

妊娠

妊娠届の提出

妊娠がわかったときは「妊娠届」を持って総合福祉センター健康保健課保健係へお越しください。母子健康手帳、妊婦一般健康診査受診票、妊婦菌周病検診受診券、産婦健康診査受診票、授乳相談等助成券をお渡しします。

妊婦訪問

妊娠中の体調管理や授乳育児・出産の準備などを相談できるよう、妊娠4か月～8か月の妊婦さんを対象に助産師または保健師が訪問をしています。ご家族みんなが会うのを楽しみにしている赤ちゃんが、元気に生まれるための準備を支援します。

もうすぐパパママ学級

お母さん、お父さんの教室です。妊娠中や出産後について知っておきたいことや育児について楽しく学びましょう。

対象：妊婦及びその家族

内容：妊娠中の健康管理、栄養の話と調理実習、赤ちゃんのお世話、夫婦マタニティ体操、おっぱいのことなど。



誕生

出生届の提出

赤ちゃんの生まれた日を含めて14日以内に出生届の用紙、母子健康手帳、印鑑を持って市役所市民係へお越しください。

赤ちゃんすくすくブック

出生届を出された方に『赤ちゃんすくすくブック』をお配りします。この冊子は、育児の情報や市で行う健康診査・予防接種の予診票を1冊にまとめたものです。上手に活用して、子育てを楽しんでください。また、乳幼児健診等の日程や予防接種について掲載した「保健ごよみ」も一緒に配布します。

新生児訪問

生まれたばかりの赤ちゃんの育児は不安や悩みがつきもの。そんなとき、保健師や助産師が訪問して相談に応じます。



産後ケア事業

産後のお母さんと赤ちゃんの生活をスムーズにスタートできるよう、市内助産施設で心身のケアや育児のアドバイスが受けられます。授乳相談等助成券が利用できるサービスもあります。

1 歳

4 か月児健康診査

小児科診察（聴打診）・整形外科診察・問診・身体計測・育児相談・栄養相談を行います。

離乳食教室（5 か月・7 か月）

成長や発達に合わせた遊び、口の動きの発達、離乳食のすすめ方など、試食をしながら学習します。楽しい離乳食の時間にするための教室です。



10 か月児健康診査

内科診察・身体計測・問診・育児相談・歯科相談・食事相談を行います。

1 歳6 か月児健康診査

身体計測・内科・歯科診察・問診・歯科相談や虫歯予測試験、発達・ことば・育児相談・食事相談などを行います。

2 歳

2 歳児歯科健診（2 歳2 か月ごろ）

歯科診察・歯科衛生士のブラッシング指導・問診・育児相談・食事相談を行います。

3 歳

3 歳児健康診査

身体計測や内科・歯科診察・問診・視力検査、検尿、発達・ことば・育児相談・食事相談などを行います。



その他

- 母と子の健康相談● ● お子さんやご家族の健康・育児について相談が受けられます。また、体重・身長測定、栄養相談もできます。
週1回：火曜日の午前9時～午前11時 ※予約不要
- 子育て・言語相談● ● 心理発達相談員、言語聴覚士による発達相談が受けられます。（予約制）
- 発達相談● ● 小児科医による発達相談が受けられます。
月1回（予約制）

問い合わせ先・・・総合福祉センター健康保健課 保健係 TEL 64-8882

予防接種を受けましょう

予防接種は、それぞれ対象年齢や接種回数、時期が決まっています。
「すくすくブック」内の「予防接種について」又は「保健ごよみ」を
必ずお読みください。

予防接種の内容（就学前までに受ける予防接種）

個別接種（市内外指定医療機関に直接予約し、接種します）

B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、BCG、四種混合（百日咳・ジフテリア・破傷風・ポリオ）、麻しん風しん、水痘、日本脳炎

予防接種を受けてはいけない人

- 熱が37.5度以上ある人
- 重い急性疾患にかかっている人
- 接種液の成分による重度のアレルギーショックを起こしたことがある人
- 風しん、麻しん、水ぼうそう、おたふくかぜにかかり、治ってから1ヶ月たっていない人（手足口病、突発性発しん、りんご病は2週間）
- その他、医師が不相当と認めた人



予防接種を受ける前に

- 「すくすくブック」に綴じ込みになっている予診票は保護者が責任をもって記入し、母子健康手帳とともに忘れずにお持ちください。
- 接種日が近づいたら健康状態に気をつけ、医療機関にはお子さんの健康状態に責任をもって答えられる人が付き添いましょう。
- 当日の朝は必ず体温を計り、腕の出しやすい服装にしましょう。



