



赤ちゃんの健康・発育★

生後1か月頃から、お子さまの健康診査が始まります

問 こども家庭支援課 ☎072-956-1000

赤ちゃんが順調に育っているかを調べ、健やかな成長を支援するものです。発達の遅れや病気などの早期発見、赤ちゃんの成長・発達や育児に対するアドバイス、指導を行うことを目的としています。

生後1か月頃



府内指定医療機関での
乳児一般(1か月児)健康診査

問診、身体計測、診察、相談などを行います。

場所

大阪府内の実施医療機関

(里帰り等により他府県で受診された方は別途診査費を助成しますのでこども家庭支援課へお問い合わせください。)

必要なもの

- ☐ 健康保険証
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 乳児一般(1か月児)健康診査受診票

母子健康手帳交付時に
交付されるものです。詳細はP20へ

受診した日

年 月 日

生後4か月頃



初めて保健センターで受ける
4か月児健康診査

- ①問診票をもとにお話を伺います。
- ②体重や身長などの計測をします。
- ③医師の診察
体重の増え具合や首のすわりなどを確認します。
- ④離乳食や育児の話、個別相談を行います。

必要なもの

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 問診票等 — 事前にご自宅へ郵送します。

受診した日

年 月 日

生後2歳6か月～2歳7か月頃



保健センターでの

2歳6か月児歯科健康診査

身体計測、歯科健診、育児・発達相談など

必要なもの

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 問診票等 — 事前にご自宅へ郵送します。

受診した日

年 月 日

生後1歳6か月～1歳7か月頃



保健センターでの

1歳6か月児健康診査

身体計測、診察、歯科健診、育児・発達相談など

必要なもの

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 問診票等 — 事前にご自宅へ郵送します。

受診した日

年 月 日

生後10か月後半～11か月頃



府内指定医療機関での
乳児後期健康診査

※大阪府内の実施医療機関で受診してください。

身体計測、診察、相談などを行います。

必要なもの

- ☐ 健康保険証
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 受診票 — 8か月頃に郵送します。

受診した日

年 月 日

集団健診では他のお母さんや赤ちゃんとも会えるため、情報を共有する、コミュニティの輪を広げる、といった機会にもなります。



P36「こどもの予防接種」も、
お子さまの健康のために必要です
スケジュールに余裕をもって進めましょう

生後3歳6か月～3歳7か月頃



保健センターでの 3歳6か月児健康診査

身体計測、尿検査、診察、歯科健診、屈折検査、
視力聴覚アンケート、栄養・育児・発達相談など

必要なもの

- ☐母子健康手帳
☐問診票等 — 事前にご自宅へ郵送します。

受診した日

年 月 日

5歳頃



市内の保育園・幼稚園・ こども園等での 5歳児健康診査

集団あそび、リズム体操、合唱など

必要なもの

- ☐問診票等 — 事前に配布します。

受診した日

年 月 日

※市外の保育・教育施設に通園している場合は
保健センターで実施します

乳幼児健診の流れ

身体計測

身長・体重・頭囲などを計測します。

体重の増加など、順調に育っているか、発育状況に問題がないかを確認します。

心音や呼吸音

聴診器をあてて心雑音がないか、また呼吸音に左右差や異常音がないかを確認します。

お腹

触診して異常な張りがないか、その他便秘の症状や便色に異常はないかを確認します。

運動機能や神経

運動機能に異常がないか、正しい反応が見られるか確認します。

生殖器

そけいヘルニアや陰嚢水腫、停留精巣（睪丸）などの症状がないかを確認します。

その他

皮膚や視覚、聴覚などの診察も行います。

問診

健診を経て、専門医から説明や質問を受けます。
問診票を記入することもあります。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。

赤ちゃんの
健康・発育

（以下は広告スペースです）

医療法人 健泉会 しまだクリニック

耳鼻咽喉科 アレルギー科/内科・腎臓高血圧内科/訪問診療

耳鼻咽喉科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30-12:30	●	●	●	/	●	●	/
16:30-19:00	●	●	●	/	●	/	/

内科・腎臓高血圧内科/訪問診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30-12:30	●	●	●	▲	●	●	/
16:30-19:00	▲	●	▲	▲	▲	/	/

