

Vol.57

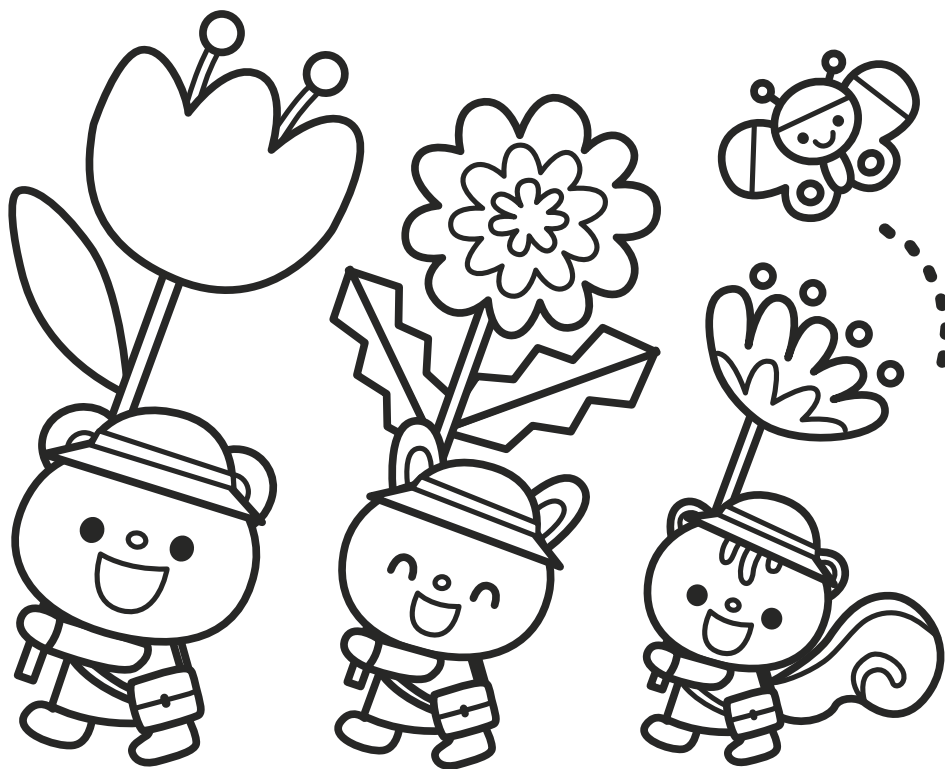
尼崎の二コ二コ子育て情報誌

# ビギナス

コロナ時代よさようなら！

コシを知ってりや

安心 だせ！！



あまがさきキッズサポーターズ

〈ビギナス〉 = begin + us = わたしたちからはじめましょ！



# コシを知ってりゃ

# 安心 だせ!!

## ケガや事故から子どもを守ろう



山城小児科医院の山本千尋院長にお話を聞かせていただきました。

困ったときの対応方法

子どもたちは生活や遊びの中で、思わぬケガをすることがありますよね。転んだり、まちがって何かを飲み込んでしまったり...

家庭でできる手当ては? どんなとき病院に行ったらいいんだろう? 困ったときの対応方法や事故が起こらないための対策を教えてくださいました。

転倒・転落 窒息 誤飲対処法 などさまざまな対応が記載されています。



### 転倒・転落してしまった! どうしたらいいの?

子どもは頭が大きいので重心が高く、転倒や転落の事故が多くなります。

#### ■ベビーカーからの転倒

##### 予防のポイント

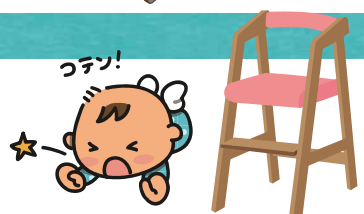
- ハンドルに、S字フックで重たい荷物をかけないようにしましょう
- ベビーシートの下に荷物置きから荷物を取るときに気をつけましょう
- シートベルトは必ず装着しましょう



