



八尾市こども若者部こども施設運営課

TEL 072-924-3840

FAX 072-992-2420

<http://www.city.yao.osaka.jp>

令和6年3月発行 刊行物番号 R5-147



八尾っ子 せいちょうぶっく



なまえ _____

はじめに

八尾市では、「みんなでつくる子どもの未来と幸せ」を基本理念に、子どもたちが安心して楽しく生き生きと育つことができ、また親も子どもを生み、育ててよかった、住んでよかったと実感できるまちをめざしています。子育てには悩みや不安など大変な面もありますが、大きな喜びや楽しみをもたらすものでもあります。かけがえのない一人ひとりの成長をこのノートに残し、成長の記録として役立てていただければ幸いです。



八尾市





『せいちょうぶっく』の使い方



この『せいちょうぶっく』は、お子様が小学校へ入学するまでの成長を記録できるように作成したもので、八尾市の就学前のすべての子どもたちに配付しています。

記録のページや検査に関する説明のページがあります。一人ひとりの成長に合わせてお使いください。

*** 施設等に入園・入所後、園(所)の管理の下で使う場合もありますので、なくさないようにご注意ください。**

・記録は、大切な個人情報となりますので、保護者の責任の下、取り扱いには十分に注意してください。

・**☆**で表示されているページは、特に施設等での健診結果等を記入できるようになっています。

・八尾市内の様々な子育て支援の場(つどいのひろば・子育て支援センター・こども園・保育所(園)・幼稚園などでの交流、地域の親子交流など)でもご活用ください。

【施設等入園・入所後の年齢区分について】

満年齢ではなく、学齢で示しており、満1歳であっても「0歳児」となりますので、記入の際にはご注意ください。

(例) 0歳児 …前年4月2日～今年4月1日生まれ
(4月1日現在の年齢で1年間表示します)

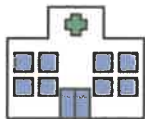


も く じ



1	かかりつけの医療機関	4	13	肥満について	33
2	体質とかかっている病気について	5	14 ☆	歯の健康診査	34～ 39
3	かかった病気	6～7	15	歯の健康について	40～ 42
4	予防接種	8～9	16 ☆	尿検査	43
5	就学前の予防接種の記録	10～ 11	17	視力の発達について	44
6	乳幼児期にかかりやすい感染症	12～ 14	18 ☆	視力検査	45
7 ☆	定期健康診断	15	19 ☆	聴力検査	46
8	標準身長表 標準体重表	16～ 17	20	頭ジラミについて	47
9	横断的標準身長体重 曲線 男子 女子	18～ 21	21	乳幼児突然死症候群 について	48
10 ☆	からだのおおきさ	22～ 28	22	お薬について	49～ 51
11	食事について 3色の食品をバランス よく食べよう	29～ 30	23	備考欄	52～ 55
12	水分補給について おやつについて	31～ 32			





(1) かかりつけ医師・歯科医師

診療科	病院名	住所・TEL	備考 (診察時間・休診日等)
小児科			
皮膚科			
耳鼻科			
歯科			
整形外科			



(2) かかりつけ薬局

薬局名	住所・TEL	備考 (開業時間・休業日時)



(該当あり ○印を記入)

項目	年齢	0歳	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
平熱 (℃)								
熱を出しやすい								
扁桃腺がはれやすい								
下痢しやすい								
便秘しやすい								
鼻血がでやすい								
関節がはずれやすい (手首・肘・肩)								
かぶれやすい								
じんましんがでやすい								
乗り物に酔いやすい								
ひきつけ (回数)								
喘息								
食物アレルギー ()								
動物アレルギー ()								
薬物アレルギー ()								
アトピー性皮膚炎								
アレルギー性鼻炎								
アレルギー性結膜炎								

*0歳とは、生まれた時から次の4月1日までの期間です。



年齢 病名	0歳	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
麻疹(はしか)							
インフルエンザ							
新型コロナウイルス感染症							
風しん							
水痘(水ぼうそう)							
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)							
咽頭結膜熱(プール熱)							
流行性角結膜炎							
百日咳							
腸管出血性大腸菌感染症 (O157, O26, O111等)							
溶連菌感染症							
マイコプラズマ肺炎							
手足口病							
伝染性紅斑(リンゴ病)							
ウイルス性胃腸炎 (ノロ・ロタ・アデノウイルス等)							
ヘルパンギーナ							
RSウイルス感染症							
带状疱疹しん							

年齢 病名	0歳	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
突発性発しん							
とびひ							
中耳炎							
肺炎							
川崎病							
心ぞうの病気 ()							
腎ぞうの病気 ()							

その他の病気の記録



* 0歳とは、生まれた時から、次の4月1日までの期間です。



就学前の定期予防接種一覧表

令和5年12月現在

種 別	接 種 方 法		
	対 象 年 齢	回数	備 考 ・ 間 隔
ロタウイルス ワクチン	生後6週～24週 (初回接種は生後14週6日まで)	2回	ロタリックス(1価)を接種する場合 4週以上の間隔をあけて2回経口接種
	生後6週～32週 (初回接種は生後14週6日まで)	3回	ロタテック(5価)を接種する場合 4週以上の間隔をあけて3回経口接種
ヒブワクチン	(接種開始月齢) 生後2か月～ 7か月未満	4回	初回免疫として4～8週間隔で3回接種後、 追加免疫として3回目の接種後7～13か月の間に1回接種の計4回 ※3回目の接種は、1歳未満に完了すること
	(接種開始月齢) 生後7か月～ 1歳未満	3回	初回免疫として4～8週間隔で2回接種後、 追加免疫として2回目の接種後7～13か月の間に1回接種の計3回 ※2回目の接種は、1歳未満に完了すること
	(接種開始月齢) 1歳～5歳未満	1回	1回のみ接種
小児用肺炎球菌	(接種開始月齢) 生後2か月～ 7か月未満	4回	初回免疫として4週間以上あけて3回接種後、 追加免疫として60日以上あけてかつ生後12か月以降に1回接種の計4回 ※2回目の接種は、1歳までに、3回目の接種は、2歳未満に完了すること
	(接種開始月齢) 生後7か月～ 1歳未満	3回	初回免疫として4週間以上あけて2回接種後、 追加免疫として60日以上あけてかつ生後12か月以降に1回接種の計3回 ※2回目の接種は、2歳未満に完了すること
	(接種開始月齢) 1歳～2歳未満	2回	60日以上の間隔をあけて2回接種
	(接種開始月齢) 2歳～5歳未満	1回	1回のみ接種
B型肝炎	1歳未満	3回	4週間の間隔をおいて2回接種後、1回目の接種から20週以上の間隔をあけて3回目を接種

種 別	接 種 方 法		
	対 象 年 齢	回数	備 考 ・ 間 隔
4 種 混 合 (ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ)	第1期 生後2か月～7歳6か月未満	初回 3回 追加 1回	3～8週あけて3回 第1期初回3回目の接種終了後 1年～1年半までの間に接種
	B C G	生後1歳未満	1回 標準的には生後5か月～7か月に接種
麻しん・風しん混合	第1期1歳～2歳未満	1回	
	第2期小学校に入学する前年の4月1日から入学する年の3月31日までの1年間	1回	
水痘 (水ぼうそう)	1歳～3歳未満	2回	6～12か月あけての計2回。
日 本 脳 炎	第1期 生後6か月～7歳6か月未満	初回 2回 追加 1回	1～4週間あけて2回接種 第1期初回接種終了後おおむね1年後に接種
	※標準的接種は3歳開始		

定期予防接種は、八尾市内の委託医療機関で実施しています。
入院や里帰り等の事情により、八尾市外で予防接種を希望する場合は、保健センターで事前の手続きが必要となります。
また、八尾市ホームページから電子申請もできます ⇒ 
接種予定日の2週間前までに申請してください。

任意接種 (接種費用は、保護者負担となります。)

○予防接種については、法改正により変更になることがあります。
詳細は、広報や八尾市ホームページでお知らせします。

種 別	接 種 方 法		
	対 象 年 齢	回数	備 考 ・ 間 隔
おたふくかぜ	生後12か月以降	2回 (推奨)	1歳で1回 小学校入学前1年間で1回
インフルエンザ (13歳未満)	生後6か月以降	毎年 2回	2～4週間隔



