っています。

- ・「こみかんたいむ」「おれんじたいむ」をそれぞれ月2回開催中
- ・健診時等に兄弟姉妹の一時預かりを無料で実施
- ・ひろばデビュー応援隊が子育て情報をご案内します

問 子育て支援総合センター(すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-3622-1150





子育て家庭への助成等

種類	対象者	内容	お問い合わせ先	QRコード
未熟児養育医療費の助成	出生時の体重が2,000グラム以下等の未熟児のお子さん(入院して養育を受ける必要があると医師が認めた場合)	指定した医療機関で医療費の給付(医療費助成)をします。		
小児慢性特定疾病の医療費助成	悪性腫瘍、慢性腎疾患、慢性心疾患、膠原病、内分泌疾患等の慢性疾患にかかっている18歳未満の方 対象の疾病の種類等、詳しくはお問い合わせください。	医療費のうち、対象のご病気に関する保険診療の自己負担分 電気式たん吸引器や特殊寝台等の日常生活用具の給付もあります。	健康推進課 (すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-3622-9130	
結核の医療費助成	結核にかかっている18歳未満の児童で、長期の入院治療が必要であると医師が認めた方	結核の医療費のうち、保険診療の自己負担額 療養生活に必要な日用品と学校教育を受けるのに必要な学用品の支給もあります。		
大気汚染による健康障害の医療費助成	気管支ぜん息・ぜん息性気管支炎・慢性気管支炎・肺気腫にかかっている、以下の条件を満たす方 ①18歳未満 ②都内に継続して1年以上(3歳未満の方は6か月以上)住んでいる ③申請日以降喫煙をしていない ④健康保険等に加入している	医療費のうち、対象のご病気に関する保険診療の自己負担分	保健予防課 保健予防係 (すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-5608-6190	
バースデーサポート事業	墨田区で1歳を迎えたお子さんを育てるご家庭	個別にご案内を送付し、子育てアンケートに回答いただいた後に付与される、家事・育児パッケージ(電子クーポン)のポイントにより、専用サイトから子育てに資する商品が選択できます。	専用のコールセンター (個別のご案内に掲載)へお願いします。 担当:健康推進課 (すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-3622-9139	

赤ちゃんが生まれたら

健康診査ってなにをするの？

こどもの健康診査では、順調に成長しているか、病気やその傾向はないか等をチェックします。必要に応じて、こどもに合わせたアドバイスや家での過ごし方、治療についてお話しします。また、お世話の方法や保護者の心の状態等、子育てに関する相談をする場でもあります。



発育・発達の確認

身長・体重・頭囲・腹囲の計測をして発育の様子を確認します。

心音や呼吸音の確認

心雑音の有無、呼吸の左右差や異常音の有無等を確認します。

生殖器の診察

そけいヘルニアや陰嚢水腫、停留精巣(睾丸)等を確認します。

お腹の診察

お腹の張りや便秘症状、便色の異常等を確認します。

運動機能や神経系の診察

運動機能の異常、正しい反応があるか等を確認します。

皮膚や聴覚等の確認

皮膚の状態や視覚、聴覚等の診察を行います。

問診や相談

専門医から説明や質問を受けます。気になることがあれば積極的に質問し、不安を解消しましょう。





予防接種

問 保健予防課(すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-5608-6191

予防接種とは、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするために、ワクチンを接種することを行います。接種した本人が病気にかからないようにすること、また、感染により社会に病気がまん延してしまうのを防ぐことを主な目的としています。

また、病気にかかったとしても、予防接種を受けていれば重症化を防げる場合があります。各ワクチンの接種時期等を考慮して、早めにスケジュールを立てましょう。



こどもの
予防接種

予防接種のポイント

予診票到着

予診票が到着！

定期予防接種は対象年齢になる時期に、区から予診票が送付されます。

※他自治体から転入された場合は、別途お手続きが必要です。保健予防課(すみだ保健子育て総合センター内)へお問い合わせください。



医療機関に予約を！

ワクチンの種類と推奨月齢を事前に把握し、予定を組み立てよう！

詳しくは、お近くの医療機関や保健予防課(すみだ保健子育て総合センター内)等にご相談ください。

ワクチンは、種類ごとに接種できる時期や推奨期間が決められています。

(予防接種一覧は次ページ参照)

