

## 妊娠

## 妊娠届の提出

妊娠の診断をうけたときは「妊娠届」を持って総合福祉センター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、妊婦歯周疾患健診受診券をお渡しします。

## 妊婦訪問

妊娠がわかり、うれしい反面、気になることや心配ごとがあると思います。そんなとき、助産師や保健師が訪問して、相談に応じます。

## もうすぐママパパ学級

これからお母さん、お父さんになる方のための教室です。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か北御牧庁舎支所市民係へお越しください。

## 赤ちゃんすくすくブック

出生届を出すと郵送される『赤ちゃんすくすくブック』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。

## 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。



## 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。また、お母さん達によるグループごとに、育児の情報交換ができます。

## 離乳食教室(5か月・8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。



## 1歳

### 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、ブックスタート事業により絵本を1冊差し上げます。



### 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）

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

- 健康相談 ●● 育児に関する相談が受けられます。  
週1回 火曜日の午前（9：00～11：00）
- 心理・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。  
月2回（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 TEL64-8882



# 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

- ・ **個別接種**（市内外指定医療機関に直接予約し、接種します）  
…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、日本脳炎、水痘

## 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

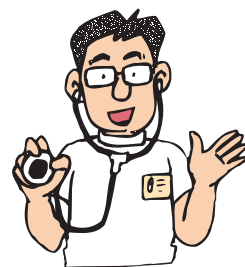
## ◆ 予防接種を受ける前に

- ・ 「すくすくブック」に綴じ込みになっている予診票は責任を持って記入し、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持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。


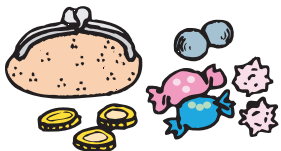
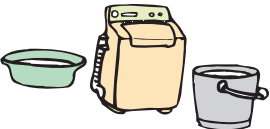
★ 問い合わせ先 …総合福祉センター健康保健課 保健係 TEL64-8882



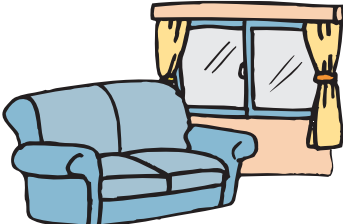


# 赤ちゃんの事故に注意

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	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でとにかく冷やしましょう。 <u>ただし、身震いをはじめたら冷やすのをやめましょう。</u>
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、こんにゃくゼリーなど	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は誤飲する可能性が高いので近くにおかないようにしましょう。 (母子健康手帳のチャイルド・マウスを活用ください)
溺れ 	お風呂場、洗濯機、バケツ、洗面器など	小さな子どもは、バケツや洗面器に溜まったわずか数センチ～20センチぐらいの水でも溺れます。終わったら必ず水を抜き、水遊びをしているときは、子どもを1人にしないよう気をつけましょう。

<p>薬品・化粧品等の事故</p> 	<p>化粧品、乾燥剤、防虫剤、洗剤、タバコ、薬、灯油など</p>	<p>毒性の高い薬や有毒植物を飲み込んでしまった場合は、毒物の種類によって応急処置が違います。</p> <p>◎中毒情報の提供と相談窓口</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大阪中毒110番 TEL 072-727-2499 (24時間、年中無休) 情報料：無料</li> <li>・つくば中毒110番 TEL 029-852-9999 (9時～21時、年中無休) 情報料：無料</li> <li>・たばこ専用電話 TEL 072-726-9922 (テープによる情報提供、24時間、年中無休) 情報料：無料</li> </ul> <p>容器や袋、説明書等を準備し、発生時刻や子どもの状態を伝えます。</p>
<p>窒息</p> 	<p>タオル、ガーゼ、ビニールなど</p>	<p>生まれて6か月頃までは、ベッドなどで寝ているときでも窒息による事故が起こる可能性がありますから、毛布や布団、タオルなどが顔にかかっていないか注意が必要です。周りにはガーゼや縫いぐるみ、ビニールなどは置かないようにしましょう。</p>
<p>転落・転倒</p> 	<p>ベランダ、椅子、階段、玄関、窓、風呂場など</p>	<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れ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無くなった場合は、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