種 別		年・月・日
ロタウイルス ワクチン	1 回目	
	2 回目	
	3 回目(ロタテック)	
ヒブワクチン (接種開始月齢に よる接種回数)	初回	1 回目
		2 回目
		3 回目
	追加	
小児用肺炎球菌 (接種開始月齢に よる接種回数)	初回	1 回目
		2 回目
		3 回目
	追加	
B 型肝炎	1 回目	
	2 回目	
	3 回目	
4 種混合 1 期 (ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ)	初回	1 回目
		2 回目
		3 回目
	追加	
BCG		

種 別		年・月・日
麻しん風しん混合	1 期(1 回目)	
	2 期(2 回目)	
水痘(水ぼうそう)	1 回目	
	2 回目	
日本脳炎 1 期	初回	1 回目
		2 回目
	追加	
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	1 回目	
	2 回目	
インフルエンザ		

○令和 5 年 1 2 月現在の予防接種内容です。

4 混合接種の 2 期 (2 種混合) は、1 1 ～ 1 2 歳、
日本脳炎 2 期は、9 ～ 1 2 歳が対象です。

乳幼児期にかかりやすい感染症

感染症にかかっている間や、病後は十分な休養をとり、

睡眠不足等、無理をさせないようにしましょう。

☆ 感染症と診断されたら、集団の場には行かないで下さい。



	主な症状	潜伏期	備考
麻疹 (はしか)	風邪のような症状 (咳、くしゃみ、眼 の充血)からはじま り、発熱する。3～ 4日してのどが赤く なり頬の内側に白い 斑点(コプリック斑) ができる。その後ふ たたび高熱が出る。	10～12日	〈合併症〉 肺炎・中耳炎・脳炎 などを起こすことがあ る。 予防接種が有効。
インフル エンザ	急に発熱し40度にも 達す。頭痛、腰痛激 しく、下痢、嘔吐、 鼻づまり、咳、くし ゃみ、痰が出る。	1～3日	〈合併症〉 肺炎・中耳炎・脳炎 などを起こすことがあ る。 予防接種がある。
新型コロナ ウイルス感染症	発熱、呼吸器症状、頭 痛、倦怠感、消化器症 状、鼻汁、味覚異常、 嗅異常などの症状が見 られる。	約5日間、最長 14日とされてきた が、オミクロ ン株では短縮傾 向にあり、中央 値は3日	無症状のまま経過する こともある。 予防接種(生後6か月 以上)がある。
風しん	発熱と同時に発しん が出る。全身のリン パ腺、特に首のリン パ腺が著明に腫れる。	14～21日	予防接種をすませて おく。 妊娠初期の母親がか かると胎児に影響が ある。

病名	主な症状	潜伏期	備考
水痘 (水ぼうそう)	微熱・からだがかさ い・発しんと水疱が体 中に出る。かゆみを 伴う。	11～21日	かかないように注意 する。 爪を短く切る。 予防接種がある。
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳の下が腫れ痛がる。 発熱を伴うことが多 い。1～7日後に他方 も腫れる。一方だけ ですむ場合もある。	14～24日	〈合併症〉 髄膜炎、難聴を起こ すことがある。 予防接種がある。
咽頭結膜熱 (プール熱)	39℃前後の発熱、咽頭 炎(咽頭発赤・咽頭痛) 結膜炎(結膜充血)。	5～7日	夏風邪の一種で感染 力が強くプールで流 行することが多い。
流行性 角結膜炎 (はやり目)	白目が赤くなり、目 やにが出る。 痛みがひどく、まぶ しくて見えにくい。	5～12日	感染力が強い。 洗面器、タオルを区 別して使う。手を流 水でよく洗う。
百日咳	はじめは咳と鼻汁・ 無熱、1週間頃より 咳が強くなり夜間に 激しくなる。顔を真 っ赤にして咳込みの 後「ヒュー」という 笛のような音が出る。 ひどい時は咳込んで 吐くことがある。	7～10日	予防接種(4種混合)を すませておく。 生まれてすぐの乳児 でもかかり、重症に なることがある。 昼は咳が少ないので 風邪と間違えやすい。 咳が日増しに激しく なると要注意。
腸管出血性 大腸菌感染症 (O157など)	激しい腹痛、頻回の 水様便、さらに血便。 発熱は軽度。	3～8日	食品を十分加熱し、 調理後なるべく早く 食べきる。
溶連菌感染症	高熱・頭痛に次いで、 首のリンパ腺が腫れ 身体に粟粒大の発しん が出ることもあり、 イチゴ舌、口角炎を 起こす。	2～5日	〈合併症〉 腎炎・リウマチ熱な どを起こすことがあ る。 十分治療をうける。

病名	主な症状	潜伏期	備考
マイコプラズマ肺炎	発熱・頭痛・咳。 熱が下がった後も、 3～4週間咳が続く。	14～21日	
手足口病	手足口の中に発しんや 水疱ができる。(お尻 に出ることもある) 熱の出る時もある。	3～5日	〈合併症〉 髄膜炎を起こすこと がある。
伝染性紅斑 (リンゴ病)	両頬に蝶が羽根を広 げたような紅い丘疹 状の発しんが出る。四 肢、お尻にほつれか かったレース編み様 の発しんができる。	10～20日	日光に当たると発しん が著明になる。
ウイルス性 胃腸炎 (ノロ・ロタ・アデノ ウイルス等)	ロタ・ノロウイルス によるものが多い。 発熱・吐気・嘔吐・ 下痢が主症状。 ロタのときは便が白 っぽくなる。	1～3日	吐物や汚物の処理を 十分行う。 脱水に注意。 ロタウイルスには予防 接種がある。
ヘルパン ギーナ	夏風邪の一種で発熱 嘔吐を訴えることが ある。口蓋付近に小 水疱・潰瘍などつづ り、咽頭痛・嚥下痛 を伴う。	2～4日	〈合併症〉 髄膜炎を起こすこと がある。
R S ウイルス 感染症	発熱・鼻汁・咳・ 喘鳴・呼吸困難。	2～8日	毎年冬季に流行する。 生後6ヶ月未満は重 症化しやすい。
帯状疱疹 (ヘルペス)	小さな水疱が肋間神 経に沿った形で片側 に現れる。	不定	水痘に対する免疫のな い児が接すると水痘を 発症する。
突発性発しん	突然の高熱が3～4日 続く。熱が下がると 全身に赤い発しんが出 る。下痢を伴うこと が多い。	約10日	生後6か月～24か月の 児がかかることが多い。 中には2回かかる 児もいる。

詳細は、厚生労働省「保育所における感染症対策ガイドライン」を
ご覧ください。



健康診断（内科健診）の結果をお知らせします。

	健 診 年 月 日	結 果	保護者印
0 歳児	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		
1 歳児	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		
2 歳児	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		
3 歳児	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		
4 歳児	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		
5 歳児	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		

標準身長表

年齢	0 歳		1 歳	
月齢	男 (cm)	女 (cm)	男 (cm)	女 (cm)
0 ～ 1	48.7	48.3	74.9	73.3
1 ～ 2	55.5	54.5	75.8	74.3
2 ～ 3	59.0	57.8	76.8	75.3
3 ～ 4	61.9	60.6	77.8	76.3
4 ～ 5	64.3	62.9	78.8	77.2
5 ～ 6	66.2	64.8	79.7	78.2
6 ～ 7	67.9	66.4	80.6	79.2
7 ～ 8	69.3	67.9	81.6	80.1
8 ～ 9	70.6	69.1	82.5	81.1
9 ～ 10	71.8	70.3	83.4	82.0
10 ～ 11	72.9	71.3	84.3	82.9
11 ～ 12	73.9	72.3	85.1	83.8

年齢	月齢	男 (cm)	女 (cm)
2 歳	0 ～ 6	86.7	85.4
	6 ～ 12	91.2	89.9
3 歳	0 ～ 6	95.1	93.9
	6 ～ 12	98.7	97.5
4 歳	0 ～ 6	102.0	100.9
	6 ～ 12	105.1	104.1
5 歳	0 ～ 6	108.2	107.3
	6 ～ 12	111.4	110.5
6 歳	0 ～ 6	114.9	113.7