羽曳野市恵我之荘1-8-12
恵我ノ荘駅から徒歩3分

▲：訪問診療対応 ●：外来 健診随時

TEL 072-954-3301





こどもの予防接種

問 健康増進課 ☎072-947-3660

予防接種の種類		対象者	標準的な接種間隔・接種期間など		接種回数	ワクチンの種類
ロタ	ロタリクス	生後6週0日後から生後24週0日後まで	1価	標準：生後2か月 1回目 27日以上 2回目 14週6日まで 生後24週0日まで	2回	経口 生ワクチン
	ロタテック	生後6週0日後から生後32週0日後まで	5価	標準：生後2か月 1回目 27日以上 2回目 27日以上 3回目 14週6日まで 生後32週0日まで	3回	
小児用肺炎球菌 (細菌性髄膜炎)		接種開始月齢： 生後2か月以上 7か月未満	1回目 27日以上 2回目 27日以上 3回目 60日以上 追加	標準：1歳以上 1歳3か月未満 原則：1歳以上5歳未満	4回	不活化 ワクチン
		接種開始月齢： 生後7か月以上 1歳未満	1回目 27日以上 2回目 60日以上 追加	2歳未満 1歳以上5歳未満	3回	
		接種開始年齢： 1歳以上2歳未満	1回目 60日以上 追加	5歳未満	2回	
		接種開始年齢： 2歳以上5歳未満	5歳の誕生日の前日まで		1回	
B型肝炎		1歳未満	標準：生後2か月 1回目 原則：27日以上 2回目 原則：139日以上 3回目		3回	
※1 五種混合(DPT-IPV-Hib) (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・ヒブ)		生後2か月以上 7歳6か月未満	1回目 標準：20日～56日 原則：20日以上 2回目 標準：20日～56日 原則：20日以上 3回目 標準：6か月以上 18か月未満 原則：6か月以上 追加		4回	
BCG(結核)		1歳未満	生後5か月から生後8か月まで		1回	
水痘		1歳以上3歳未満	1回目 標準：6か月以上12か月未満 原則：3か月以上 2回目		2回	注射 生ワクチン
MR (麻しん風しん混合)	1期	1歳以上2歳未満	2歳の誕生日の前日まで		1回	
	2期	小学校入学前の1年間：4月1日～3月31日 対象の方には4月に予診票を送付します。			1回	

※1 ヒブ(細菌性髄膜炎)・3種混合・不活化ポリオの接種間隔・回数は健康増進課までお問い合わせください。



予防接種の種類		対象者	標準的な接種間隔・接種期間など		接種回数	ワクチンの種類
日本脳炎 ※1	1期	3歳以上 7歳6か月未満	1回目 標準:6日~28日 原則:6日以上	2回目 標準:おおむね1年 原則:6か月以上	追加	不活化 ワクチン
	2期	9歳以上 13歳未満	対象の方には新小学4年生の5月に予診票を送付します。		1回	
DT (ジフテリア 破傷風混合)		11歳以上 13歳未満	対象の方には新小学6年生の4月に予診票を送付します。		1回	
子宮頸がん 予防ワクチン		小学6年生から 高校1年生相当の 年齢の女子	シルガード9 (9価)	15歳未満 標準:6か月以上 原則:5か月以上 1回目 原則:1か月以上 5か月未満 2回目 原則:3か月以上	2回目 又は 3回目	
※シルガード9は1年以内に3回接種を終了することが望ましいと言われています。		対象の方には新 中学1年生相当の 5月に予診票を送 付します。	15歳以上 標準:2か月 原則:1か月以上 1回目 標準:6か月以上 2回目 原則:3か月以上	3回目	3回	

※1 日本脳炎予防接種の勧奨差し控えにより、平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれ(20歳未満)で未接種分がある方は、特例対象者となりますので、健康増進課までお問い合わせください。

※2 2回目の接種が初回接種から5か月未満となる場合は、2回目接種から少なくとも3か月以上の間隔を空けて3回目接種を行います。

予防接種を受ける時の注意

母子健康手帳、予診票、子ども医療証など住所が確認できるものがないと接種できませんので必ずご持参ください(母子健康手帳には氏名・住所を必ず記入しておいてください)。

