

# ようこそ!赤ちゃん



## 赤ちゃんが生まれたら

お子さんが生まれた日を含めた14日以内(ただし、最終日が休日にあたる場合は、翌開庁日まで)に届出をしてください。



## 出生届

### 届出人

- お父さんまたはお母さん  
(婚姻していない場合はお母さん)
- 届出人が署名した届書を代理人が窓口を持参することも可能です。

### 届出地

- 住所地、本籍地、出生地のいずれかの区市役所・町村役場(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。)
- 墨田区での届出受付は区役所庁舎になります。(出張所では受付していません。)

### 届出に必要なもの

- 「出生届」1通(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。

問合せ先 窓口課戸籍係 ☎5608-6107

## 新生児訪問指導(こんにちは赤ちゃん事業)

墨田区では、生後120日になるまでのすべての赤ちゃんを訪問して、赤ちゃんの体重測定・発育や育児の相談にのっています。出産後できるだけ早めに親子健康手帳(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)」をお送りください。お電話でも受け付けています。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。  
なお、お子さんのお名前が決まっていない場合は、乳児氏名は空欄のままかまいません。  
\*出生通知票は出生届とは異なります。



問合せ先 向島保健センター ☎3611-6135 ※  
本所保健センター ☎3622-9137 ※

※令和6年度に新保健施設等複合施設へ移転・統合します。電話番号も変更になる可能性があります。詳細は、区HP等から最新情報をご確認ください。

# 赤ちゃんの特徴

私たち一人ひとりが違うように、赤ちゃんもそれぞれに個性があり、成長スピードもそれぞれです。成長に関するさまざまな情報を知っておくことも大事ですが、情報だけにとらわれ過ぎないようにしましょう。赤ちゃんとの時間は、そのときだけのものです。その瞬間を楽しみながら、大切に過ごしましょう。

## 0～2か月

産声から始まり、生まれて初めてのことばかりの赤ちゃんは、すべてを泣くことで伝えようとしています。この時期の「泣き」は、お腹がすいていたり、おむつが濡れていたり、疲れたり、飽きてしまったり・・・全てが赤ちゃんからのメッセージです。目はぼんやりしていますが、耳はよく聞こえています。鼻も発達してお母さんやおっパの匂いがわかります。



## 3か月～

3か月ごろには、相手を見分けることができるようになります。顔をじっと見つめたり、声のするほうを向くなど、周囲に関心を示します。4か月ごろになると、首がしっかりしてきてお母さんの顔はわかるようになり、声を出しはじめます。それに答えるように、話しかけるなどしてコミュニケーションをとってみましょう。



## 6か月～

寝返りをする、体を乗り出す、しがみつくなど、お母さんに近づこうとするようになります。しっかりと受け止めてあげましょう。また、離乳食がはじまる時期でもあります。お母さんが気持ちにゆとりをもって、赤ちゃんといふことを楽しめるといいですね。



## 8か月～

お座り、ハイハイができるようになってきます。初めての場所で不安そうにしたり、人見知りをしたりすることもあります。成長の上で大事な発達のひとつです。周囲の状況を判断できていないときは、信頼できるお母さんやお父さんの反応を頼りにします。泣いてしまったら、抱きしめて安心させてあげてください。



## 1歳半～

1歳を過ぎると、意味を持った単語を発するようになります。表現する力がまだ追いついていないので、ゆっくりと最後まで聴いてあげることが大切です。聴いて言葉を覚えていく時期になるので、耳を傾けて会話を楽しみましょう。また、自我が芽生える時期です。やりたいということを温かく見守りましょう。離乳が完了するのがこの頃です。



巻頭特集

相談しよう

妊婦  
おめでと

赤ちゃん  
ようこそ！

子育て応援

近所に  
おでかけ

子どもを  
あずけたい

小学校・  
中学校

障害のある  
子ども・家庭  
への支援

ひとり親家庭  
への支援

子どもの  
安全・防犯

もしもの  
ときは

巻末特集

地図

施設一覧

# 泣きやまないとき

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前。

とは言うものの、赤ちゃんが泣きやまないと、不安になることもあるでしょう。

ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことがあるかもしれません。

そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政・民間サービスを利用したりして、

1人で抱え込まないようにしましょう。



## ●赤ちゃんが泣きだしたら

まずは赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのか理由を探ってみましょう。

泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。いろいろな方法を試してみましょう。

ただ、夕方のたそがれ泣きや夜泣きのように、これといった理由もなく泣き出してしまうこともあります。

背中などに異物や傷、  
できものなどが  
ないか確認する



おむつを替えてみる

汚れているときだけでなく、  
しめすぎが原因なことも



抱っこや  
おんぶを試してみる



母乳やミルクを  
あげてみる



部屋の温度調節や、  
服を脱ぎ着させて  
体温調節を試してみる



歌を  
うたってみる



外を散歩する、  
ドライブに  
連れていく



また、赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいるときの状態を  
思い出させてあげるのも効果的な場合があります。