標準身長表と標準体重表は、平成 22 年乳幼児身体発育調査報告書(厚生労働省)のデータを基に作成。⑨「横断的標準身長体重曲線」は子どもの身長や体重を各年齢、月齢ごとに集計し平均をグラフ化したものです。記入してみましょう。

標準体重表

年齢	0 歳		1 歳	
月齢	男 (kg)	女 (kg)	男 (kg)	女 (kg)
0 ～ 1	3.0	2.9	9.3	8.7
1 ～ 2	4.8	4.5	9.5	8.9
2 ～ 3	5.8	5.4	9.7	9.1
3 ～ 4	6.6	6.2	9.8	9.2
4 ～ 5	7.2	6.7	10.0	9.4
5 ～ 6	7.7	7.2	10.2	9.6
6 ～ 7	8.0	7.5	10.4	9.8
7 ～ 8	8.3	7.8	10.6	10.0
8 ～ 9	8.5	8.0	10.8	10.2
9 ～ 10	8.7	8.2	11.0	10.4
10 ～ 11	8.9	8.4	11.2	10.5
11 ～ 12	9.1	8.5	11.4	10.7

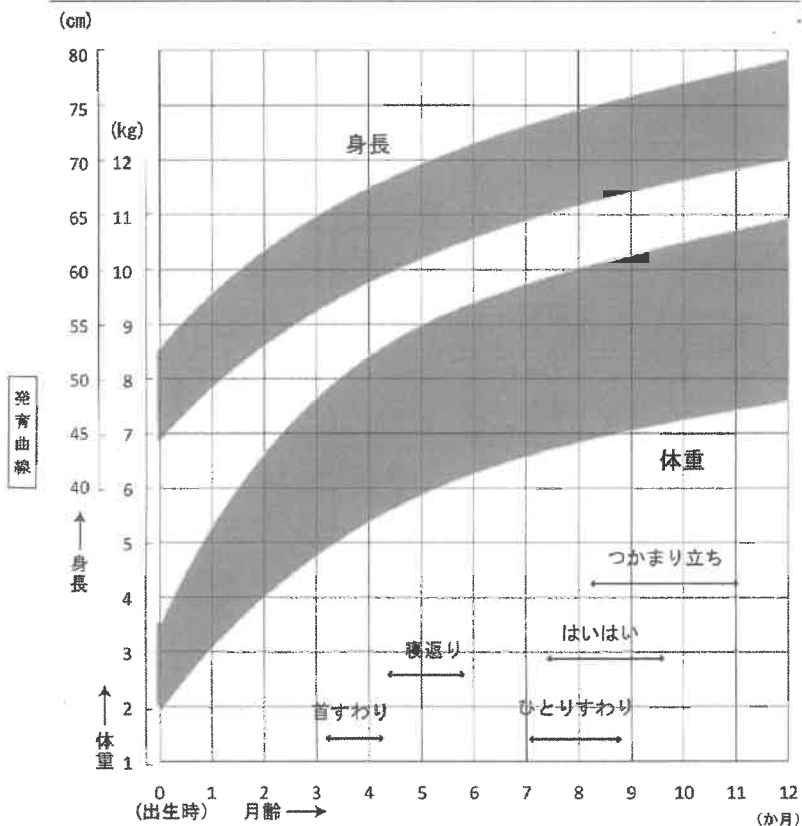
年齢	月齢	男 (kg)	女 (kg)
2 歳	0 ～ 6	12.0	11.4
	6 ～ 12	13.1	12.5
3 歳	0 ～ 6	14.1	13.6
	6 ～ 12	15.1	14.6
4 歳	0 ～ 6	16.0	15.7
	6 ～ 12	16.9	16.7
5 歳	0 ～ 6	17.9	17.6
	6 ～ 12	18.9	18.6
6 歳	0 ～ 6	20.1	19.7

成長には個人差があります。気になることがあれば、かかりつけ医に相談してみましょう。

横断的標準身長・体重曲線男子

＜お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。＞

男の子 乳児身体発育曲線（平成22年調査）

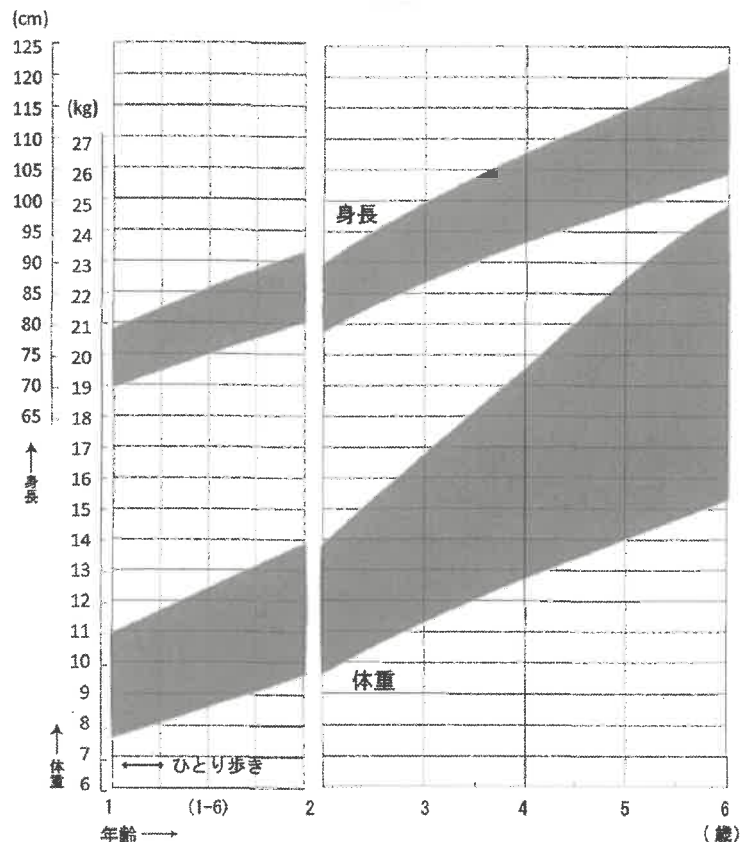


首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩き
の矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子ども
ができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。
お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

（出典）厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

＜お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。＞

男の子 幼児身体発育曲線（平成22年調査）

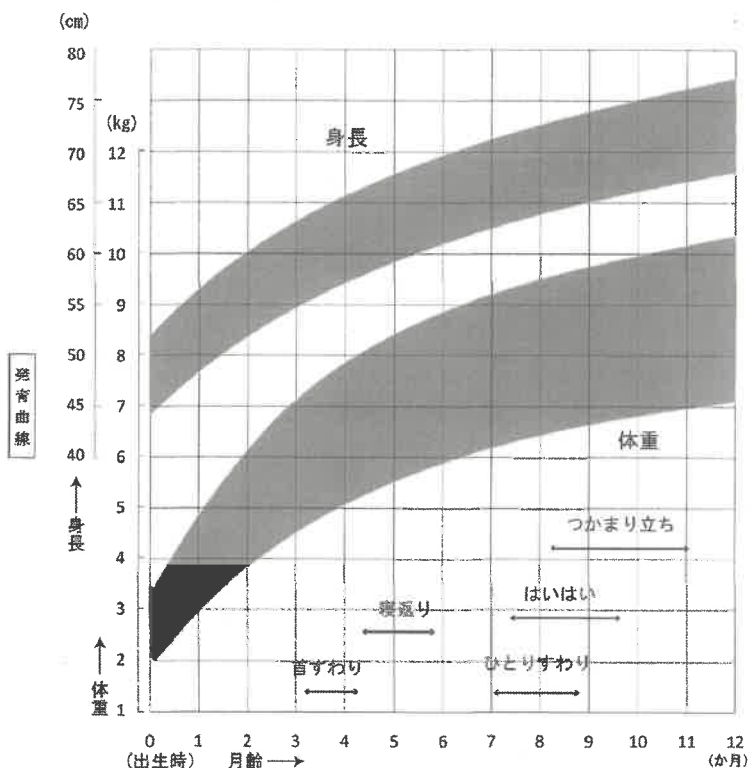


身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が
入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安と
してください。なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立た
せて測ったものです。