- P39掲載の各医療機関へ直接電話し、予約した上で接種してください。
- 転入・紛失等で予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持って健康増進課(市役所1階⑥窓口)まで取りにきてください。
- 予防接種を受ける前に必ず接種ワクチンの内容を理解した上で受けるようにしてください。
- 当日の朝の体温をはかり、体調をよく確認しておいてください。

★急性疾患に罹患した場合は、麻しんは治癒後4週間程度、風しん・おたふくかぜ・水痘については、治癒後2~4週間程度の間隔をあけてください。

★けいれんを起こしたことがある方は、必ずかかりつけの医師と事前に相談してください。

★長期入院等で予防接種ができない場合は、健康増進課へご相談ください。

★上記以外の特例接種については、健康増進課へお問い合わせください。

赤ちゃんの
健康発育



予防接種は、
住民票のある市町村が
指定する医療機関
で接種することが
原則です。

〈以下は広告スペースです〉



**えのもと
こどもクリニック**
Enomoto
Clinic

小児科 アレルギー科

☎072-950-1234





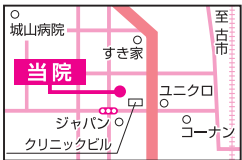
診療時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前診療 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
健診・予防接種 14:00~16:00	○	/	○	/	○	/	/
午後診療 17:00~19:00	●	●	●	●	●	/	/

休診日: 木曜午後・土曜午後、日曜・祝日

羽曳野市西浦3丁目5番16号
☑ 複数台有り

健診・予防接種の時間帯でも**通常診察**、
通常診察の時間帯でも**予防接種**に
対応しておりますので、電話で
お問い合わせ下さい。





特集3

予防接種のポイント

まずは予約を！

当日の準備

接種のとき

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健康増進課などにご相談ください。

ワクチンは、種類ごとに接種できる時期や推奨期間が決まっています。

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

また、**お子さまの体調や周囲の感染症発生状況**によって、突発的に予定を順延しなければいけない可能性も充分に有り得ます。その懸念も含み、余裕をもって予約しましょう。

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。



予防接種に出向く前にチェック！

お子さまの**状態**は？確認しよう

- ☒ お子さまの体調はよいのか
- ☒ 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とお伝えやすくなります。

必須

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。母子健康手帳は大切に取っておきましょう。

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30分くらいは、医療機関の中でこどもの様子を見てあげるか、すぐに医師と連絡が取れるようにしておいてください。この間に急な体調の変化が起こることがあるため、すぐ対応してもらえる状況が必要です。
- 帰宅後もはげしく体を動かすことはさせず、接種箇所を清潔に保ってあげましょう。
- おふろ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。

〈以下は広告スペースです〉



しみず

土日も診療
いたします！

こどもの丘クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

午前診 9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ★

予防接種・乳幼児健診 15:00～16:30 ○ ○ ○ ○ ○ / /

午後診 16:30～19:00 ○ ○ ○ / / / /

★…日曜診療(第1日曜除く) 休診日 木曜午後・土曜午後・第1日曜・祝日

○ 15:00～16:30 予防接種・乳幼児健診・慢性疾患

〒583-0872 羽曳野市はびきの3丁目7番4号

当日の診療予約

当クリニックでは、院内での待ち時間を短縮するため、初診の方でもパソコンやスマートフォン、携帯電話から順番予約・確認ができる順番予約システムを導入しています。

インターネット予約

予約受付時間 ●午前診… 5:00～11:30
●午後診…14:00～18:30



窓口での予約

受付時間
●午前診… 9:00～11:45
●午後診…16:30～18:45



ウェルビーイングはびきの1階
(大阪はびきの医療センター横)

072-957-3194



予防接種実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
なわクリニック	古市4-1-4	072-958-2014
かわにしレディースクリニック	白鳥1-4-15	072-955-3555
ますだ整形外科クリニック	白鳥2-16-29	072-957-6815
土屋医院	誉田3-12-10	072-957-1001
えのもとこどもクリニック	西浦3-5-16	072-950-1234
江藤クリニック	西浦1242-6	072-956-8881
ぶどうの家診療所	駒ヶ谷404	072-950-0155
かわばた医院	羽曳が丘1-1-11	072-950-3700
坂本クリニック	羽曳が丘5-16-7	072-958-7270
しみずこどもの丘クリニック	はびきの3-7-4	072-957-3194
貴志クリニック	はびきの4-14-13	072-958-9062
しもと医院	はびきの5-14-3	072-955-1661
田中小児科	野々上2-24-19	072-938-5288
たてやまクリニック	樫山265	072-955-3005
おとのクリニック	野370	072-931-2001
いしどレディースクリニック	南恵我之荘1-1-29	072-959-7123
加藤医院	南恵我之荘2-9-6	072-953-5901
しまだクリニック	恵我之荘1-8-12	072-954-3301
山田クリニック	恵我之荘5-1-23	072-953-0121