こどもの月齢に合わせて、次に接種できるワクチンはなにでいつ頃か、事前に把握してスケジュールを組み立てましょう。

便利！

スケジュールを自動作成
「かんたん&べんり予防
接種ナビ」はP43へ



当日の準備

予防接種に出向く前にチェック！

こどもの状態は？確認しよう

- ☒ こどもの体調はよいか
- ☒ 熱はない？体温を測ろう
- ☒ 普段と変わったところはない？



心配なことがあるときは、医師に相談しましょう。
質問をメモしておく伝えやすくなります。

必須

親子健康手帳(母子健康手帳)は必ず持って行きましょう。



予防接種を受けたことは将来、その病気に対して免疫があることを示す大事な記録となります。親子健康手帳(母子健康手帳)は大切に取っておきましょう。

接種のとき

いざ接種！

スムーズに接種できるように、小さなこどもはしっかりと抱っこしてあげてください。親がリラックスすると、こどもも安心します。



- 接種後、高熱、けいれん等の症状があった場合は、すみやかに医師の診療を受けてください。
- 接種当日は、激しい運動は避けましょう。
- お風呂には入れてもかまいませんが、接種箇所をこすらないでください。

赤ちゃんが生まれたら

定期予防接種一覧

定期予防接種は、お子さんが対象年齢になる時期に予診票を個別に郵送します。(予診票発送時期については区ホームページでご確認ください) 定期接種期間内は無料です。他自治体から墨田区へ転入された場合は、予診票の発行が必要となるため保健予防課(すみだ保健子育て総合センター内)へお問い合わせください。

予防接種名	予防する病気	接種回数	対象年齢(標準的な接種期間)	
五種混合 (DPT-IPV-Hib) ワクチン※	- ジフテリア - 百日せき - 破傷風 - ポリオ - インフルエンザ菌b型による感染症	1期 初回3回	生後2か月から7歳6か月に至るまで (生後2か月から生後7か月に至るまでの間に接種を開始。20日から56日の間隔で3回接種)	
		1期 追加1回	7歳6か月に至るまで (1期初回の3回接種終了後、6か月から18か月の間隔において1回接種)	
小児用 肺炎球菌ワクチン	肺炎球菌による中耳炎、細菌性髄膜炎、肺炎等	初回3回	生後2か月から5歳に至るまで (生後2か月から生後7か月に至るまでの間に接種を開始。生後12か月に至るまでの間に27日間以上の間隔で3回接種)	
		追加1回	5歳に至るまで (初回の3回接種終了後、60日以上の間隔において生後12か月から生後15か月の間に1回接種)	
B型肝炎ワクチン	B型肝炎ウイルス感染による肝炎、肝硬変、肝がん	3回	1歳に至るまで (生後2か月から生後9か月に至るまでの間に3回接種。27日以上の間隔で2回接種し、その後1回目の接種から139日以上の間隔において1回接種)	
ロタワクチン	ロタウイルス感染による胃腸炎	2回 【ロタリックス】	生後6週から生後24週に至るまで (生後2か月から生後14週6日までの間に接種を開始。1回目の接種から27日以上の間隔において、生後24週までに2回目を接種)	
		3回 【ロタテック】	生後6週から生後32週に至るまで (生後2か月から生後14週6日までの間に接種を開始。27日以上の間隔において、生後32週までに3回接種)	
BCGワクチン	結核	1回	1歳に至るまで (生後5か月から生後8か月の間に1回接種)	
MR(麻しん・風しん) ワクチン	- 麻しん(はしか) - 風しん(三日ばしか)	1期 1回	1歳から2歳に至るまで(1回接種)	
		2期 1回	5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間(1回接種)	
水痘ワクチン	水痘	2回	1歳から3歳に至るまで (1歳から1歳3か月の間に1回接種し、その後6か月から12か月の間隔において1回接種)	
日本脳炎ワクチン	日本脳炎	1期 初回2回	生後6か月から7歳6か月に至るまで (3歳から4歳の間に6日から28日の間隔で2回接種)	
		1期 追加1回	生後6か月から7歳6か月に至るまで (1期初回の2回接種終了後、2回目の接種から1年後に1回接種)	
		2期 1回	9歳以上13歳未満(9歳から10歳の間に1回接種)	
二種混合(DT) ワクチン	- ジフテリア - 破傷風	2期 1回	11歳以上13歳未満(1回接種)	
ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん予防)ワクチン	ヒトパピローマウイルス感染による子宮頸がん等	3回	2価 ワクチン	小学校6年生相当年齢から高校1年生相当年齢まで (13歳になる年度(中学1年生)に接種を開始し、その後1か月の間隔において1回、1回目接種から6か月の間隔において1回接種)
			4価 ワクチン	小学校6年生相当年齢から高校1年生相当年齢まで (13歳になる年度(中学1年生)に接種を開始し、その後2か月の間隔において1回、1回目接種から6か月の間隔において1回接種)
		2回または3回	9価 ワクチン	小学校6年生相当年齢から高校1年生相当年齢まで (①13歳になる年度(中学1年生)に接種を開始し、その後6か月の間隔において1回接種 ②13歳になる年度(中学1年生)に接種を開始し、その後2か月の間隔において1回、1回目接種から6か月の間隔において1回接種 ※①②いずれも可) ※15歳以上で接種を開始する場合は②の方法によります。