#### ■ベビーカーからの転倒

##### 予防のポイント

- 肩ベルト、腰ベルト、股ベルトの3点をしっかり留めておきましょう
- 勝手に立ち上がらないように気をつけましょう



#### ■自転車からの転倒

##### 予防のポイント

- 幼児用座席を必ず使しましょう
- 自転車から子どもを降ろすまで、絶対にそばを離れない、目を離さないようにしましょう
- 子どもには必ずヘルメットをかぶせましょう



#### ■ベランダからの転落

##### 予防のポイント

- ベランダの柵を見直しましょう
- よじ登れる台などを置かないようにしましょう
- 室外機とベランダの柵は60センチ以上離しましょう



1m以上の高さから石やコンクリート面に転落した場合は危険なため、すぐに対応しましょう

#### 転倒・転落したときの対応方法

##### たんこぶができたときは?

すぐに冷やしましょう  
しばらく安静にして様子を見ましょう

【目の周りの場合】  
必ず眼科を受診しましょう

##### 頭を打ったときは?

意識がない、またはぼーっとしている場合、傷があつて出血している場合は、**すぐに受診しましょう**  
意識がある場合は、しばらく安静にして様子を見ましょう

##### 側頭部を打ったときは?

前頭部より心配です  
(赤ちゃんは側部の頭蓋骨が薄い)  
言葉が言えない乳児は、**受診した方がいいでしょう**  
言葉が喋れる幼児は、様子を見ましょう

安静にし、お風呂には24時間いれないようにしましょう  
消化のいい物を食べさせて、食欲があり、顔色が変わらなければ、受診の必要はないですが、**嘔吐が2回以上ある場合は、すぐに受診しましょう**



### 食べ物が喉に詰まって苦しそう! どうしたらいいの?

#### 誤嚥(ごえん)

食べ物が空気の通り道に入ってしまうこと

#### 予防のポイント

##### 離乳完了期までに気をつけること!

離乳完了期ごろは、歯ぐきでつぶせる固さのものが食べられるようになりますが、個人差があります。**モグモグよくかんで食べる練習をすることにより、誤嚥を防ぐことができます。**  
離乳食を始める前に、おしゃぶりや歯固めなど、口に入れる練習が大切です。

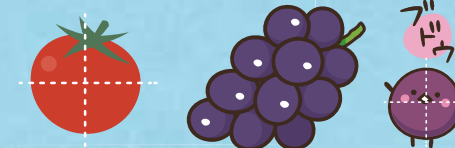
月齢にあった椅子に座って食べるように心がけましょう。姿勢が大切です。



##### 丸い食べ物に注意しましょう!

3歳児では、4cmまでの物が口に入ってしまう。子どもは丸い物が好きなので、そのまま飲み込んでしまう恐れがあります。

4歳までは、4分の1にカットして食べさせてください。



#### もしも苦しくなったときの対応方法

##### 窒息したとき、子どもの症状は?

- ・のどを押さえる、口に指を入れる
- ・声を出せない
- ・呼吸が苦しそう
- ・顔色が急に青くなる

多くの場合、窒息が起こってから、3~4分で顔が青紫色になり、5~6分で呼吸が止まり、意識を失います。そして、心臓が止まり、脳に障害が起こり、さらに15分を過ぎると脳死状態になります。

##### のどに物が詰まってしまったときの応急処置は?

**はいぶこうたほう【背部叩打法】**といって、**頭を下にして背中を叩きます。**  
片手で乳児の体を支え、手のひらで乳児のあごをしっかり支えながら、もう一方の手のひらのつけ根で乳児の背中をしっかりと叩きます。(5、6回を1セット)



救急車が到着するまでの約10分間、「**応急処置を続ける**」ことが必要です。



### 間違っって食べてしまった! どうしたらいいの?

#### 誤飲(ごいん)

食べ物以外のものを誤って飲み込むこと

##### 予防のポイント

**赤ちゃんの手の届くところに口に入る大きさの物は置かない**

生後5カ月を過ぎると、赤ちゃんはなんでも口に入れるようになります。昨日届かなかったところに、今日は手が届くようになるため、口に入る大きさの物は赤ちゃんの手が届くところに置かないように気をつけましょう。