横断的標準身長・体重曲線女子

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

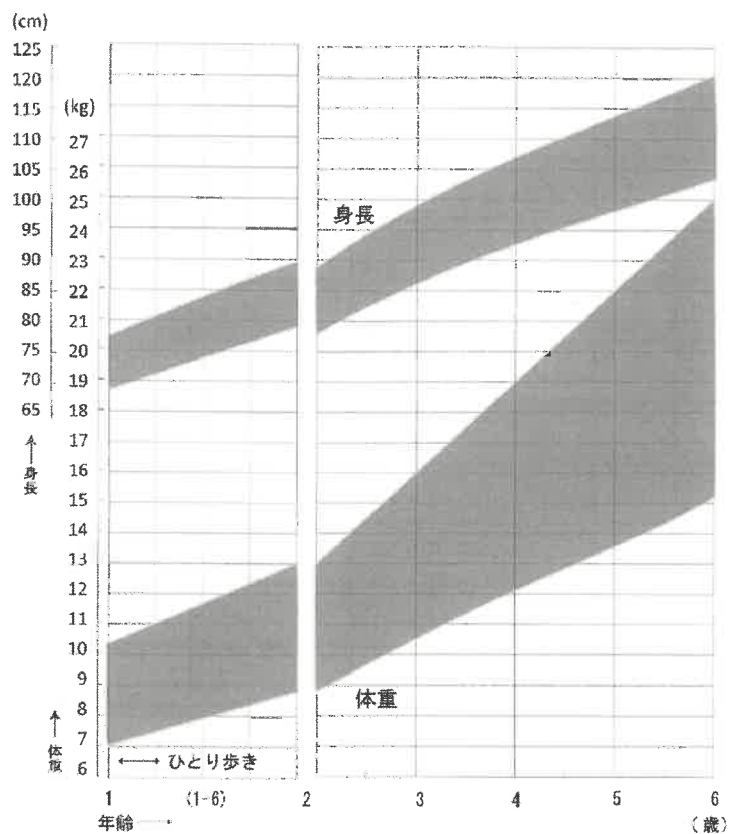
女の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



首すわり、寝返り、ひとり歩き、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

<お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。>

女の子 幼児身体発育曲線 (平成22年調査)



身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

0 歳 (生まれた時から次の4月1日までの期間です)

月 日	身長 (cm)	体重 (kg)	保護者 印
4 .	.	.	
5 .	.	.	
6 .	.	.	
7 .	.	.	
8 .	.	.	
9 .	.	.	
10 .	.	.	
11 .	.	.	
12 .	.	.	
1 .	.	.	
2 .	.	.	
3 .	.	.	



写真など貼ってあ
げてね。

1年間でこんなに大きくなりました。
(身長 cm) (体重 kg)
保護者からのメッセージ

0 歳 児 (4月1日現在)

月 日	身長 (cm)	体重 (kg)	保護者 印
4 .	.	.	
5 .	.	.	
6 .	.	.	
7 .	.	.	
8 .	.	.	
9 .	.	.	
10 .	.	.	
11 .	.	.	
12 .	.	.	
1 .	.	.	
2 .	.	.	
3 .	.	.	



写真など貼ってあ
げてね。

1年間でこんなに大きくなりました。
(身長 cm) (体重 kg)
保護者からのメッセージ

からだのおおきさ

1 歳 児 (4月1日現在)

月 日	身長 (cm)	体重 (kg)	保護者 印
4 .	.	.	
5 .	.	.	
6 .	.	.	
7 .	.	.	
8 .	.	.	
9 .	.	.	
10 .	.	.	
11 .	.	.	
12 .	.	.	
1 .	.	.	
2 .	.	.	
3 .	.	.	



写真など貼ってあ
げてね。

1年間でこんなに大きくなりました。
(身長 cm) (体重 kg)
保護者からのメッセージ

からだのおおきさ

2 歳 児 (4月1日現在)

月 日	身長 (cm)	体重 (kg)	保護者 印
4 .	.	.	
5 .	.	.	
6 .	.	.	
7 .	.	.	
8 .	.	.	
9 .	.	.	
10 .	.	.	
11 .	.	.	
12 .	.	.	
1 .	.	.	
2 .	.	.	
3 .	.	.	



写真など貼ってあ
げてね。

1年間でこんなに大きくなりました。
(身長 cm) (体重 kg)
保護者からのメッセージ



からだのおおきさ

3 歳 児 (4月1日現在)

月 日	身長 (cm)	体重 (kg)	保護者 印
4 .	.	.	
5 .	.	.	
6 .	.	.	
7 .	.	.	
8 .	.	.	
9 .	.	.	
10 .	.	.	
11 .	.	.	
12 .	.	.	
1 .	.	.	
2 .	.	.	
3 .	.	.	



写真など貼ってあげ
てね。

1年間でこんなに大きくなりました。
(身長 cm) (体重 kg)
保護者からのメッセージ



からだのおおきさ

4 歳 児 (4月1日現在)

月 日	身長 (cm)	体重 (kg)	保護者 印
4 .	.	.	
5 .	.	.	
6 .	.	.	
7 .	.	.	
8 .	.	.	
9 .	.	.	
10 .	.	.	
11 .	.	.	
12 .	.	.	
1 .	.	.	
2 .	.	.	
3 .	.	.	



写真など貼ってあげ
てね。

1年間でこんなに大きくなりました。
(身長 cm) (体重 kg)
保護者からのメッセージ



からだのおおきさ

5 歳 児 (4月1日現在)

月 日	身長 (cm)	体重 (kg)	保護者 印
4 .	.	.	
5 .	.	.	
6 .	.	.	
7 .	.	.	
8 .	.	.	
9 .	.	.	
10 .	.	.	
11 .	.	.	
12 .	.	.	
1 .	.	.	
2 .	.	.	
3 .	.	.	



写真など貼ってあげ
てね。

1 年間でこんなに大きくなりました。
(身長 cm) (体重 kg)
保護者からのメッセージ

11

食 事 に つ い て



乳幼児期の食事

食事は生きるための基本となり、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせないものです。食事は生活リズムの重要な柱です。乳幼児期は食事のリズムを身につける大切な時期なので、1日3食規則正しく食事を取りましょう。また、食に対する好奇心を大切に、楽しい食事をいっしょにとれたらいいですね。

朝ごはんについて～朝ごはんが必要なワケ～

①一日の 元気のもと

寝ている間に失ったエネルギーや栄養素を補給します。



②からだの 目覚まし時計

一日の活動の始まりをからだに教えることで、生活のリズムを整えます。



③肥満防止

体温を上げ、エネルギーが消費されるため代謝が上がります。空腹時間が長くなると、からだは栄養素を貯めこもうとして太りやすくなってしまいます。



④おなかすっきり

よく噛んでたべることで、消化器官が目覚め、腸が刺激され、排便を促します。



⑤集中力アップ!