- おくるみで包んであげる
- 「シー」という音を聞かせる
- ビニール袋をクシャクシャさせる

## 夜泣き

夜泣きには、明確な原因や対策がありません。睡眠リズムが安定していない、寝る前に遊びすぎて興奮しているなど、赤ちゃんや月齢によってさまざまな理由が考えられます。

まずは、抱っこや添い寝で安心させてあげましょう。昼間に散歩して陽の光を浴びる、お昼寝の時間を調節するなどして生活リズムを整えることで、予防や改善につながる場合もあります。

親が夜泣きで疲れをためないよう、協力し合うことが大切です。



## ●こんなときは要注意

泣き方や様子に普段と違うところがあれば、注意深く様子を見て、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。



## ●何をやっても泣きやまない・・・

色んな方法を試しても泣きやまないときは、赤ちゃんをベビーベッドなどの安全なところに寝かせたり、ほかの人に抱っこしてもらったりして、すこしの間赤ちゃんから離れて休憩してみてください(長時間の放置はやめましょう)。

お茶を飲んだり、好きな音楽を聴いたり、電話で話したりして、リラックスしましょう。

泣きやまないからといって、自分を責めてはいけません。

泣かれてイライラするのはよくわかりますが、イライラして赤ちゃんをあやしても赤ちゃんは決して泣きやみません。

気持ちが落ち着いたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

## 先輩からのメッセージ

### ママの声



パートナーや身内の協力を得られないときは、ベビーシッターなどを利用するのも一つの手です。また、赤ちゃんサークルなどに参加してみるのもオススメ。同じ悩みをもつママたちがたくさんいて、ママも赤ちゃんもよい気晴らしになります。

成長するにつれて泣きの回数も減り、楽になっていきます。必ず終わりがくるので安心してください。1人で抱え込まず、周囲を頼って休息する、食事をしっかりとることを心がけましょう。もう少しの辛抱です。

### パパの声



赤ちゃんが泣きやまないときほど、パパの出番です。「ママでだめならパパでも駄目だろう…」ではなく「ここで泣きやんだらパパになつくチャンスだ!」くらいの心持ちで!ドライブに連れていったり、肩車をしたり、いつもは通らない道を散歩したり…パパにしかできないことも沢山あるはず。まずは自分が楽しむことから考えていきましょう!

## 乳幼児 揺さぶられ 症候群

① 泣きやまないからといって、無理に泣きやませようと激しく揺さぶってはいけません。

赤ちゃんが全身を激しく揺さぶられることで脳のまわりの血管や脳の神経が引きちぎられてしまう『乳幼児揺さぶられ症候群』に繋がる恐れがあります。赤ちゃんの頭は体に比べて大きく、揺さぶられることで脳自体や脳神経・眼の網膜などが傷つき、重い障がいが残ったり、命にかかわります。なだめても泣きやまないなどでストレスを感じたら赤ちゃんから少し離れて、気持ちを落ち着かせることが大事です。



# 産後の心と体の健康

出産という大仕事を終えたお母さんは、心身ともに疲れがたまっています。

また、産後は体と心の急激な変化に育児のストレスも重なり、お母さんにとってはとても大変な時期です。

1人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ心と体を休める時間を作りましょう。

## ●産後の心

産後1週間前後

### マタニティーブルーズ

赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり。産後数日から心が不安定になる状態のことを「マタニティーブルーズ」と呼びます。出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児の疲れなどが原因で起こるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いてきます。病的なものではないため、必要以上に心配することはありませんが、産後うつにつながることもあります。長引く場合には早めに出産した施設や専門機関に相談しましょう。



産後2週間すぎ

### 産後うつ



産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠などさまざまです。マタニティーブルーズとは違い、産後うつは心の病気です。悪化させないためにも、早めに専門医の適切な治療を受けましょう。また、周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張れ」「母親なんだから」といった言葉がけは、お母さんを追い詰めてしまうこともあるので控えましょう。