※令和6年4月1日より四種混合ワクチンとHib(ヒブ)ワクチンの混合ワクチンである五種混合ワクチンの定期接種が開始されました。

任意予防接種費用の一部助成

助成を受ける方法・助成額等、詳しくは区ホームページをご確認ください。

予防接種名	予防する病気	接種回数	対象年齢	QRコード
おたふくかぜワクチン	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	2回	生後12か月から小学校就学前まで（標準的な接種期間はMRワクチンと同時期）	
小児インフルエンザワクチン	インフルエンザ	各年実施期間中に最大2回（年齢により回数が異なります）	生後6か月から中学3年生まで	

かんたん＆べんり予防接種ナビ

問 保健予防課 感染症係（すみだ保健子育て総合センター内） TEL 03-5608-6191

お子さんに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。区からのお知らせや流行疾患の状況のメール配信、区内の医療機関検索、かかりつけ医の設定、予診票の再発行等の申請もできます。

登録方法 右記のQRコードを読み取り、登録してください。



予防接種ナビ



予防接種のチェックリスト

令和7年1月現在

お子さんの体調によっては、予定通り受けられないことがあります。接種日がずれ込んだ場合、ワクチンの組み合わせやタイミングに変更が必要となる場合もあります。

※●内の数は接種回数、●完は接種が完了することを表しています。

01 生後2か月頃

接種日>令和 年 月 日

- ☒ 五種混合 ①
- ☒ 小児用肺炎球菌 ①
- ☒ B型肝炎 ①
- ☒ ロタウイルス（1価または5価） ①

※小児用肺炎球菌の接種は初回接種開始時期により回数が異なります。

※ロタウイルス予防接種には2種類（1価／5価）のワクチンがあり、どちらも経口投与（飲む）ワクチンです。いずれか同一のワクチンで接種を完了する必要があります。

02 生後3か月頃

接種日>令和 年 月 日

- ☒ 五種混合 ②
- ☒ 小児用肺炎球菌 ②
- ☒ B型肝炎 ②
- ☒ ロタウイルス（1価●完または5価） ②

※1価は2回接種、5価は3回接種となります。

05 生後7～8か月頃

接種日>令和 年 月 日

- ☒ B型肝炎 ③●完

04 生後5か月頃

接種日>令和 年 月 日

- ☒ BCG ●完

03 生後4か月頃

接種日>令和 年 月 日

- ☒ 五種混合 ③
- ☒ 小児用肺炎球菌 ③
- ☒ ロタウイルス 5価 ③●完

06 1歳になったら

接種日>令和 年 月 日

- ☒ 水痘（水ぼうそう） ①
- ☒ 麻しん（はしか）・風しん ①
- ☒ 五種混合 追加●完
- ☒ 小児用肺炎球菌 追加●完
- ☒ （任意）おたふくかぜ ①