脳のエネルギー源になる炭水化物を取りましょう。



朝ごはんを食べるものも大切です。ゼリーやジュース、菓子パン等では偏った栄養素になってしまいます。炭水化物、たんぱく質、ビタミン源をバランスよくとりましょう。

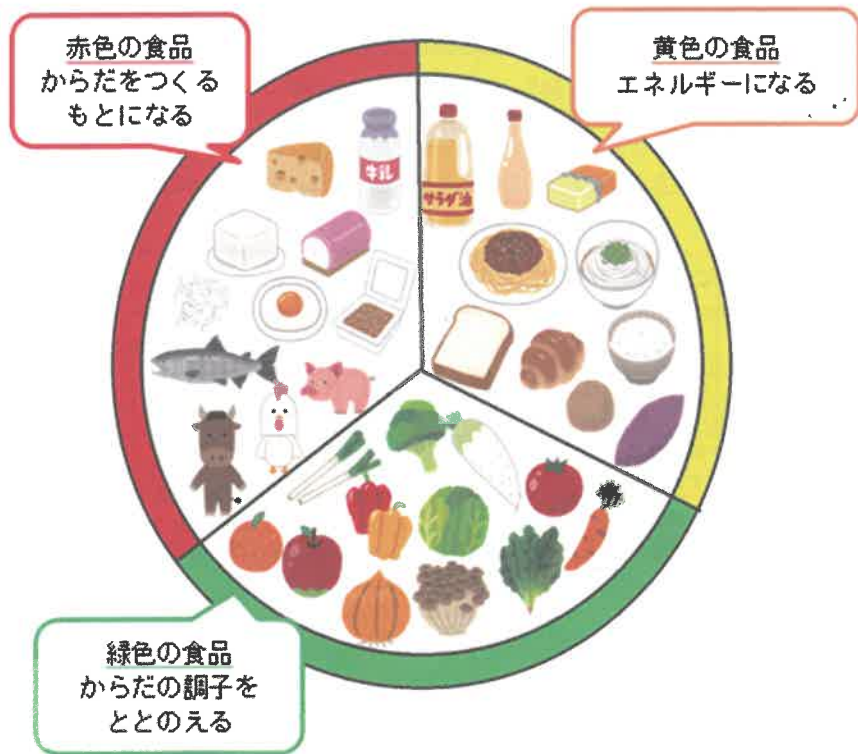
献立例：ごはん、卵焼き、野菜のみそ汁



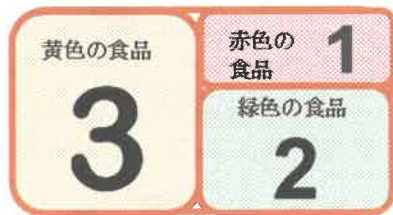
献立例：食パン、ソーセージ、果物



3色の食品をバランスよく食べよう



バランスよい食事の目安として、お弁当箱につめるイメージで、黄色の食品を3、緑色の食品を2、赤色の食品を1の割合で食事をとりましょう。



水分補給について

子どもは、大人と同じ数の汗腺を持っているため、相対的に汗をかく量が多くなります。そのため、体から水分が出ていきやすく、大人以上に水分を必要とします。また、体の中の水分量は、大人で体重の約 60%、乳幼児で体重の約 70%です。乳幼児は、大人と比較して、体に占める水分量の割合も大きいです。水分不足を防ぐためにも、こまめに水分補給をしましょう！

水分補給に適したものは？

白湯（水を一度沸騰させて、冷ましたもの）、麦茶、ほうじ茶

*スポーツドリンクや炭酸飲料は、糖分が多く含まれているため、飲みすぎないように注意しましょう。

おやつについて



乳幼児期におけるおやつの重要性

子どもは消化機能が未熟なために一度に食べられる量が限られています。そのため、おやつは一日に必要な栄養を補うための大切な食事です。おやつの楽しみから、食に対する興味や関心を高める事もできます。

おやつの与え方

- ・ 1～2歳児 …… { 午前（朝食と昼食の間）
午後（昼食と夕食の間） 計 2 回 〈100～150kcal 程度〉
- ・ 3～5歳児 …… 午後（昼食と夕食の間） 1 回 〈150～200kcal 程度〉

基本的には3回の食事を主体とし、食事時刻から2～3時間あけた時間に与える事が望ましいでしょう。

*おやつを与える際の注意 … おやつというと、チョコレートやせんべいなどのお菓子を思い浮かべる人も多いかもしれませんが、そのようなお菓子には、エネルギーの高いものが多いため、子どもに与えすぎないように注意が必要です。

おやつに適した食品例

食品	目安量	エネルギー
おにぎり 	小1個	100kcal
ロールパン 	1個	95kcal
ふかし芋 	中1/2個	100kcal
りんご 	1/4個	40kcal
なし 	1/4個	30kcal
みかん 	中1個	50kcal
バナナ 	中1本	80kcal
ゆでとうもろこし 	1/3本	60kcal
おしゃぶり昆布 	3g	8kcal
塩せんべい 	2枚	40kcal
ヨーグルト 	カップ1個	80kcal
コーンフレーク 	10g	40kcal
牛乳 	コップ1杯 (150ml)	100kcal

肥満について



肥満は「食べ過ぎ」や「運動不足」等の生活習慣によっておこります。幼児期にしみついた食習慣や運動習慣は、大人になってもなかなか変わりません。幼児期によい生活習慣を身につけ、肥満を予防することが大切です。

子どもの肥満はなぜいけないの？

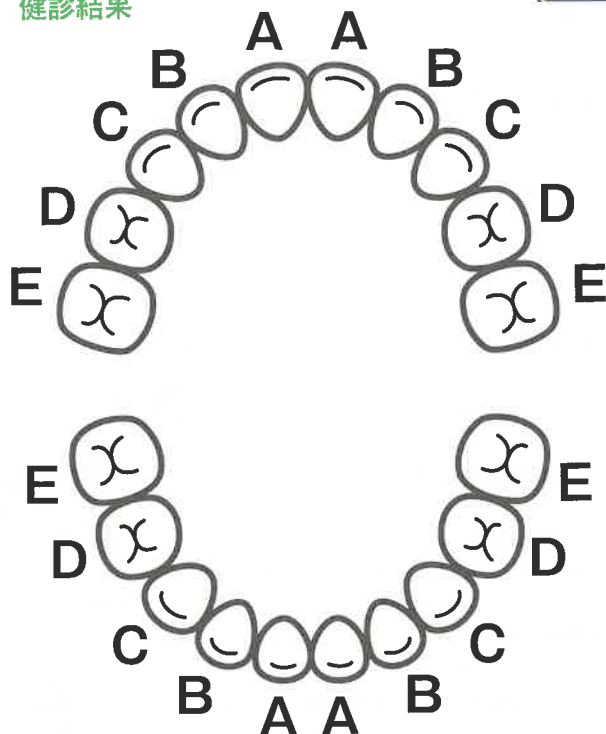
子どもの肥満の80%は成人の肥満につながると言われています。小児期でも糖尿病・脂質異常・高血圧・脂肪肝など合併症を伴う肥満症が増えています。また運動能力が低下し、筋肉や骨に負担がかかりケガをしやすくなります。肥満対策は子どもの頃から気をつけましょう。

食生活についてチェックしてみましょう!!

- ・ 1日3食、規則正しく食べている
早寝早起きをころがけましょう
- ・ よく噛んでゆっくり食べている
早食いは、ついつい食べる量が多くなります
- ・ 夜8時以降は食べないようにしている
夜にかけての食事は太りやすくなります
- ・ 食事の味付けは薄味にしている
- ・ 野菜・きのこ類・こんにゃくなどを毎食食べている
エネルギーが少なく食物繊維が多く含まれているので満腹感が得られます
- ・ おやつは時間と量を決めている
袋のまま食わずに1回量を取り分けて食べましょう
- ・ 清涼飲料水や炭酸飲料水を飲むのを控えている
のどが渴いたらお茶やお水を飲む習慣をつけましょう
- ・ 牛乳、ヨーグルト、くだものをおやつに食べている
乳製品に含まれるカルシウムは強い骨を作り、くだものにはビタミン類や食物繊維が含まれています
- ・ 家の手伝いをする習慣をつけている
子どもの運動時間が年々減っています。家で手伝いをしなくなったことも原因のひとつです
- ・ 戸外で遊び体を動かしている
親子で遊び、運動する楽しみを覚えさせ、幼児期から運動に親しむ習慣を作りましょう

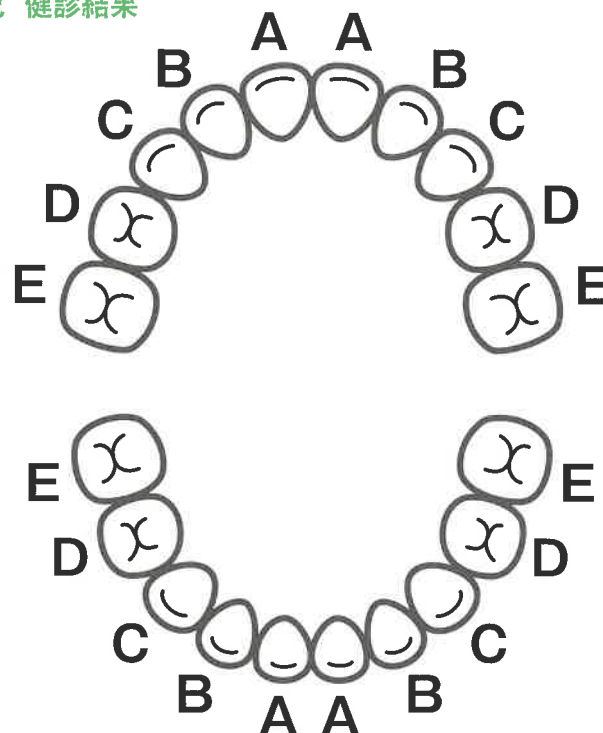
1つでも多くチェック
できるようになろう!