耳元で名前を呼び、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 ]

安全確認

反応なし

大声で助けを呼ぶ（119番通報・AED依頼）  
 救助者が一人だけの場合は、まず自分で119番と  
 AEDが近くにあれば取りに行きます。

※ 呼吸の確認

正常な呼吸（普段どおりの息）をしていない

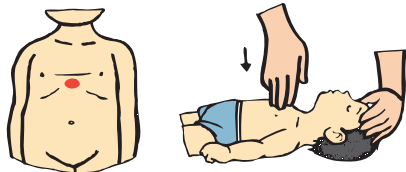
- ・胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせを繰り返す
- ・圧迫は強く、速く（100～120回/分）、絶え間なく
- ・圧迫の解除は胸がしっかり戻るまで

※胸や腹部の上がり、下がりを見て普段どおりの呼吸をしているか判断します。小児も同じです。



- ・準備できしだい、人工呼吸を開始します。
- ・1回1秒 胸が上がる程度を2回吹き込む。
- ・口対口鼻人工呼吸

※ AEDの使用



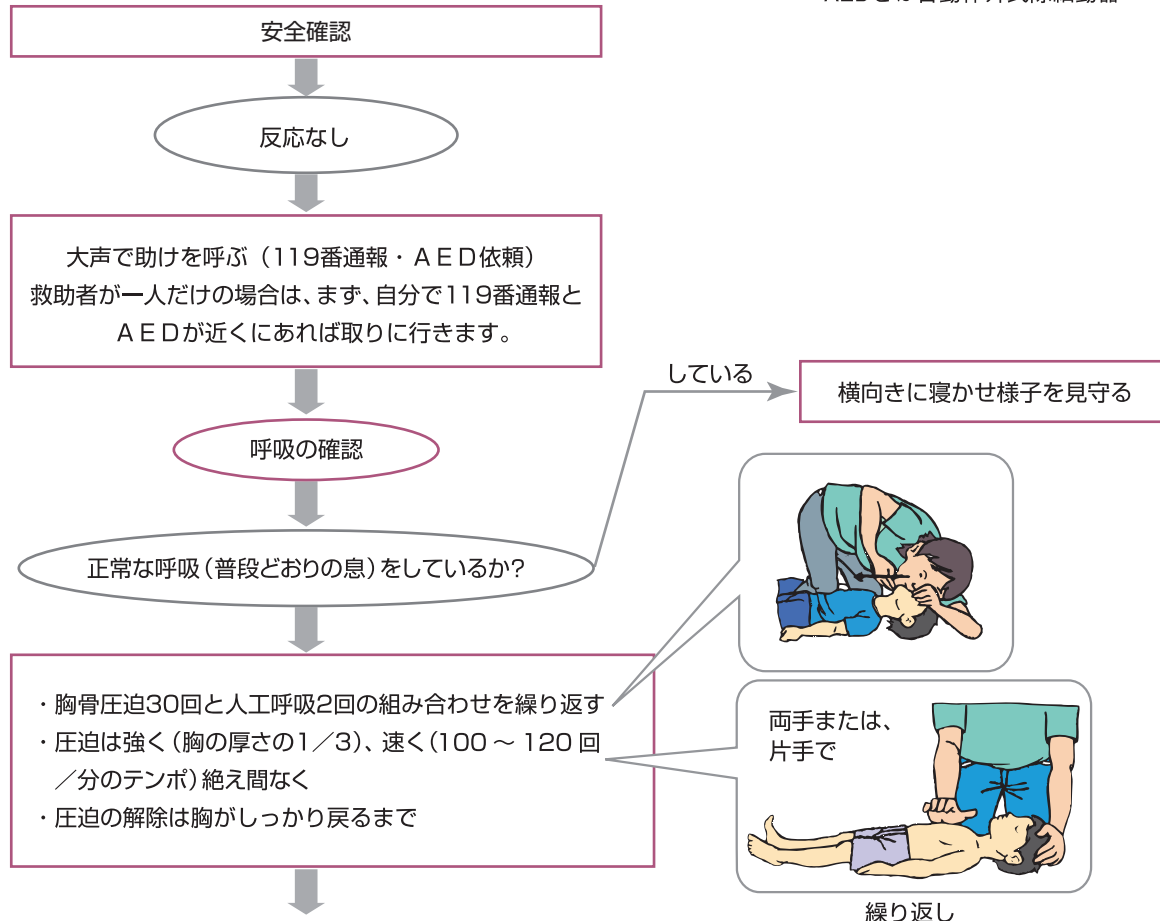
- ・2本指（中指・薬指）で押します。
- ・圧迫の強さ（深さ）は胸の厚さの1/3。
- ・1分間に100～120回/分の速いテンポで30回連続して、絶え間なく圧迫します。