R8.4月現在

医療機関によって取り扱うワクチンが異なりますので、事前に電話にてご確認ください。

赤ちゃんの
健康・発育

〈以下は広告スペースです〉

医療法人 ○ 予防接種 ○ 健診

田中小児科

初診の方、診察券がない方でも
ネット受付可能です。▶▶

**感染予防のため予防接種・健診の方は
病気で来院された方と待合室を分離**

第2玄関口からお入りください。

ご不明な点がありましたら、遠慮なくお問い合わせください。

大阪府羽曳野市野々上2丁目24-19
<http://www.tanakakids.jp/>
☎072-938-5288

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～11:50	●	●	●	●	●	■	▲
16:30～19:20	●	●	●	●	●	/	/

▲…第4・5日曜は休診 ■…土曜は9:00～11:20
 [休診日] 土曜午後、日曜午後(第4・5日曜は全日休診)、祝日
 ※日曜は現在休診中です。再開はHPを参照下さい。



乳幼児教室・相談

問 こども家庭支援課 ☎072-956-1000

♡ 虫歯予防教室

健康診査の虫歯予測試験の結果、虫歯になりやすいと判断された幼児に歯科診察、歯科保健指導、フッ素塗布を実施します。対象となる幼児に個別で通知します。

実施場所 保健センター

♡ すくすく健診・相談

健康診査の結果、経過観察の必要な乳幼児に内科診察や発達相談を実施します(予約制)。

こども家庭支援課までお電話にてお申し込みください。

実施場所 保健センター

♡ 離乳食講習会

離乳食について、試食や体験を行いながらお話しします。

こども家庭支援課までお電話にてお申し込みください。



実施場所 保健センター

♡ ことばの相談

こどものことばに関する相談(発音、吃音、ことばの遅れなど)を実施します(月1回:予約制)。

こども家庭支援課までお電話にてお申し込みください。

実施場所 保健センター

♡ 育児相談

育児や栄養に関する相談を実施します。

電話 **来所** 随時

※来所時は事前にこども家庭支援課までご連絡ください。

実施場所 保健センター



赤ちゃんの歯を守りたい

① まずは、歯みがきの習慣を!

乳歯が生える前は 口のまわりや頬をマッサージして、歯ブラシを始める前の準備期間。

乳歯が生えてきたら 歯ブラシを持たせてみたりして関心をもたせ、慣れさせておくことが大切★

自分でみがけるようになったら 一緒にみがいてお手本を見せたり、「上手にみがけたね」と褒めてあげて、楽しく歯みがきができる習慣をつけましょう。

仕上げみがきを!



② 虫歯にならないために!

乳歯が生える前は 生まれてすぐの赤ちゃんの口の中はほぼ無菌です。スプーンの共有などで虫歯菌をうつさないようにしましょう。

乳歯が生えてきたら 丈夫な歯を育てるためにも、小さい頃から歯みがきを習慣づけましょう。ダラダラ食いをしない、よく噛んで食べるなど、正しい食生活を心がけることも大切です。

フッ化物で丈夫な歯を!