接種後注意すること

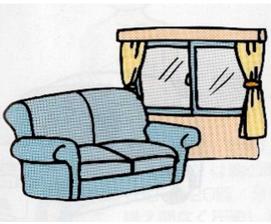
- 入浴は接種当日からできますが、激しい運動は避けて、接種を受けた箇所はこすらず清潔に保ってください。
- 接種後、異常な症状があらわれたときは、かかりつけ医師の診察を受け、予防接種が主な原因と診断されたときは、健康保健課保健係 TEL 64-8882 へ連絡してください。

問い合わせ先 ・ ・ ・ 総合福祉センター健康保健課 保健係 TEL 64-8882

赤ちゃんの事故に注意

赤ちゃんは何にでも興味を示し、さわったり口に入れたりします。特に、ハイハイができるようになると行動範囲が広がり、わずかな隙に思いがけない事故にあうこともあります。しかし、その多くは日常生活の中で十分注意することにより予防できます。危険なものは片付け、転落防止の柵を設けるなどして、目を離さないように気をつけましょう。

こんな事故に気をつけて！

起こりやすい事故	原因	注意点と処置
やけど 	ポット、ストーブ、鍋、やかん、コタツ、アイロンなど	<p>子どもの手の届かないところに置くこと。やけどをした場合は、流水で痛みがなくなるまで十分に冷やします。早く冷やし始めるほど効果がありますから、服を着たままでいいのどにかく冷やしましょう。</p> <p>氷や保冷パックを使って冷やすと、冷えすぎてかえって悪化することがあります。また広い範囲にやけどをした場合は、体全体が冷えてしまう可能性があるため、過度な冷却は避けましょう。</p>
誤飲・異物の混入 	小銭、ボタン、電池、ピーナッツなど豆類、アメ玉など	<p>子どもの手の届かない場所に保管すること。子どもの場合、ピーナッツやアメなどは気道に入ってしまう危険なので与えないようにします。トイレトペーパーの芯を通過する大きさのもの誤飲する可能性が高いので近くに置かないようにしましょう。</p> <p>(母子健康手帳のチャイルド・マウスを活用ください)</p>
溺れ 	お風呂場、洗濯機、バケツ、洗面器など	<p>小さな子どもは、水深が浅くても溺れます。水遊びをしているときは、少しの時間でも目を離さないように注意しましょう。</p>
転落・転倒 	ベランダ、椅子、階段、玄関、窓、風呂場など	<p>どんな子どもでも、つまずいて転んだり、高いところから落ちたりする経験はあります。でも、打ち所が悪いと思わぬ大けがにつながることもありますから、気をつけてください。</p> <p>頭を打ったときは・・・</p> <p>直後に大声で泣き、吐いたりけいれんがなければひとまず安心。強く打った場合、後から症状が出ることもあるので、2～3日間は様子に注意しましょう。いつもと違って元気がなかったり、顔色が悪い、吐く、けいれんなどの症状があれば、すぐに病院へ。</p>

あわてずに応急処置！

● 気道の異物を除去する

喉に異物が詰まり窒息したと判断した場合は、ただちに119番通報を誰かに依頼し、頭が下になるようにしっかりと抱きかかえ、背中の中を平手で強く叩きます。1回で取れないときは、数回行います。