07 1歳6～7か月頃

接種日>令和 年 月 日

- ☒ 水痘（水ぼうそう） ②●完

03 生後4か月頃

接種日>令和 年 月 日

- ☒ 五種混合 ③
- ☒ 小児用肺炎球菌 ③
- ☒ ロタウイルス 5価 ③●完

10 4歳になったら

接種日>令和 年 月 日

- ☒ 日本脳炎 ③

09 3歳のうちに

接種日>令和 年 月 日

- ☒ 日本脳炎 ②

08 3歳になったら

接種日>令和 年 月 日

- ☒ 日本脳炎 ①

11 6歳前後

接種日>令和 年 月 日

- ☒ 麻しん（はしか）・風しん ②●完
- ☒ （任意）おたふくかぜ ②●完

12 9歳になったら

接種日>令和 年 月 日

- ☒ 日本脳炎 ④●完

13 11歳になったら

接種日>令和 年 月 日

- ☒ 二種混合 ●完

小学校入学前年度の
4/1～3/31までの間に

赤ちゃんが生まれたら



健診等に関して

問 健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内)

[詳しいご相談] 妊産婦・お子さんの健康に関すること

TEL 03-3622-9139

TEL 03-3622-9152

栄養に関すること TEL 03-3622-9165

歯科に関すること TEL 03-5608-1462

種類	対象者と内容	備考	QRコード
乳児健康診査 (3～4か月児)	区内在住の3～4か月児 健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内)で小児科医による診察、身体計測、育児相談、栄養相談を実施します。必要な場合は精密健康診査受診票を発行します。	健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内)での実施日は対象者に個別に通知します。 ※受診時に乳児健康診査(6～7か月児、9～10か月児)の受診票をお渡しします。 ※「ブックスタートパック」を無料でお渡ししています。	
乳児健康診査 (6～7か月児、9～10か月児)	区内在住の6～7か月児、9～10か月児 都内委託医療機関で健康診査を実施します。「乳児健康診査受診票」を医療機関に提示してください。	乳児健康診査(3～4か月児)受診時に受診票をお渡しします。実施日は医療機関にお問い合わせください。	
1歳6か月児健康診査	区内在住の1歳6か月児 区内医療機関での内科健診と、健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内)での歯科医師の健診、歯みがき指導、育児相談、栄養相談、心理相談等を実施します。	健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内)での実施日は対象者に個別に通知します。その個別通知の中に「1歳6か月児健康診査受診票」が入っています。 ※内科健診は区内委託医療機関で実施します。同封した受診票を持って受診してください。	
3歳児健康診査	区内在住の3歳児 健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内)で尿検査、視力検査、聴覚検査、小児科医師の診察、歯科医師の診察、身体計測、育児相談、栄養相談、歯科相談、心理相談等を実施します。必要な場合は精密健康診査受診票を発行します。	健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内)での実施日は対象者に個別に通知します。	
乳幼児経過観察健診・心理相談	区内在住の乳幼児 年齢に合わせた身体面、精神面の発育・発達を心理相談員に相談または、小児専門医に診察してもらうことができます。		
乳幼児の歯科健康診査・相談 (歯科衛生相談)	区内在住の乳幼児 歯科健診、歯科相談、歯みがきの練習等を行います。	予約制です。 詳しくは健康推進課(すみだ保健子育て総合センター内)にお問い合わせください。	
アレルギー健診	区内在住の乳幼児 乳幼児を対象に専門医によるアレルギー相談を行っています。アレルギーについて症状やケアの仕方等日常生活の注意点等の相談ができます。		

赤ちゃんの成長のこと、日々の育児のこと等を医師や保健師に相談できるよい機会です。

聞きたいことや心配ごとを事前にメモしておき、聞き忘れのないようにしましょう。



ぜん息児のための環境保健事業

問 保健予防課 保健予防係(すみだ保健子育て総合センター内) TEL 03-5608-6190

▶ 水泳教室(小学1年生～中学3年生)

ぜん息発作が起きにくいとされる水泳で、体力づくりをはかります。



水泳教室

▶ 音楽療法教室(3歳～小学1年生)

発作の時の息苦しさを軽くするため、楽しみながら自然に腹式呼吸の仕方を学びます。



音楽療法教室

▶ デイキャンプ(小学1年生～中学3年生)