乳歯が虫歯になってしまったら 生え変わるからといって乳歯の虫歯を放っておくと、永久歯に虫歯菌が感染したり、歯並びが悪くなる危険性があります。



きれいな乳歯を保つことは、きれいな永久歯や正常な歯並び・噛み合わせへの第一歩です。

毎日の歯みがきや歯科での定期健診などで、お口のトラブルを未然に防ぐことを心がけ、健康で丈夫な歯を育てましょう。



離乳食



アレルギー反応が出た際に病院に駆け込めるように、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。



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。



生後 5~6 か月頃

離乳初期



●食べ方の目安

- こどもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める
- 母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える

●調理形態

なめらかにすりつぶした状態

●1回当たりの目安量

つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜等も試してみる。慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。



生後 7~8 か月頃

離乳中期



●食べ方の目安

- 1日2回食で食事のリズムをつけしていく
- いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類を増やしていく

●調理形態

舌でつぶせる固さ

●1回当たりの目安量

- 穀類 全がゆ50~80g
- 野菜・果物 20~30g
- 魚 10~15g
- 又は肉 10~15g
- 又は豆腐 30~40g
- 又は卵 卵黄1~全卵1/3個
- 又は乳製品 50~70g

赤ちゃんの
健康・発育



生後 9~11 か月頃

離乳後期



●食べ方の目安

- 食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく
- 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる

●調理形態

歯ぐきでつぶせる固さ

●1回当たりの目安量

- 穀類 全がゆ90~軟飯80g
- 野菜・果物 30~40g
- 魚 15g
- 又は肉 15g
- 又は豆腐 45g
- 又は卵 全卵1/2個
- 又は乳製品 80g



生後 12~18 か月頃

離乳完了期



●食べ方の目安

- 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える
- 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす

●調理形態

歯ぐきで噛める固さ

●1回当たりの目安量

- 穀類 軟飯90~ご飯80g
- 野菜・果物 40~50g
- 魚 15~20g
- 又は肉 15~20g
- 又は豆腐 50~55g
- 又は卵 全卵1/2~2/3個
- 又は乳製品 100g

ハチミツを 与えるのは

1歳を過ぎてから

①1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

②ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。

③ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。

1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

出典：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」



離乳食の進め方

赤ちゃんは、成長に伴い母乳や育児用ミルクだけではエネルギーや栄養素が不足します。それらを補うために与えるのが離乳食です。赤ちゃんの口の成長に合わせて、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。赤ちゃんの食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していけるように、保護者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。

離乳食を始める前に、生活リズムを整えましょう

成長とともに、1回に飲む母乳や育児用ミルクの量が増え、授乳の間隔が段々長くなりますので、規則正しい授乳リズムを心がけましょう。起きる時間や寝る時間などの生活リズムを一定にしましょう。朝は、同じ時間にカーテンを開けて朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが整えやすくなります。赤ちゃんが眠りやすいように就寝前は静かにし、部屋の電気を消して暗くし、室温を一定にするなど、環境を整えてあげましょう。

離乳食レシピ

おかゆを簡単に作ろう

耐熱容器におかゆ用の米と水を入れ、大人用に水加減をした炊飯器の中央において普通に炊きます。

家族のご飯と同時に完成です。

10倍がゆ: 5～6か月ごろ (米 大さじ1:水 150ml)

5倍がゆ: 7～8か月ごろ (米 大さじ2:水 150ml)

おかゆ用の米と水



※必ずごはんと一緒にカップを入れて調理してよいかわかりの炊飯器の説明書を確認してください。

5～6か月頃

かぼちゃのペースト



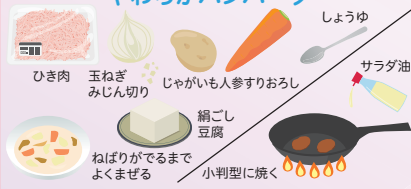
7～8か月頃

魚と麩のそぼろ煮



9～11か月頃

やわらかハンバーグ



取り分けについて

大人の食事から取り分けて作る離乳食は、最初から作るより手間がかからず、バラエティ豊かな献立になります。

味つけ前に取り分け、赤ちゃんの口の発達状況に合わせた離乳食にアレンジしましょう。

- 取り分けのコツ**
- ・薄味にする
 - ・とろみをつける。
 - ・汁けを多くする。

取り分け例

みそ汁、水炊きなど
やわらかく煮た野菜や豆腐を、味付け前に取り出す。
食材は赤ちゃんの口の発達状況に合わせて切り分けましょう。



●材料はこども1人分 ●電子レンジは600wで使用

🚩 ほうれん草のおかゆ 5～6か月頃

材 料 ○ほうれん草(葉先) ○10倍かゆ

- 作り方 ① ほうれん草はやわらかくゆで、ペースト状にすりつぶす(必要なら裏ごしする)
② 10倍かゆを食べやすくすりつぶして器に入れ、①のほうれん草ペーストを乗せる