健 診 年 月 日	結 果	特 記 事 項	保護者 印
年 月 日	むし歯 本		

【記入記号】 現在歯— 処置歯○ 要観察歯CO むし歯C そう失歯△ 要注意乳歯×

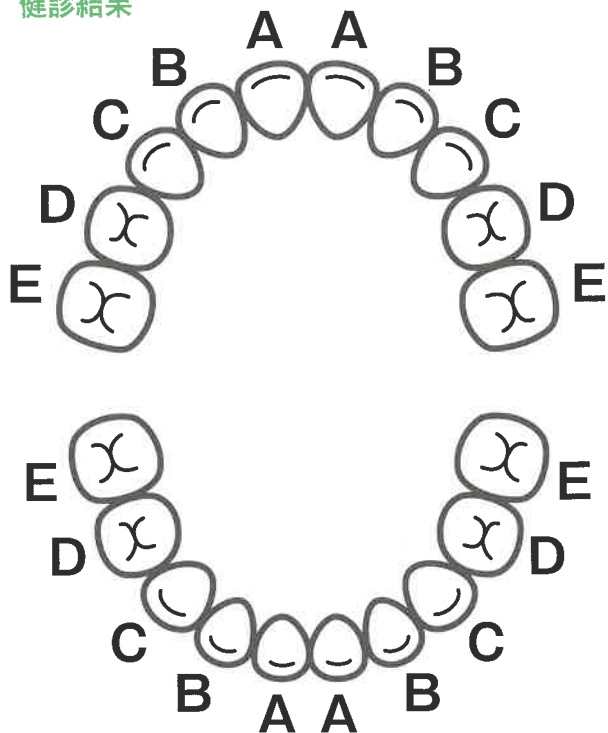


健 診 年 月 日	結 果	特 記 事 項	保護者 印
年 月 日	むし歯 本		

【記入記号】 現在歯— 処置歯○ 要観察歯◎ むし歯C そう失歯△ 要注意乳歯×



2歳児 健診結果



歯科医による健診の結果をお知らせします。

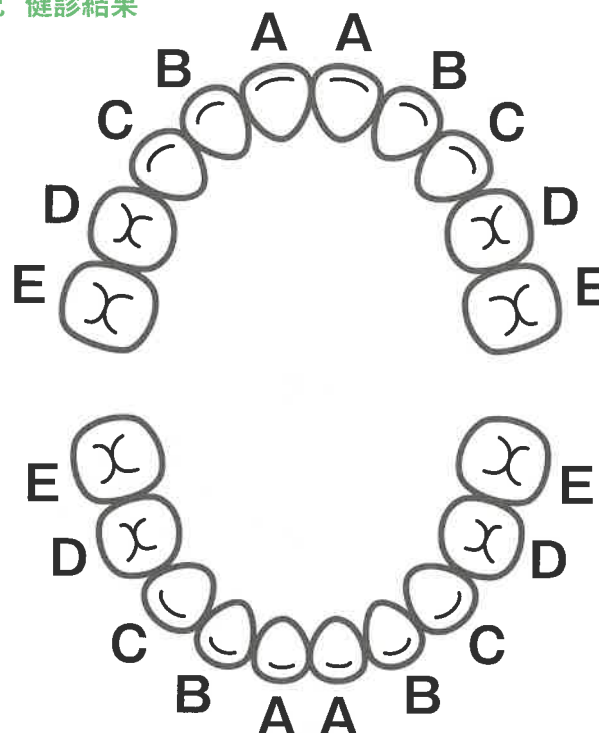
健 診 年 月 日	結 果	特 記 事 項	保護者 印
年 月 日	むし歯 本		

【備 考】A～E 乳 歯

【記入記号】現在歯— 処置歯○ 要観察歯CO むし歯C そう失歯△ 要注意乳歯×



3歳児 健診結果



歯科医による健診の結果をお知らせします。

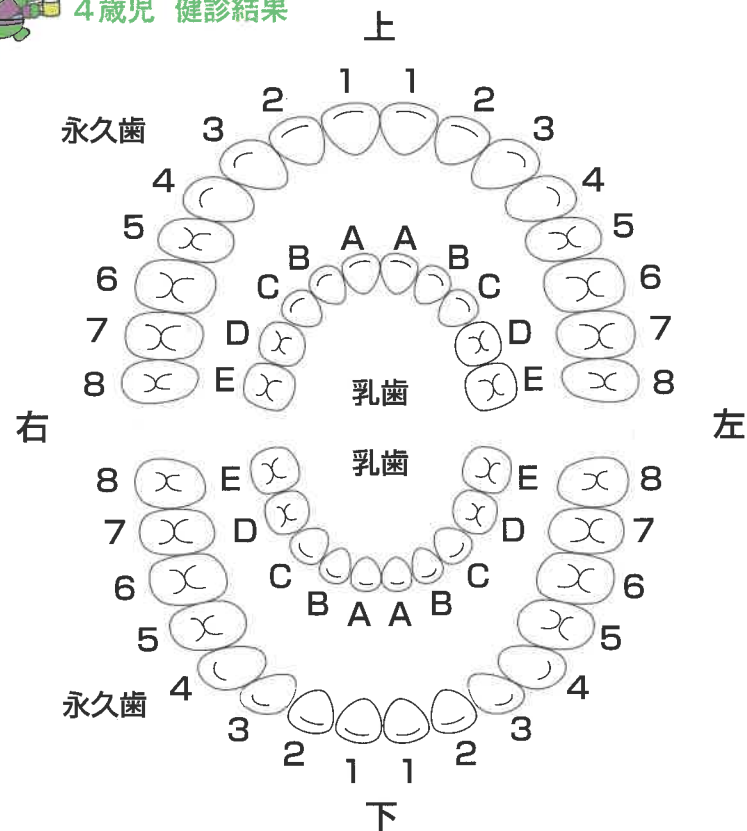
健 診 年 月 日	結 果	特 記 事 項	保護者 印
年 月 日	むし歯 本		

【備 考】A～E 乳 歯

【記入記号】現在歯— 処置歯○ 要観察歯CO むし歯C そう失歯△ 要注意乳歯×



4歳児 健診結果



歯科医による健診の結果をお知らせします。

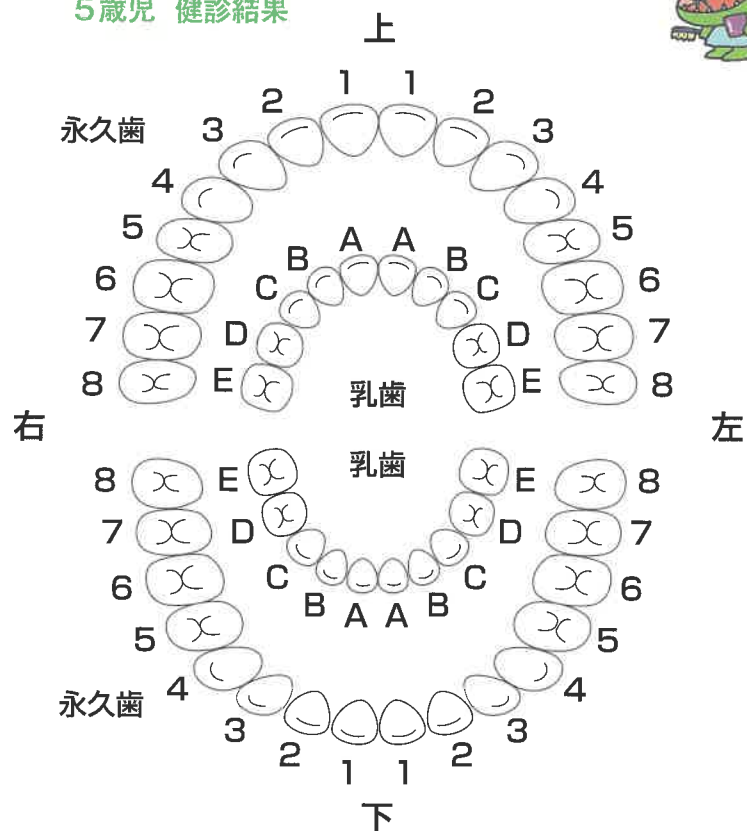
健 診 年 月 日	結 果	特 記 事 項	保護者 印
年 月 日	むし歯 本		

【備 考】 A～E 乳 歯 1～8 永久歯

【記入記号】 現在歯— 処置歯○ 要観察歯CO むし歯C そう失歯△ 要注意乳歯×



5歳児 健診結果



歯科医による健診の結果をお知らせします。

健 診 年 月 日	結 果	特 記 事 項	保護者 印
年 月 日	むし歯 本		

【備 考】 A～E 乳 歯 1～8 永久歯

【記入記号】 現在歯— 処置歯○ 要観察歯CO むし歯C そう失歯△ 要注意乳歯×

歯の健康について

～子どもの歯を守るために～

乳歯は、個人差はありますが、生後6ヶ月くらいで生え始め、2歳半～3歳頃で20歯が生えそろいます。

乳歯は、大人の歯に比べてエナメル質がうすいため、虫歯になりやすいです。歯が生えてきたら、虫歯にならないよう歯ブラシで口の中を清潔に保つことが大切です。

また虫歯の原因となる細菌は大人から感染することが多いと言われています。

離乳食を食べさせる時に、口移しをしたり、スプーンやフォークを共有したりしないように気をつけましょう。

乳歯が顔を出したら、歯ブラシに慣れる準備をしましょう

1歳前後になると、何でも口の中に入れようとします。

歯ブラシをおもちゃがわりに持たせて、口に入れる練習をしましょう。(必ず保護者がつき添って下さい)

また、保護者が歯みがきをする姿を見せて興味を持たせましょう。

歯みがきを開始するまでは、授乳や離乳食の後は、ガーゼや綿棒などで、ていねいに口の中を拭いてあげましょう。



必ず保護者の監督のもとで歯ブラシを使いましょう。のどをつかないようなものを選んでください。



歯が生えるときは、歯がムズムズして何かを噛みたくなります。

前歯が生えたら保護者が仕上げみがきをしましょう

楽しく歯磨きが習慣付けられるように以下のような手順で仕上げみがきをしましょう。

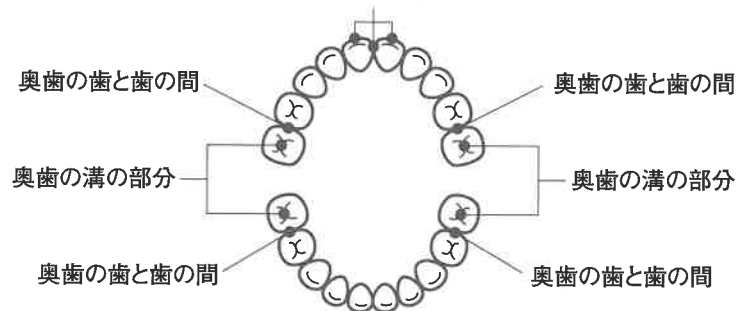
- ・子どもを仰向けに寝かせましょう。
- ・歯ブラシでのどをつかないように、しっかり口の中をのぞきながらみがきましょう。
- ・上の前歯は上唇の裏のスジにあたらないように、人さし指でガードしましょう。
- ・奥歯は人さし指で頬をふくらませましょう。
- ・広がった歯ブラシを使わないように気をつけましょう。また、歯ブラシは子ども専用の歯ブラシと仕上げみがき専用の歯ブラシ2本を用意しましょう。

仕上げみがきをする時は特にここに注意しましょう

- ・虫歯になりやすいところ



前歯の歯と歯の間と歯と歯と歯ぐきの境目



虫歯にならないためには？口のケアと食生活を見直しましょう

- ・食べたらすぐに歯をみがく習慣をつけましょう。