※ AEDの使用方法は、次ページを参照

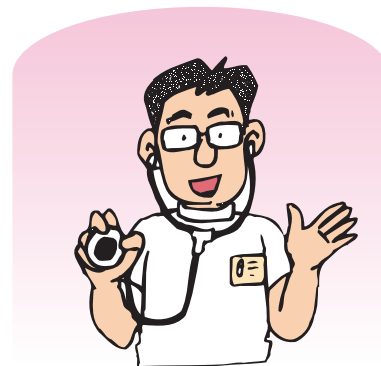
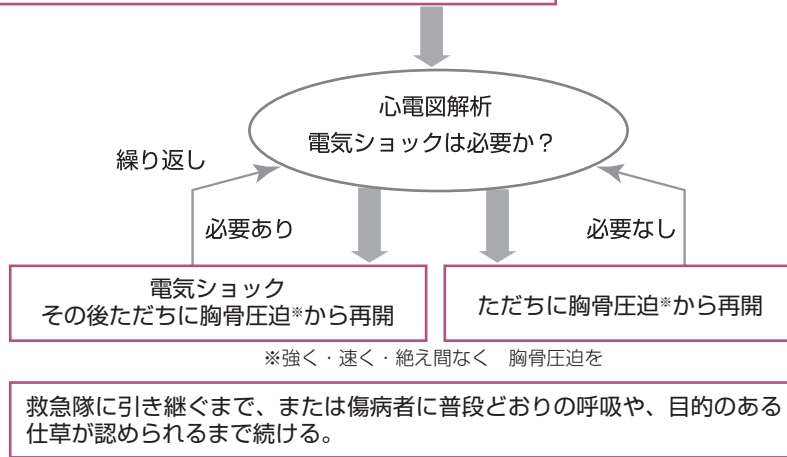
# 小児(1歳以上)の救急処置の流れと手順

〔 観察 処置 〕

\* AEDとは自動体外式除細動器

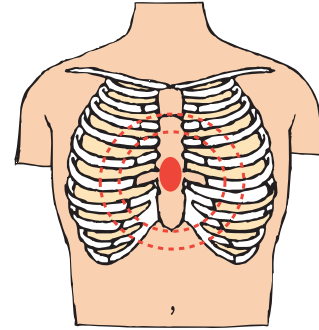


※ AED到着後すぐに電源を入れ、電極パッドを装着する

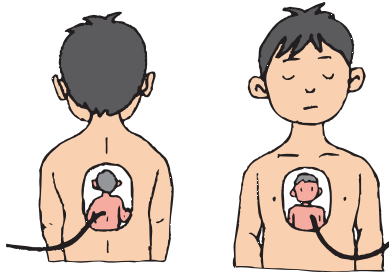


## 胸骨圧迫

- ・ 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。
- \* 症状が重症な方は、慌てず、ハッキリと**119番**に電話して、救急車を要請してください。
- \* 医療機関一覧表はP80、P81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て安心です。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。

この様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、ご協力をお願いします。

★問い合わせ先 ……上田地域広域連合 東御消防署 TEL 62-0119