## ●産後の体

### しっかりと休養をとりましょう

産後は、急激なホルモンの変化による精神的なストレスに加え、赤ちゃん中心の生活におけるストレスも発生します。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれず、日中の眠気が増加したり、体力が減り疲れやすくなったりします。

### 体の回復を最優先に

出産で変化したり弱ったりしている体が妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々な体の不調が現れることがあります。そのため、産後は無理をせずとにかく体を休め、回復を最優先させましょう。

- 赤ちゃんと一緒に短時間の昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間のおむつ替えをお父さんに任せる、日中は行政や民間のサービスを利用するなどして、周囲と協力しましょう。
- 家事などはできるだけ周囲の人に任せて、自分の体調管理と赤ちゃんの世話に専念しましょう。

### 悩みがあるときは

気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、寝不足だったり…産後のお母さんの心と体は不安定です。日々の育児の悩みを1人で抱え込まず、医師やカウンセラー、区の相談窓口などに相談してみましょう。身近な人でも構いません。悩みがあるのは当たり前のことです。周囲を頼って悩みやストレスをうまく発散しながら、赤ちゃんとの新生活を過ごしましょう。

## 産後ケア事業

産後のお母さんの心身のケアや赤ちゃんの育児支援など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など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など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・授乳指導など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HPをご確認ください。

問合せ先 本所保健センター ☎3622-9137※



※令和6年度に新保健施設等複合施設へ移転・統合します。電話番号も変更になる可能性があります。詳細は、区HP等から最新情報をご確認ください。

# 子育て家庭への手当・助成

種類	対象者	内容	問合せ先
児童手当 	●中学校修了前 (15歳到達後の年度末まで) の児童を養育している方	<b>手当月額</b> ●3歳未満:15,000円 ●3歳以上～小学校修了前 (第1子・第2子):10,000円 3歳以上～小学校修了前 (第3子以降):15,000円 ●中学生:10,000円 ＊第1子、第2子等の数え方は、 養育している高校修了前 (18歳到達後の年度末まで) の児童の中で数えます。 ＊父母等のうち所得が高い方の 所得が所得制限以上所得上限 未満の場合は児童1人につき 5,000円	子育て支援課 児童手当・医療助成係 ☎5608-6160
子ども医療費 の助成 	●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	医療費のうち、保険診療の 自己負担分 ＊入院時食事療養費等は 助成の対象外です。	子育て支援課 児童手当・医療助成係 ☎5608-1439
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 など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。	向島保健センター ☎3611-6135※ 本所保健センター ☎3622-9137※
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、内分泌疾患などの慢性疾患 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 電気式たん吸器や特殊寝台 等の日常生活用具の給付も あります。	向島保健センター ☎3611-6135※ 本所保健センター ☎3622-9137※
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。	向島保健センター ☎3611-6135※ 本所保健センター ☎3622-9137※
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	保健計画課保健計画担当 ☎5608-6190※ 向島保健センター ☎3611-6135※ 本所保健センター ☎3622-9137※
子育て応援 ギフト 	●墨田区内に住民票があり、令和4年4 月以降に出生届出後、新生児訪問指導 (こにちは赤ちゃん事業(P17を参 照))を受けた方 申請様式及びアンケートを提出した方 に5万円分の子育て応援ギフトを配付 します。	対象者の方に 案内を郵送します。	出産・子育て応援事業 専用コールセンター ☎0120-600-127 本所保健センター ☎3622-9137※

※令和6年度に新保健施設等複合施設へ移転・統合します。電話番号も変更になる可能性があります。詳細は、区HP等から最新情報をご確認ください。

巻頭特集  
相談しよう  
妊婦  
おめでとう  
赤ちゃん！  
子育て応援  
近所に  
おでかけ  
子どもを  
あずけたい  
小学校、  
中学校  
障害のある  
子ども・家庭  
への支援  
ひとり親家庭  
への支援  
子どもの  
安全・防犯  
もしもの  
とき  
巻末特集  
地図  
施設一覧