##### 対応方法

**119番・医療機関などの指示を受けましょう**

飲んだものの種類により、手当ての方法が違うため、119番、医療機関あるいは中毒110番などに連絡し、指示を受けましょう。

大阪中毒110番  
072-727-2499  
(365日24時間対応)

##### 緊急的な処置が必要な物

- ・灯油
- ・ベンジン
- ・除光液
- ・殺虫剤
- ・ボタン電池
- ・鋭利な異物
- ・磁石
- ・たばこ
- ・化学薬品

すぐに119番

医療機関を受診



「小児科学会のホームページ」子供の予防可能な傷害と対策を見るとき、それぞれの対応方法がわかります。

- 少量であれば、あまり心配しなくていいもの
- すぐに受診しなければならないもの
- 絶対に吐かせてはいけないもの

尼崎市は、みなさんの子育てを応援しています!

こんにちは赤ちゃん事業

生後2カ月頃の赤ちゃんがいらっしゃるご家庭を保育士が訪問します。赤ちゃんや子育てについての相談や育児に関する情報提供をしています。

【こんにちは赤ちゃん事業】のときに配布しています。

子育て情報満載!



ヒントがいっぱいです!

あまっ子元気ブックはホームページでも見られます!



- 成長過程における育児の方法
- 離乳食や食事のすすめ方
- 予防接種の種類と接種時期
- 子どもの病気やケガの対応方法
- サークルなどの子育て情報 など

いつしたらいいの?

予防接種



予防接種をすることにより、いざ本当の病原体が体の中に入ってきたときに、免疫によってすばやく体が守られ、病気にかかりにくくなります。



乳幼児の定期的な予防接種は、**かかりつけ医と相談して計画的に受けましょう。**  
たくさんのワクチンがありますが、きちんと接種をして子どもを病気から守ってあげましょう。

※接種時期は、目安です  
初回の接種月齢により、接種間隔が異なります

生後2カ月から開始

<p><b>ロタウイルス</b></p> <p>ロタウイルスによる胃腸炎を予防するワクチン</p> <p>2回または3回接種</p>	<p><b>B型肝炎</b></p> <p>B型肝炎の予防、B型肝炎ウイルス母子感染の予防などのためのワクチン</p> <p>3回接種</p>	<p><b>小児用肺炎球菌</b></p> <p>肺炎球菌による感染症を予防するワクチン</p> <p>生後2か月から3回接種 1歳のときに追加1回接種</p>	<p><b>5種混合 / 3種混合 / 2種混合ワクチン</b></p> <p>ジフテリア、百日せき、破傷風及びポリオ(急性灰白髄炎)及びHib(ヒブ=インフルエンザ菌b型)による感染症を予防するワクチン</p> <p>生後2か月から4回接種 11歳のときに追加1回接種</p>
--	---	--	---

生後5カ月から開始

<p><b>BCG</b></p> <p>結核に対する免疫がでかかかしくなります</p> <p>1回接種</p>
--

満1歳から開始

<p><b>麻しん風しん混合</b></p> <p>麻しん(はしか)、風しんを予防するワクチン</p> <p>1歳1回接種 小学校就学前年度の4月1日~翌3月31日までに追加接種</p>	<p><b>水痘(みずぼうそう)</b></p> <p>水痘(みずぼうそう)を予防するワクチン</p> <p>1歳1回接種 1回目から3カ月以上あけて2回目接種</p>
---	--

3歳から開始

<p><b>日本脳炎</b></p> <p>日本脳炎を予防するワクチン</p> <p>初回は3~4歳の期間に2回接種 2回目の接種後、1年を経過した時期に3回目接種 9~10歳の間に4回目接種</p>
--

予防接種には、たくさんのワクチンがあり、各ワクチンには特性があります。お子さんのアレルギーの有無や、ワクチンの接種間隔・履歴などをきっちり把握し、計画的に接種していくことが大切です。

いつ行ったらいいの?