それでも取れずに反応が悪くなった場合は、心肺蘇生法を行います。



● 救命処置

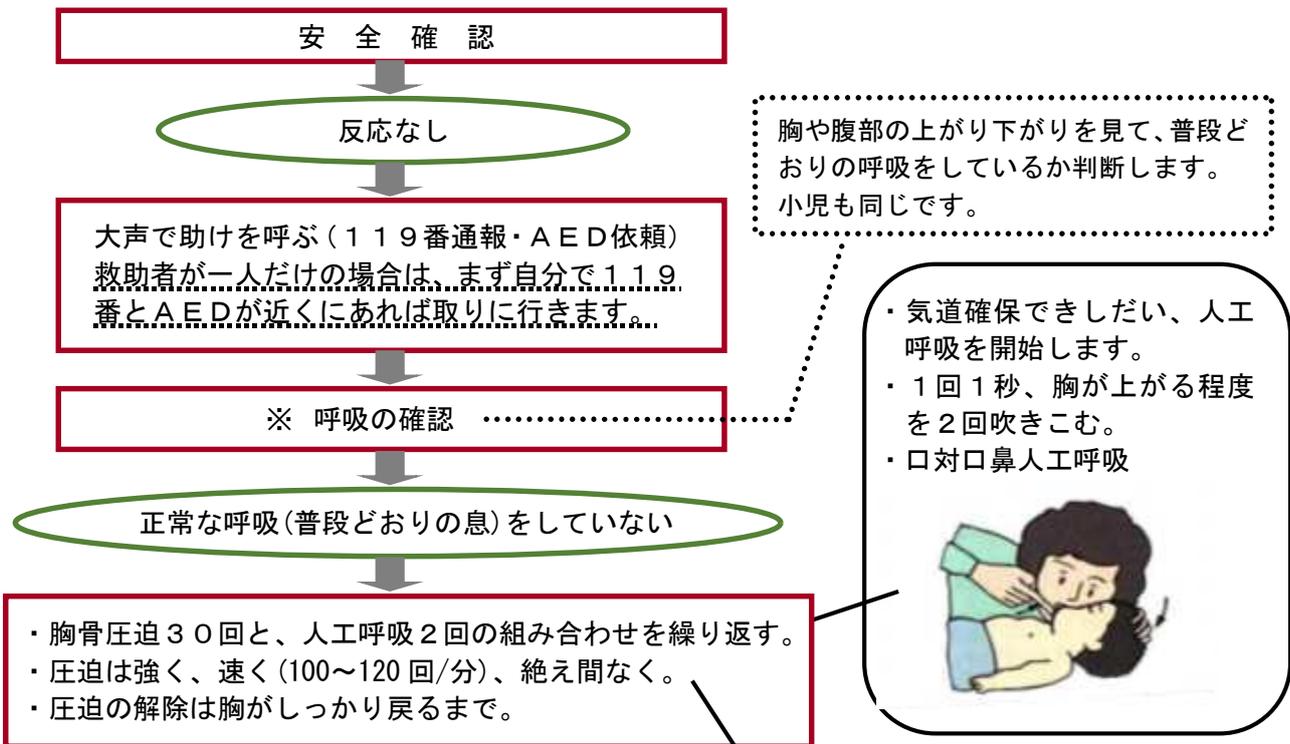
□ 意識や呼吸を確かめる

溺れたり、異物を飲み込んだ場合でも、発見が早く大声で泣くようなら意識も呼吸もあるので、落ち着いて、かかりつけ医等に相談しましょう。

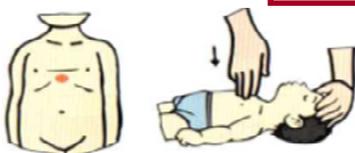
□ 意識がなければ気道を確保し、救急車を呼ぶ

耳もとで名前を呼び、反応がなければ意識がないと判断。(乳児は、足の裏を刺激することも有効です。) 救急車が来るまでに、応急処置として気道を確保します。呼吸をしていなければ、胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせた心肺蘇生法を行います。

乳児（1歳未満）の救命処置の流れと手順 [観察 処置]