ぜん息の症状を良好にコントロールすることを目指し、体力づくりを行うとともに、自己管理方法を習得します。



デイキャンプ



赤ちゃんとの初のお出かけになることも／

2週間健診・ 1か月健診の準備

産後の赤ちゃん和妈妈の健康状態をチェックする健診は、出産した病院で行うことが多いです。病院で戸惑うことがないように、事前に準備しておくで安心ですね。

持ち物リスト

診察に必要なもの ☒

- ☐ 親子健康手帳(母子健康手帳)
- ☐ 健康保険の加入状況が分かる書類(資格確認書等)
- ☐ 乳幼児医療証
- ☐ 診察券
- ☐ 健診の費用
- ☐ 問診票(あれば)
- ☐ 質問したいこと等のメモ

等

赤ちゃんに必要なもの ☒

- ☐ 着替え
- ☐ おむつ 3～5枚
- ☐ おしりふき
- ☐ ガーゼ
- ☐ バスタオル
- ☐ 吐き戻し用のエチケット袋
- ☐ ミルクセット(ミルク・哺乳瓶・お湯)
- ☐ 授乳ケープ
- ☐ 体温調節用のおくるみや上着

等



赤ちゃんの服装

診察や測定では、服を脱いだり着たりすることが多いため、着脱しやすい前開きタイプの服がいいでしょう。また、診察室間を移動するときに、おくるみやバスタオルがあると便利です。



先生に相談したいこと

1か月健診は、育児の不安や心配ごとを医師に相談する機会でもあります。聞きたいことや相談ごとがあればメモしておきましょう。



memo

赤ちゃんが生まれたら



こどもが病気のとき／

病院へ行くときの 準備リスト

診察のときに担当医が知りたいことは「いつから」「どこに」「どんな」といったお子さんの状態です。具合が悪くなったら、経過を記録しておきましょう。

持ち物リスト

診察に必要なもの ☒

- ☐ 親子健康手帳(母子健康手帳)
- ☐ 健康保険の加入状況が分かる書類(資格確認書等)
- ☐ 乳幼児医療証
- ☐ 診察券
- ☐ お薬手帳 等



あとと便利

このほか、赤ちゃんのお世話グッズ一式も準備しましょう。待ち時間が長引いたときのために、絵本やおもちゃがあると便利です。

症状を記録したもの ☒

- ☐ 具合が悪くなってからの症状の記録
- ☐ 体温の記録
- ☐ 便がいつもと違うときは使用済みおむつ(または写真)
- ☐ 発疹やじんましんなら経過の写真 等



注意事項

便がおかしいときは、言葉で伝わりにくいため、便をおむつごと持参することもあります。発疹等は、いつの間にか消えたり症状が変化したりするので、写真を撮っておきましょう。

絵本を楽しもう

子どもにとって絵本は、どきどきわくわくする冒険の世界。親子で一緒に絵本を楽しんでみませんか？

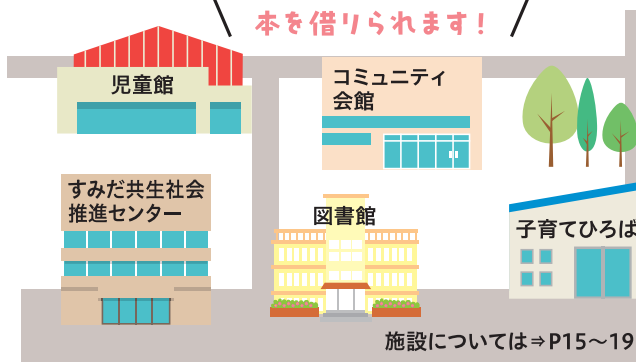
絵本とふれあうきっかけづくり

区内には、絵本がある図書館や子育て施設がたくさんあります。図書館では静かに過ごさないといけないイメージがありますが、子どもがおしゃべりしたり寝転がったりしながら絵本に親しめるスペースもあります。

また、生後3か月頃に区から絵本をプレゼントする「ブックスタート」も活用してください。



様々な施設で
本を借りられます！



施設については⇒P15～19



絵本をプレゼント♪ ブックスタート



赤ちゃんと保護者が絵本を介してことばと心を通わせ、楽しい子育ての時間を持てるように応援する事業です。

乳児健康診査(3～4か月児)で赤ちゃん向けの絵

本や冊子を入れた「ブックスタート・パック」をお渡ししています。当日、健診に来られなかった方には、各図書館・図書室カウンターにてお渡ししますので、親子健康手帳(母子健康手帳)を持って遊びにきてください。