# 妊娠期～産後の母子の健康管理

□に✓を入れてご活用ください。

届出・申請など	妊娠			産後	
	初期	中期	後期	出産～2か月	
<b>健康管理</b> 利用できる サービス・事業	<input type="checkbox"/> 妊娠届・親子(母子)健康手帳等の受取 <input type="checkbox"/> 妊婦健康診査(14回(多胎は19回)まで) <input type="checkbox"/> 妊婦面接「ゆりかご・すみだ」 <input type="checkbox"/> 妊婦訪問、相談			<input type="checkbox"/> 産後健診(2週・4週) <input type="checkbox"/> 新生児聴覚検査・ <input type="checkbox"/> 先天性代謝異常検査 <input type="checkbox"/> 新生児訪問指導(こんにちは赤ちゃん)	
	<input type="checkbox"/> 産前(伴走)相談 <input type="checkbox"/> 出産準備クラス・パパのための出産準備クラス			<input type="checkbox"/> 育児学級(2か月児学級) <input type="checkbox"/> 産後ケア <input type="checkbox"/> ママのリラックスタイム	
	<input type="checkbox"/> 妊産婦歯科健康診査・育メン歯科健康診査			<input type="checkbox"/> 育児相談(保健センター) *子育てサービス・サポートの利用、保育コンシェルジュの保育 *子育てひろば、児童館、コミュニティ会	
<b>自分や                      家族で                      すること</b>	<input type="checkbox"/> 出産場所の予約 <input type="checkbox"/> 里帰り出産の検討 <input type="checkbox"/> たばこ・お酒をやめる <input type="checkbox"/> 出産応援ギフト等の申請			<input type="checkbox"/> 産後の家事・育児・休業等の分担検討 <input type="checkbox"/> 出産・育児の知識獲得、遊び場や小児科の情報収集 <input type="checkbox"/> 産前・産後のサービスの利用検討・申請 <input type="checkbox"/> 入院の準備(物品・移動手段等) <input type="checkbox"/> 産後の環境整備	
				<input type="checkbox"/> 出生届等の各種申請 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を決める <input type="checkbox"/> 子育て応援ギフト等の申請	
<b>仕事関係</b>	<input type="checkbox"/> 妊娠期間の働き方、妊婦健診時の休暇等を会社と相談する <input type="checkbox"/> 体調不良時、「母子健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出			<input type="checkbox"/> 育児休業取得中の保険料の免除等の	
	<input type="checkbox"/> 産前産後休暇の取得 *保育サービスの情報収集、利用検討、見学、申請、家族内での役割分担確認*				
<b>予防接種</b>				<input type="checkbox"/> ロタワクチン	

## ●健康診査って何をするの？

発育・発達の確認

身長・体重・頭囲・胸囲

### 診察

#### 心音や呼吸音

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。

#### お腹

お腹の張りや便秘症状、便色の異常などを確認します。

#### 運動機能や神経系

運動機能の異常、正しい反応があるかなどを確認します。

3～4か月	5～7か月	8～11か月	1～2歳	3歳	4歳～
			■ パースデーサポート		
事業)					
■ 3～4か月児健康診査	■ 6～7か月児健康診査	■ 9～10か月児健康診査	■ 1歳6か月児健康診査	■ 3歳児健康診査	
■ 経過観察健診	■ アレルギー健診				
	■ 育児学級(5～6か月児学級)				
			■ 1歳6か月児歯科健康診査	■ 3歳児歯科健康診査	■ 4歳児歯科健康診査
			■ 歯みがき教室		
			■ 歯科健康診査・相談		
サービス相談の利用*					
館等の利用*					
各種申請					
■ 育児休業・育児休暇の取得					
■ BCG・B型肝炎					
■ ヒブワクチン・小児用肺炎球菌・四種混合(DPT-IPV)	ジフテリア・百日せき・破傷風・急性灰白髄炎(ポリオ)				
(ロタリックスは生後24週まで)			■ MR(麻しん・風しん)1期		
(ロタテックは生後32週まで)			■ 水痘(水ぼうそう)		
				■ 日本脳炎	

などを計測し、発育・発達を確認します。

**生殖器**

そけいヘルニアや陰嚢水腫、停留精巣(睾丸)などを確認します。

**その他**

皮膚や視覚、聴覚などの診察も行います。

**問診**

専門医から説明や質問をうけます。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

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いいます。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などを考慮して、早めにスケジュールを立てましょう。



### 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。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際は、親子健康手帳(母子健康手帳)を持って保健予防課または向島・本所保健センターへおこしください。