乳幼児健康診査

尼崎市では乳幼児時期の身体発育・成長発達のもっとも重要な時期に健康診査を実施しています。対象のお子さまには健康診査のお知らせを郵送いたします。ぜひ、健康診査を受けましょう。

<p><b>4か月児健康診査</b></p> <p>【持ってくるもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳</li> <li>同封の乳幼児相談票</li> <li>4か月児健康診査相談票</li> </ul> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>問診・計測・小児科診察</li> <li>講話(育児・歯科・離乳食)</li> </ul>	<p><b>9~10か月児健康診査</b></p> <p>【持ってくるもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳</li> <li>同封の9~10か月児健康診査相談票</li> </ul> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>問診・計測・小児科診察</li> <li>講話(育児・歯科・離乳食)</li> </ul>	<p><b>1歳6か月児健康診査</b></p> <p>【持ってくるもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳</li> <li>同封の1歳6か月児健康診査相談票、</li> <li>幼児ぜん息、アレルギー健診問診票</li> </ul> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>問診・計測・小児科診察</li> <li>歯科診察</li> <li>講話(育児・歯科・食事)</li> </ul>	<p><b>3歳6か月児健康診査</b></p> <p>【持ってくるもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳</li> <li>同封の3歳6か月児健康診査相談票</li> <li>目と耳に関するアンケート</li> <li>尿</li> </ul> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>問診・尿検査・屈折検査</li> <li>眼科診察(必要な方のみ)</li> <li>耳鼻科診察(必要な方のみ)</li> <li>講話(育児・歯科・食事)</li> </ul>
---	---	---	--



〈健診を受ける際のお願い〉  
ご本人または同伴の方に発熱・嘔吐・下痢などの症状がある場合は、受診の延期をお願いします。感染性の病気が疑われる場合は、来所されても受診をお断りする場合がありますので、ご了承ください。

清潔と保湿が大切です!

赤ちゃんや子どものスキンケア

赤ちゃんや子どもの肌は、薄くて傷つきやすいです。皮脂が少なく乾燥しやすかったり、大人肌よりもデリケートです。

清潔(泡で洗う) と 保湿

スキンケアは、皮膚のバリア機能を高めアトピー性皮膚炎の予防にもなります。

赤ちゃんは皮脂や汗で汚れやすいので、毎日お風呂に入れましょう



皮膚が荒れていると、皮膚のバリア機能が低下し、アレルギーが入ってきます。基本は保湿です。



乾燥は禁物です

保湿剤は、すり込むのではなく、たっぷり皮膚にのせるように塗ってあげましょう

お風呂で顔や体を洗って皮膚を清潔にしたなら、すぐに外用薬や保湿剤を塗りましょう



あまっこいきいきナビ 見てくださいね!



お子さまの成長発達や子育て等で心配なことがありましたら、専門職(保健師・管理栄養士・歯科衛生士)が電話相談を実施していますので、下記の赤ちゃんテレホンをお気軽にご利用ください。

子育てで困ったことがある時は

- 北部保健福祉センター 北部地域保健課 06-4950-0637
- 赤ちゃんテレホン相談 06-4950-0645
- 南部保健福祉センター 南部地域保健課 06-6415-6342
- 赤ちゃんテレホン相談 06-6415-6351
- 尼崎市保健所 健康増進課 06-4869-3033

母の日 5月の第2日曜日

父の日 6月の第3日曜日

## 子ども歳時記

日本には季節にちなんで行われる行事や風習が数多くあります。それぞれに理由や目的があり、人々の願いが込められています。

いずれもアメリカが発祥の地です。

1907年、地域の医療・衛生環境を

改善する活動「母の仕事の日」に注力するも亡くなった母を偲び、教会で参列者に白いカーネーションを配ったのが母の日の始まりです。この話が多くの感動を呼び、日本でも母親や家族への愛に感謝を表す日となりました。今年はお母さんの好きなフルーツを使って花束のようなサンドイッチを作ってみませんか？オリーブオイルを塗った食パンにサニーレタス、ハム、チーズなどを載せて花束のようにク