🚩 ささ身そうめん 7～8か月頃

材 料 ○鶏ささ身…10g ○そうめん…10g ○にんじん…10g
○白菜(葉)…10g ○だし汁…100ml ○水溶き片栗粉…適量

- 作り方 ① そうめんは1/4程度に折ってゆで、水洗いし、水気を切って食べやすく刻む
② ささ身とにんじんはゆでて刻み、白菜の葉も細かく切る
③ だし汁で①②をやわらかく煮、水溶き片栗粉でとろみをつける



🚩 豆腐だんごと野菜の煮物 9～11か月頃

材 料 ○もめん豆腐…20g ○鶏ひき肉…10g ○にんじん…5g
○青菜…10g ○ひじき…少量 ○だし汁…100ml
○片栗粉…適量

- 作り方 ① もめん豆腐は水切り、にんじんは下ゆでしてみじん切り、ひじきは水戻しして刻んでおく
② 鶏ひき肉、①を混ぜ合わせ、片栗粉を加えてだんごを作る
③ だし汁でだんごを煮、ゆでた青菜を細かく刻んで加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける(ごく少量のしょうゆやみそで風味をつけてもよい)



赤ちゃんの健康発育

🚩 バナナカップケーキ

材 料 (6個分) ○バナナ…大1本(正味120g) ○砂糖…大さじ1 ○油…大さじ1
○薄力粉…100g ○ベーキングパウダー…小さじ1 ○牛乳…50ml

- 作り方 ① ボウルにバナナ、砂糖、油を入れ、フォーク等でバナナをつぶしながらよく混ぜる
② 薄力粉とベーキングパウダーをよく混ぜ、ふるいながら①に加えさっくり混ぜる
③ オープン可能な型に分け、180℃のオープンで約15分焼く



🚩 にんじんとオレンジの寒天ゼリー

材 料 (6個分) ○にんじん…50g ○水…100ml ○砂糖…大さじ1
○寒天…小さじ1/4 ○オレンジジュース…100ml

- 作り方 ① にんじんはやわらかくゆで、フォークでマッシュする
② 鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ、かき混ぜながら沸騰させ、そのまま2分加熱する
③ オレンジジュースとマッシュにんじんを加えて混ぜ、火を切って器に注ぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める



離乳食レシピ

おやつレシピ



特集6

スマートフォン・タブレットを 使うときに気をつけたいこと

スマホやタブレットは正しく使用すれば、豊富な情報や知識を与えてくれる便利な物です。ここでは、スマホやタブレットを使用するにあたって、気をつけるべきポイントを紹介します。

乳幼児期での親子の関わりはこどもの成長過程で非常に大切です。未来のこどもの健やかな成長のためにできることを一緒に考えましょう。



乳幼児のからだへの影響

① ブルーライト等による
視力への影響

② 外での遊びが減り、
運動をする機会の
減少による体力低下

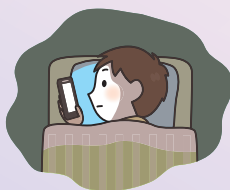
③ 寝る前に使用すると、
寝つきが悪い、
眠りが浅いなど、
睡眠の質を低下



④ コミュニケーション
機会の減少

⑤ 昼夜逆転による
生活習慣の乱れ

⑥ 依存の危険性





確認しよう!!

〔乳幼児のスマホ・タブレット依存〕チェックリスト

- ☒ すぐにスマホ・タブレットを見たがる
- ☒ やめようねと言っても見るのをやめない
- ☒ スマホやタブレットを取り上げると機嫌が悪くなる
- ☒ 決められた時間を守らず離そうとしない
- ☒ スマホ・タブレットに夢中で話を聞かなかったり、ご飯を食べなかったりする
- ☒ 時間があればスマホ・タブレットを使用することが多い
- ☒ いつまでもだらだらスマホ・タブレットをいじっている
- ☒ スマホ・タブレットをいじっていたのにいじってないとごまかす