- ・歯みがきができない時は、お茶を飲んだりうがいをしてしましょう。
- ・栄養のバランスのとれた食事をしましょう。
- ・だらだらと間食をとらず、規則正しい食生活を心がけましょう。
- ・甘いスナック菓子・ジュース・歯につくお菓子はさけましょう。
- ・定期健診を受けて、虫歯予防や早期発見を心がけましょう。

噛むことと唾液の効用

赤ちゃんの時からしっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。

噛むことの効能のいろいろ

- ・ 食べ物の消化吸収を助ける。
- ・ 唾液の分泌がよくなる。
- ・ 脳の動きを活発にする。
- ・ あごの成長を促す。
- ・ 肥満を予防する。



唾液は歯の表面の汚れを洗い流したり口の中を虫歯になりにくい状態にしてくれます。また、唾液中のカルシウムにより歯が再石灰化され強くなります。

唾液をたくさん分泌させるには、しっかり噛むことが大切です！



初めて生える大人の歯・・・第一大臼歯は歯の王様

5～6歳頃に生えてきます。歯の大きさも、ものをかむ力も最も強い歯で、生涯を通して一番大切な歯となります。第一大臼歯の歯みがきには特に気をつけましょう。乳歯より低い位置にある第一大臼歯はふつうの奥歯のみがき方では毛先が届きません。歯ブラシを口の横から入れて、毛先をかみ合わせの部分に押しつけるようにみがきます。



第一大臼歯 乳歯の糸切り歯



子どもの腎臓病の約半数は、慢性に経過する腎臓病です。早くに見つけて早くから適切な生活管理と治療をすると、病気の悪化を阻止することができます。その一部は完治させることもできます。

尿検査を受けることで病気の早期発見ができ、お子さんの健康を守ることができます。

検査の結果をお知らせします。

年齢	検 査 年 月 日	蛋白	糖	潜血	PH	保護者 印
3 歳児	年 月 日					
	年 月 日					
4 歳児	年 月 日					
	年 月 日					
5 歳児	年 月 日					
	年 月 日					

* (－)・・・異常なし

* (+) (±)・・・二次検査の結果で(+) (±)の人は
専門医でもう一度検査を受けてください。





目の発達

子どもの目は、大人と違い発達していく過程にあります。
 色々な物を「見る力」を養ってあげたいものです。
 また、異常は早期に発見して、適切な治療を受けることが大切です。



めざましく発達する子どもの目

年 齢	視 力	視 覚 の 発 達
生後1ヶ月	光覚～眼前の手動	水平方向に動く物体を目で追う
生後3ヶ月	0.01～0.02	静止した物体を注視する
生後6ヶ月	0.04～0.08	視野に入ったものをつかもうとする
1 歳	0.2～0.25	ゆっくり動く物体をスムーズに追う
2 歳	0.5～0.6	米粒大の物体を見つける
3 歳	1.0以上が67%	
4 歳	1.0以上が71%	遠近の区別がほぼできる
5 歳	1.0以上が83%	物の厚み深さなどの立体視ができる
6 歳	1.0～1.2	ほぼ完成



認定こども園、保育所(園)、幼稚園等の施設で行う視力検査は、ランドルト環(C)を使用した視力表の0.3・0.7・1.0の単独視標を使用します。
 はじめに0.3からはじめ、4方向のうち3方向正しく判別できれば0.7・1.0にうつり判定します。

【測定の表示】 A (1.0以上) B (0.9～0.7) C (0.6～0.3) D (0.3未満)

【測定の結果】 5歳児 → B以下 } 眼科の受診をお勧めします
 3、4歳児 → C以下 } 再度、検査を受けて下さい。

*** 以下の項目に該当する場合も眼科専門医の受診をお勧めします。**

- ・頭を左右どちらかに傾ける、顔を左右どちらかに回す、あごを上(下)げる
- ・目(視線)が内側に寄っている
- ・目(視線)が外側に外れている
- ・目を細めて見る
- ・極端に近づいて見ようとする
- ・テレビに近づいて見る
- ・ものを近づけて見る
- ・上目づかい(下目づかい)でものを見る
- ・まぶたの形(大きさ)に左右差がある
- ・屋外に出ると非常にまぶしがる・嫌がる
- ・瞳の中央(奥の方)が白く光る