ルツと巻き、中にゴールドキウイ、イチゴ、ウズラ卵、ブルーベリーなど彩りよく入れて完成です！

一方1909年、子どもの頃母親を亡く

し6人兄弟の一人として父親に育てられた女性が、父親に対する感謝を表そうと「父の日」を提唱しました。いつも仕事で頑張っているお父さんの肩もみ、靴磨きなどしていたわりの心を伝えましょう。あるいは白いバラにお父さんの好きな花を組み合わせ、アレンジ花を作って「ありがとうの心」を伝えてみませんか！また、力を合わせて育てて頂いている家族にも、ぜひ感謝の気持ちを伝えましょう。

住環境コーディネーター  
引地 春美



# 子育て親育ちエッセンス

子育てサークル『やんちゃんこ』  
代表 濱田 英世

## ★ 心の環境を整えましょう

先月号から今月号のビギナスでは、子どもの病気に関することや救急について掲載しました。最近では、うずら卵を喉に詰まらせ窒息死するという事故もあり、まさしくビギナスの取材で小児科の先生に「4歳以下は4分の1に」という言葉をお聞きした所だったと思ひ出し、日常にある危険について考えさせられたのでした。

環境を整えるということは、いろいろな場面の全てにおいて当てはまる言葉であります。

- ・遊ぶ時なら、もちろん周りに危険な物がないか確認すること
- ・食事の時なら、喉に詰まらせるような食品を扱わないようにすること
- ・睡眠の時、ふわふわすぎて顔を覆ってしまう布団や毛布などに注意すること
- ・部屋の中全般においても、机の角、滑りやすい床、ベランダ等への出入り口等々

物理的なことを考えると、まだまだきりがありません。あちらこちら危険な箇所ばかりだと、あまり気にしすぎるのも疲れるので、まずは未然に防げそうな所から確認してみるのが良いでしょう。

そして、もう一つ大切な環境は私たち大人だということです。子どもを取り巻く大人たちの声かけ、態度、表情も環境なのです。

子どもがいつも見ているのは、お父さん・お母さんの動作と言葉。お手本はそこにあり、模倣して学んでいく先生は毎日接している大人ということになります。

自尊感情をつけてあげられる言葉がけを、いっぱいいっぱいかけてあげてください。それが子どもの心を安定させ、行動も落ち着かせることに繋がっていきます。

“家庭環境”という言葉がありますが、それは経済的なことや物理的なことだけのように思われがちですが、本当は安心して笑顔で過ごせる心の環境が一番だと私は思っています。穏やかに過ごす環境を整えば、あらゆる危険からも自然と回避できるものと考えます。

そのための素敵な言葉を今月は送ります。

誉めてあげれば、子どもは明るい子に育つ

愛してあげれば、子どもは人を愛することを学ぶ

認めてあげれば、子どもは自分が好きになる

見つめてあげれば、子どもは頑張り屋になる

分かち合うことを教えれば、子どもは思いやりを学ぶ

親が正直であれば、子どもは正義感のある子に育つ

優しく、思いやりをもって育てれば、子どもは優しい子に育つ

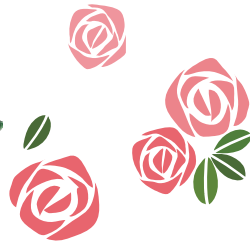
守ってあげれば、子どもは強い子に育つ

和気あいあいとした家庭で育てば

子どもはこの世の中はいいところだと思えるようになる

～ドロシー・ロー・ノルト (子どもが育つ魔法の言葉より)～

# BOOK! BOOK! BOOK!



## きゅうきゅうばこの絵本

WILLこども知育研究所／編・著  
川原 瑞丸／絵 坂本 昌彦／監修責任  
金の星社

こどもにもわかるイラスト解説で  
最新の応急手当が紹介されています



## あぶないよ!

フランチェスコ ピトー／文  
ベルナデット ジェルベ／絵  
栗栖 カイ／訳 ブロンズ新社  
生活における（あぶない！）が  
ユーモラスに描かれています



## つぎはわたしのばん

いもと ようこ／作・絵  
金の星社

ウサギのみみちゃん  
予防注射の日  
ドキドキ・・・  
順番がきました



からだのえほん(5)