※たくさん当てはまるほど依存の危険性が高いです



— 対応の方法 —

- 一日の使用時間を決めて制限をする
- スマホ・タブレットを使わない場所を決めるなどのルール決め
- こどもに手渡さず、できるだけ一緒に見る
- スマホ以外の遊びを一緒にする
 - 絵本の読み聞かせ
 - お絵描きや塗り絵をする
 - 指先を使うおもちゃ(折り紙など)で遊ばせる
 - 手遊び



指先は多くの神経が集中していることから「第二の脳」とも呼ばれることがあります。



赤ちゃんの
健康・発育

乳幼児期は飽きっぽくて次々に興味をもつことが変わりますが、脳にとって新しいことを始めるのは、とてもいい刺激です。



お子さまの発達が気になるとき

こどもの発達＝山登り

- 「ペース」や「ルート」は自由です→登り方は“人それぞれ”で良いのかも知れません
- 急がされても辛いだけです→「山登り」に無理や強制は禁物です
- 迷いそうなら道案内が必要です→山での「遭難」は避けたいものです
- 途中の眺めも結構素晴らしいものです→“頂上”までの行程を親子で楽しんで下さい！



医師 松岡太郎

【プロフィール】

羽曳野市出身、大阪大学医学部医学科卒 小児科医、小児神経科医、医学博士（大阪大学）。
大阪大学医学部小児科学教室助手、市立豊中病院小児科部長、豊中市保健所長を経て、
令和6年度から羽曳野市の「児童発達支援スーパーバイザー」を務めています。

こどもの発達は山登り！

私は保護者の皆さまには、こどもの発達を「山登り」に例えてお話するようにしています。

「山登り」ですから、その「ペース」や「ルート」は“人それぞれ”で良いのだ、と思っています。ただ、特に園や学校で集団生活をするを考えると、その「ペース」が大変“ゆっくり”なこどもは“同年齢のお友達と集団生活を楽しむことが難しい”ということになります。また、多くのこどもが辿る“登山道”があるとすると、その「ルート」がこの“登山道”から大きく離れているこどもも、やはり“同年齢のお友達と集団生活を楽しむことが難しい”ということになります。





発達の“ペース”と“ルート”を確認しよう！

このように、こどもの発達を見守る時には、そのこどもの「ペース」と「ルート」を共にしっかりと確認する必要があります。「ペース」については、それぞれの年齢で“出来るようになる”とされている項目に照らして判断することが可能ですが、心理職が実施する発達検査などを受けることで“数値として”知ることが出来ます。一方、「ルート」については、「ペース」と同じようには定量化することが難しいのですが、これも保健師や小児神経科医などが問診と診察を行うことで大まかな判断が可能です。

その「ペース」が実際の年齢と比べて“ゆっくり”な場合は、「発達に遅れがある」と判断される場合があります。ある基準を超えて“ゆっくり”な場合は、小児神経科医などは「知的障害」と診断する可能性があります。

一方、その「ルート」が多くのこどもが辿る“登山道”から大きく離れている場合には、「発達に特性がある」と判断される場合があります。これも、ある程度を超えて離れている場合は、小児神経科医などは「発達障害」と診断する可能性があります。



こどもが生き生きと生活するためにも、早めの気づきを！

いずれも、出来るだけ幼いうちに判断や診断を行い、適切な支援や配慮を可能な限り早期から行うことが重要です。「発達の遅れ」や「発達の特性」に気づかないまま、そのこどもに対して不適切な「声掛け」や「関わり」が続いてしまうと、そのこどもの自己肯定感(自分が自分に付ける「点数」のことです)を低下させてしまうことがあるからです。そのこどもが、そのこどもらしく、生き生きと生活するためにも、これらの判断や診断を早期に行うことが大切です。

そのために乳幼児健診が繰り返し行われ、保健師や医師、心理職などがこどもの発達を確認させていただいています。乳幼児健診を忘れずに受診することが重要ですが、日頃ご家庭や集団生活の場などで発達に関して気になっていることがあれば「こども家庭支援課」の担当者に相談されることをお願いしたいと思います。

それぞれの「山登り」を楽しもう！

最初にお伝えしましたように、発達は「山登り」なのです！その行程では、楽しいことや嬉しいことばかりではないかもしれません。しかし、どうぞ、その時々、その「標高」で見ることが出来ない「景色」をしっかりと眺めながら、親子で「山登り」を楽しんでいただければ、と思います。