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)	
不 ヒブワクチン	インフルエンザ菌b型による気管支炎、髄膜炎、肺炎など	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。27日から56日の間隔で3回接種)	
		追加1回	5歳に至るまで(初回の3回終了後、7か月から13か月の間隔を置いて1回接種)	
不 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、肺炎など	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。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日以上の間隔を置いて生後12か月から生後15か月の間に1回接種)	
不 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日以上の間隔を置いて1回接種)	
生 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日以上の間隔を置いて、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日以上の間隔を置いて、生後32週までに3回接種)	
不 四種混合(DPT-IPV)ワクチン	●ジフテリア ●百日せき ●破傷風 ●ポリオ	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12か月に至るまでの間に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、1歳から1歳6か月の間に1回接種)	
生 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)	
不 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)	
生 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)	
生 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か月の間隔を置いて1回接種)	
不 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)	
不 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)(2回目、3回目は各々1回目の接種の1か月後、6か月以上後)
			4価・9価ワクチン	小学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)(2回目、3回目は各々1回目の接種の2か月後、6か月以上後)

\*平成25年6月より厚生労働省の通知に基づき、積極的勧奨(予診票の個別送付)を差し控えていましたが、令和4年3月より順次勧奨を再開しています。

9価ワクチンは令和5年4月から定期接種化します。なお、本紙掲載情報は令和5年1月現在のものです。 不 …… 不活化ワクチン 生 …… 生ワクチン

## ワクチンの種類

### 生ワクチン

生ワクチンは、病原性を極度に弱めた(弱毒化した)ウイルスや細菌等をワクチンとしたものです。接種後に得られる免疫は強固で、自然感染による強毒な病原体の感染を防ぐことができます。

＊生ワクチン接種後、異なる生ワクチンを接種する場合は中27日以上空ける(経口生ワクチン(ロタワクチン)を除く)

### 不活化ワクチン

不活化ワクチンは、病原性を無くした細菌やウイルスの一部を使います。生ワクチンに比べて接種後に得られる免疫力が弱いので、何回かに分けて接種します。

問合せ先 保健予防課 ☎5608-6191※ 向島保健センター ☎3611-6135※  
本所保健センター ☎3622-9137※

## ● 予防接種のポイント

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。また、生ワクチンか不活化ワクチンかによって、次の予防接種までに必要な間隔も異なります。そのため、事前にしっかり調べてスケジュールを組み立てましょう。また、お子さんの体調や周囲の感染症発生状況も考慮しましょう。詳しくは、お近くの医療機関や保健所などにご相談ください。

### POINT1 当日はここをチェック

- お子さんの体調はよいか、熱があったり、ふだんと変わったところはないかなどを確認しましょう。
- 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となんか楽になります。
- 親子健康手帳(母子手帳)は必ず持って行きましょう。



### POINT2 ワクチンを接種するときは

- スムーズに接種できるように、小さなお子さん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、お子さんも安心します。
- 注射で泣くお子さんは多いもの。大切な予防接種が苦手にならないように、頑張ったことをほめてあげるなど、親の態度や工夫がカギです。



### POINT3 接種後の注意

- 接種後30分くらいは、体調に変化があってもすぐ対応してもらえるように、医療機関の中でお子さんの様子を見て過ごすか、すぐに医師と連絡がとれるようにしておいてください。この間に急な体の変化が起こることがあります。
- 帰宅後もはげしく体を動かすようなことはさせず、接種箇所を清潔に保ってあげましょう。
- 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。



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(母子手帳)は大切にしておきましょう。予防接種を受けるにあたっての注意点など、より詳しく知りたい方は右記の2次元コードからご覧になれます。

公益財団法人 予防接種リサーチセンターHP→



## かんたん&べんり予防接種ナビ

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もできます。登録方法:右記の2次元コードを読み取り、登録してください。

問合せ先 保健予防課感染症係 ☎5608-6191※

予防接種ナビ



※令和6年度に新保健施設等複合施設へ移転・統合します。電話番号も変更になる可能性があります。詳細は、区HP等から最新情報をご確認ください。

## 健診等に関して

種類	対象者と内容	備考	区HP
乳児健康診査 (3~4か月児)	●区内在住の3~4か月児 保健センターで小児科医による健診、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。	保健センター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。詳しくは下記をご確認ください。	
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、保健センターでの歯科医師の健診、歯みがきの練習、育児相談、栄養相談、心理相談などを実施します。必要な場合は精密健康診査受診票を発行します。	保健センター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 保健センターで尿検査、視力検査、聴覚検査、小児科医師の健診、歯科医師の健診、身体計測、育児相談、栄養相談、歯科相談、心理相談などを実施します。必要な場合は精密健康診査受診票を発行します。	保健センター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、歯みがきの練習などを行います。	予約制です。 詳しくは各保健センター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など日常生活の注意点などの相談ができます。		