問 ひきふね図書館 TEL 03-5655-2350

赤ちゃんが生まれたら



絵本の読み聞かせてすごい！

大人と一緒に絵本を読み楽しむことで、子どもはいろいろなことを感じとり吸収していきます。

言葉を学ぶ



こどもは言葉を耳で覚えます。読み聞かせを通じて、言葉を学びながら具体的なものや場面をイメージしたり、気持ちを感じとったりもします。

想像力を育てる



登場人物の嬉しさ、悲しさといった気持ちに共感することで、人の感情を考えるきっかけとなり、感受性や想像力を学んでいきます。

親子のふれあい



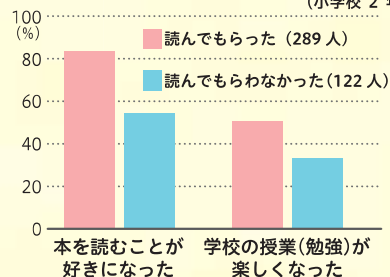
読み聞かせは、親子のふれあいの時間です。親とのスキンシップによって信頼関係を深めたり、こどもの情緒を育んだりする機会になります。

読書や授業が好きな子に



家庭で読み聞かせをしてもらったこどもは、してもらわなかったこどもよりも、小学2年生時に読書に関する興味が約30ポイント、学校の授業の楽しさは約20ポイントも高かったという調査結果があります※。

小学校入学以前の読み聞かせ経験
(小学校2年)



※「子ども読書活動推進に関する評価・分析事業報告書」2010年3月財団法人文学・活字文化推進機構／文部科学省「絵本で子育てを楽しく」より

絵本読み聞かせのコツ

0～2歳

音やリズムを楽しもう

この頃は、言葉の音やリズムを聞きながら、ぐんぐん成長している時期です。言葉はまだわからなくても、親子遊びのひとつとして楽しんでみましょう。

途中まででも好きなページだけでもOK



こどものしぐさにも注目してみよう



これ好きなんだね

さわってみる？



語りかけるだけでも楽しめます

ぞうさんだね



楽しそうだね

おすすめの絵本

- ・言葉や音の繰り返しがある
- ・身近な動物や食べ物が登場する
- ・こどもが好きなものが登場する 等

2～6歳

言葉やジャンルを広げよう

言葉を少しずつ理解できるようになると、絵本の登場人物の気持ちに寄り添いながら、心の成長にもつながっていきます。



こどもは繰り返し大好き。気に入った絵本は何度でも！



寝ころがってリラックスしながらでも！

おすすめの絵本

- ・童話や冒険のおはなし
- ・昔ばなし ・科学絵本
- ・図鑑 等

【出典元】文部科学省「絵本で子育てを楽しく」
(<https://kodomodokusyo.go.jp/yomikikase/index.html>)
を加工して作成

赤ちゃんが生まれたら

こどもまんなか すみだ

教育センターをご利用ください！

墨田区教育センターは、こどもたちの心身の健やかな成長に寄与することを目的に、すみだ保健子育て総合センター内に開設された施設です。教育センターでは、以下の事業を行っています。

主な事業内容

- **教職員研修室**
教育の質の更なる向上を目的に、教職員に向けた研修施設を設置
- **教育相談・就学相談**
教育に関する様々な悩みに、専門の相談員が対応
- **不登校対策（教育支援センターの運営）**
不登校の児童・生徒の自立支援や学習支援を実施
- **幼児教育支援**
幼児教育の更なる質の向上を目指した情報の発信

こんなとき 教育センターをご利用ください。

- 幼稚園や学校に行きたがらないとき
- 学校生活や学習・進路に不安があるとき
- お子さんとの関係や育て方についての悩みがあるとき
- お子さんの就学について相談したいとき
- 「周りには相談しづらい」「どうしたらいいかわからない」等の悩みがあるとき



詳しくはこちら 問 教育センター（すみだ保健子育て総合センター内）

TEL 03-3622-1128