測定の結果をお知らせします。

年齢	測 定 年 月 日	測 定 結 果		保護者 印
3歳児	年 月 日	右	左	
	年 月 日	右	左	
4歳児	年 月 日	右	左	
	年 月 日	右	左	
5歳児	年 月 日	右	左	
	年 月 日	右	左	



オーディオメータを使って検査をします。かなりの集中力を要するため、検査結果が正確でないこともあります。しかし乳幼児の聴力障害は発達上で大きな影響を及ぼします。結果が悪ければ検査のできる専門医でもう一度調べてもらってください。耳の病気は慢性に移行しやすいので、完治するまで治療を続けましょう。

正常値…… 1000 ヘルツ（低音） 30 デシベル



4000 ヘルツ（高音） 25 デシベル

（デシベルは音量の単位）

測定の結果をお知らせします。

年齢	測定年月日	測定結果		保護者印
3 歳児	年 月 日	右	左	
	年 月 日	右	左	
4 歳児	年 月 日	右	左	
	年 月 日	右	左	
5 歳児	年 月 日	右	左	
	年 月 日	右	左	

頭部の清潔・不潔に関係なく発生します。

感染するとどうなるの???

頭ジラミの成虫は2～4mmぐらいの大きさで人間の頭皮に寄生し、頭皮から血を吸って、毛根近くに卵を生みつけます。血を吸われると非常にかゆいので、気づくのですが、かゆみの程度には、個人差があり気づかれないこともあります。



頭ジラミチェック法

成虫は非常に動きが速く、見つけるのは難しいので、卵を探します。後頭部や耳の後ろ辺りにあることが多いので髪をかき分けて丹念に見てみましょう。白くて一見フケと区別が付きにくいのですが、シラミの卵は、細長い楕円形をしていること、指を滑らせて取りつぶすとプチッと音がすること、などが特徴です。

家庭での対処法

- ① 毎日、大人が髪の毛の根元までしっかりシャンプーをしましょう。駆除剤に「スミスリンシャンプー」等が市販されています。使用する時は薬剤師に相談しましょう。
- ② くし、帽子、タオルの共用はやめましょう。
- ③ 衣類、帽子、枕カバーやシーツはこまめに取替え洗濯し清潔にしましょう。熱湯やアイロンがけでも除去できます。
- ④ 布団・寝具類は日光によくあてましょう。
- ⑤ 室内は掃除機で丁寧に掃除しましょう。
- ⑥ 爪は短く切りましょう。





乳幼児突然死症候群（SIDS）は、それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。

日本での発症頻度はおよそ出生 4,000 人に 1 人と推定され、生後 2 ヶ月から 6 ヶ月に多いとされています。

SIDS の原因はまだわかっていませんが、育児環境の中に SIDS の発生率を高める 3 つの因子があることが、これまでの研究で明らかになってきています。

あおむけ寝で育てましょう

うつぶせに寝かせたときの方が、あおむけ寝の場合に比べて SIDS の発症率が高いということがわかっています。うつぶせ寝が SIDS を引き起こすものではありませんが、医学上の理由でうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないことや、寝かせ方に対する



配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことになります。

たばこはやめましょう

たばこは、SIDS 発生の大きな危険因子です。両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合の約 4.7 倍も SIDS の発症率が高いという研究結果もあります。妊娠中の喫煙は、おなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも良くない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙もよくありません。これには身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんは、人工栄養の赤ちゃんと比較して SIDS が起こりにくいと考えられています。母乳による育児が赤ちゃんにとって最適であることは良く知られています。人工乳が SIDS を引き起こすものではありませんが、できるだけ母乳育児をすすめましょう。

これらのことはいずれも SIDS の直接の原因ではありません。子育てに関し必要以上に不安を抱くことは避けましょう。これを参考に日頃の子育てを再確認していただき、あとはおおらかな気持ちで子育てをしましょう。



◎お薬を処方されるときは薬剤師に次のことをたずねてください



◎お薬の飲み方

食 前	…	食事の 30 分前
食 後	…	食事のあと 30 分位までの間
食直前	…	食事のすぐまえに
食直後	…	食事のすぐあとに
食 間	…	食事の約 2 時間後
就寝前	…	寝る 30 分位前までの間
頓 服	…	症状に応じて一時的に服用

（医師・歯科医師や薬剤師の説明に従って服用）

◎お薬を飲み忘れた場合

お薬の飲み忘れに気づいたら、できるだけ早く飲むようにして下さい。次のお薬を飲む時間が近いときには、1 回飲むのをやめるか、または、お薬を飲んで次に飲むお薬の時間を遅らせるようにします。時間を遅らせる目安は、以下のように考えられています。

- 1 日 3 回 飲むお薬 … 次にお薬を飲むまで 4 時間以上あける
- 1 日 2 回 飲むお薬 … 次にお薬を飲むまで 5 時間以上あける
- 1 日 1 回 飲むお薬 … 次にお薬を飲むまで 8 時間以上あける

1 回飲み忘れたからといって、決して 2 回分を一度には飲まないで下さい。1 回分の有効な量を超えて、中毒症状を起こしやすくなるからです。また、食後のお薬は食事をした後に飲むことが基本ですが、食事をしていないからといって飲まないのではなく、服用時間がきたら、きちんとお薬を飲むように心がけて下さい。お薬を飲み忘れたときの対処法をあらかじめ医師・歯科医師や薬剤師に尋ねておくとう安心です。

◎お薬の副作用と相互作用



副作用とは

お薬を飲んだときに、本来、目的としていない作用が現れることがあります。これを「副作用」といいます。例えば、「風邪薬を飲んだら眠くなった」という場合には眠気が副作用となりますが、「ぐっすり眠れる」という人であれば、副作用は特に問題にはなりません。すなわち「副作用」がいつでも悪者とは限らないわけです。

とくに副作用に注意しなければならない場合

- 特異体質（アレルギーなど）のある場合
- 過去にひどい副作用を経験している場合
- 肝臓などお薬を代謝する臓器に疾患のある場合
- ほかにもお薬を飲んでいる人
(医師・歯科医師や薬剤師におたずねください)



相互作用とは

2種類以上のお薬を服用したときに、個々のお薬では見られない作用が現れたり、それぞれのお薬の効き目が強くなったり弱くなったりするなどの変化が起こった場合、これらのお薬のあいだには「相互作用」があるといえます。また食べ物や飲み物によっても、お薬の効き目が変化することがあります。

詳しくは、医師・歯科医師・薬剤師にお尋ね下さい。



* PTPシート



錠剤やカプセル剤などのお薬を保護するためのプラスチック・シートのこと。
お薬を飲む際は必ずシートから出して飲んで下さい。

かかりつけ医・歯科医・薬局(薬剤師)をもちましょう

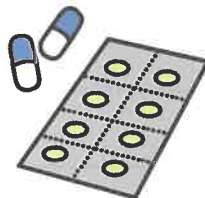
- * 健康について困ったことを、気軽に相談できるように、ご近所のかかりつけの「お医者さん」「歯医者さん」「薬局（薬剤師さん）」を持ちましょう。

持って安心、お薬手帳

- * お薬手帳は、服用中の薬の情報を医師・歯科医師に正確に伝えることができ、また、災害時にも、持ち運びがしやすいため、あなたの強い味方となります。
- * ひとり一冊お薬手帳を持ち、医療機関を受診するときは持参しましょう。



ジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用しましょう



八尾市では、みなさんのお薬代の負担軽減や健康保険財政の改善につながり、今後、医療費や保険料率の伸びが抑えられることから「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」の普及を推進しています。

○ジェネリック医薬品に変更するときの注意点

- * 自分の意思を伝える
医師や薬剤師に希望カードを提示するなどして意思を伝えましょう。
- * 医師や薬剤師の説明をきちんと聞く
複数のジェネリック医薬品がある場合などは、それぞれの特徴の説明をきちんと聞いて選択しましょう。
- * 変更できない薬や額が変わらない薬もある
すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。医師の判断で変更不可になることもあります。また、薬を変更しても額が安くない場合があります。