赤ちゃんの成長のこと、日々の育児のことなど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。

**問合せ先** 向島保健センター ☎3611-6135※ 本所保健センター ☎3622-9137※

## 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。3~4か月児健診の際に、赤ちゃんの目の前で絵本の読み聞かせをし、絵本やブックリストの入った「ブックスタートパック」を無料でお渡ししています。当日、健診に来られなかった方には、お近くの図書館・コミュニティ会館図書室でお渡しします。親子健康手帳(母子健康手帳)をお持ちください。



**問合せ先** ひきふね図書館 ☎5655-2350

## ぜん息児のための環境保健事業

- 水泳教室(小学1年生~中学3年生対象)  
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。
- 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。
- 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。

水泳教室



音楽療法教室



デイキャンプ



**問合せ先** 保健計画課保健計画担当 ☎5608-6190※

※令和6年度に新保健施設等複合施設へ移転・統合します。電話番号も変更になる可能性があります。詳細は、区HP等から最新情報をご確認ください。

# 離乳食

赤ちゃんは成長に伴い、母乳や育児用ミルクなどではエネルギーや栄養素が不足するようになっていきます。少しずつ食事に慣れていくために赤ちゃんの成長に合わせて用意するのが、離乳食です。赤ちゃんの成長に合わせて、献立や調理の形態を変化させ、食べられる食品の量や種類を少しずつ増やしていきます。食べる経験を通じて生活リズムを整え、食べる意欲をはぐくみ、食べる楽しさを体験していけるように、お母さんと赤ちゃんのペースを大事に、無理なく進めていきましょう。

## ● 離乳食開始の目安

離乳食の開始は生後5~6か月頃が適当と言われていますが、赤ちゃんの発育や発達はそれぞれです。赤ちゃんの様子をよく観察しながら進めましょう。首がしっかりすわって寝返りができる、支えると5秒以上座れる、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、食べ物に興味を示すなどが、開始時期の目安です。

アレルギー反応がでた際に病院で受診できるように、初めての食品は午前中に少量ずつ与えるようにしましょう。また、以前は離乳食の開始前に果汁を与えると言われていましたが、果汁やイオン飲料を与える必要はありません。

### 5~6か月頃 初期



- 離乳食の回数  
1日1回
- 授乳回数  
母乳または育児用ミルクは  
欲しがるだけ
- 調理形態  
なめらかにすりつぶしたもの

#### ポイント

この時期は、離乳食を飲み込むことと、その舌ざわりや味になれることが目的です。反応を確かめながら、少しずつ始めてみましょう。

### 7~8か月頃 中期



- 離乳食の回数  
1日2回
- 授乳回数  
母乳は欲しがるだけ  
育児用ミルクは1日に3回程度
- 調理形態  
舌でつぶせる固さのもの

#### ポイント

つぶした食物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど工夫しましょう。平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

### 9~11か月頃 後期



- 離乳食の回数  
1日3回
- 授乳回数  
母乳は欲しがるだけ  
育児用ミルクは1日に2回程度
- 調理形態  
歯ぐきでつぶせる固さのもの

#### ポイント

食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。このころから手づかみ食が始まります。固さや触感を体感し、自分の意志で食べようという行動につながるため、積極的にさせましょう。丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

### 12~18か月頃 完了期



- 離乳食の回数  
1日3回
- 授乳回数  
母乳または育児用ミルクは、離乳の進行状況に応じて与える
- 調理形態  
歯ぐきで噛める固さのもの

#### ポイント

離乳の完了期ですが、母乳は欲しがれば無理せず与えましょう。離乳とは、母乳を飲まなくなることはありません。このころは、食べものを手でつかみ、前歯で噛み取る練習をするようになります。これによって一口量を覚えていきます。徐々にスプーンなどを使うようになり、自分で食べることが育まれていきます。

## 病気のときの離乳食

病気の症状や程度によるので、医師の指示に従いましょう。赤ちゃんの機嫌がよく、食欲もある場合は、水分補給を中心に様子を見ながら離乳食を与えてもよいでしょう。