胸骨圧迫

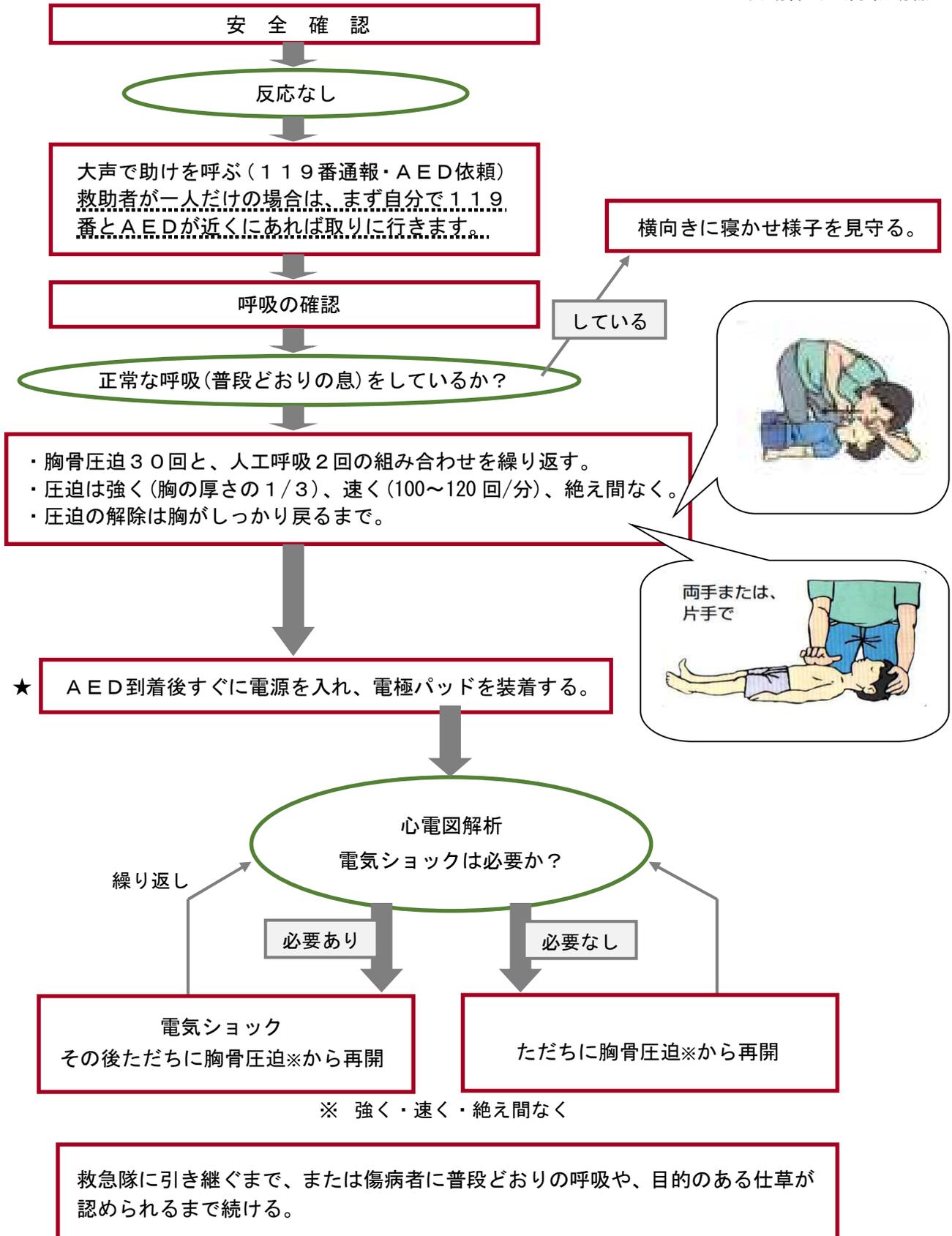


- ・ 2本指(中指・薬指)で押します。
- ・ 圧迫の強さ(深さ)は胸の厚さの1/3。
- ・ 1分間に100~120回/分の速いテンポで30回連続して、絶え間なく圧迫します。

★AEDの使用法は、次ページを参照

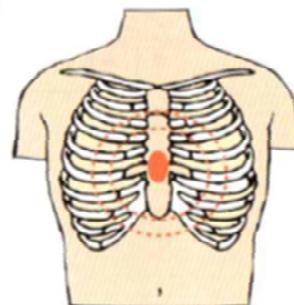
小児（1歳以上）の救命処置の流れと手順 [観察 処置]

★ AEDとは自動体外式除細動器

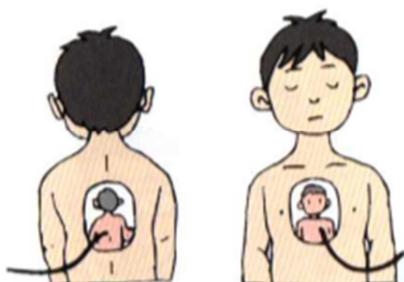


胸骨圧迫

- ・胸の真ん中を、重ねた両手または片手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。
- ・胸の真ん中に、片方の手の付け根を置きます。
- ・両手の場合、他方の手を先に置いた手の上に重ね、両手の指をお互いに組むと、より力が集中します。



★AEDは、届き次第使用する。



- ・小学生以上（就学児）には、成人用パッド（成人用モード）を使用する。
- ・小学生未満（未就学児）には、小児用パッド（小児用モード）を使用し、小児用パッド（小児用モード）が備わっていない場合は、成人用を使用します。
- ・パッドを貼る位置は、パッドに表示されている絵に従います。

- * 胸骨圧迫や人工呼吸の正しい方法などは、救命講習会に参加して習得しましょう。
- * 症状が重傷な方は、**119番**に電話して、慌てず、ハッキリと救急車を要請してください。
- * 医療機関一覧表はP41～P42をご覧ください。
- * 日曜当番医は毎月中旬に出る「市報お知らせ版」に掲載されています。

～ かかりつけ医は、お持ちですか？ ～

あなたやご家族の病状、病歴、健康状況をよく知っていて、診療だけではなく、いつでも気軽に健康相談のできる『かかりつけのお医者さん』は大変便利です。かかりつけ医は、必要に応じて専門医や適切な病院を紹介し、急病など、もしもの時には素早い対応ができ、安心です。かかりつけ医を持つことをお勧めします。

多くの人々が、かかりつけ医を持つことで、一部の病院への外来患者の集中が緩和され、待ち時間も短くなり、本来の目的である高度な医療も発揮されるようになります。

このように、医療機関の機能分担を進め、適切な医療が受けられるよう、ご協力を願います。

問い合わせ先 ・ ・ ・ 上田地域広域連合 東御消防署 TEL 62-0119