## どきどき よぼうちゅうしゃ

小林 まきこ／作  
おかべりか／絵  
あかね書房

なぜ、予防注射を打つのでしょうか



すきすき ノンタン2

## ノンタンがんばるもん

キヨノ サチコ／作・絵  
偕成社

ノンタン 大きらいな注射  
がんばります



## ちゅうしゃやなんかこわくない

穂高 順也／作  
長谷川 義史／絵  
岩崎書店

今日は 予防注射の日 注射嫌いの  
ぼくは・・・

## 『あまがさきキッズサポーターズ』とは？

私たち「あまがさきキッズサポーターズ」は、尼崎で子育てに奮闘しているお父さんやお母さんを応援する自主的な活動グループです。メンバーは、市内在住の主婦、会社員、そして子育て未経験組から卒業組まで、立場も年齢もさまざまな8名ですが、尼崎の子育て事情をよりよくしたい！という思いは同じです。

その活動の一つが「地域の子育て支援に関する活動・イベントの情報収集」であり、その発信をするのがこの冊子「ビギナス (begin+us=私たちが始めましょ!)」です。ビギナスの制作では、企画から取材、編集、データ作成まで、毎回試行錯誤しながら、すべてを自分たちの手で行っています。一生懸命作ったこの冊子を、一人でも多くの方に読んでいただければ幸いです。



## 尼崎市からのお知らせ

Information from AMAGASAKI city

### お子さんを守るのはあなた！正しく自転車に乗ろう！

前の幼児用座席の  
使用年齢

**4歳未満**

※（一財）製品安全協会  
「自転車用幼児座席のSG基準」

運転者は  
**16歳以上**

**小学校就学前まで**

ただし、幼児用座席には  
製品ごとに体重の上限や目  
安身長が定められています

自転車は子育ての強い味方！  
ただし、一歩間違えれば危険な乗り物に！  
お子さんを事故から守るためにも、正しい  
知識を持って利用しましょう。

**子どもを乗せる  
自転車を購入する時は**

「幼児2人同乗用自転車」を  
使用するときは、BAAマークや  
SGマークなど、自転車の車体  
の安全性を示すマークが付いた  
ものを選びましょう。



**自転車用ヘルメット**  
を着用しましょう。

ヘルメットは頭の大きさに  
合ったものを選び、  
あごひもをしっかり  
締めましょう！

幼児2人を  
乗せる場合

**後ろの座席から  
乗せるように**しましょう

自転車の前後に幼児を乗せ、  
さらに幼児をおんぶして乗る

**4人乗り禁止**

おんぶは**4歳未満**まで  
ひもなどで確実に背負いましょう

**抱っこ禁止**

スタンドを立てた状態で、  
子どもを幼児用座席に乗せたまま

**自転車から離れない**

万が一の事故に備え  
**自転車保険**に  
加入しましょう

子どもは、親の姿をみて成長するもの。普段から交通ルールをしっかり守り、子どものお手本となるよう心がけましょう。

### ビギナスはどこでもらえるの？

公立保育所、私立幼稚園、市立幼稚園、保健所、北部・南部保健福祉センター、市民課、各サービスセンター、すこやかプラザ、つどいの広場、各生涯学習プラザ、各総合センター、中央・北図書館、各地区体育館、子育てサークル、子育て情報コーナー、教育・障害福祉センター、たじかの園、女性センタートレピエ、歴史博物館、児童家庭支援センターキャンディ、尼崎信用金庫の尼崎市内の店舗などのほか、キッズサポーターズが直接お願いしている場合もあります。

### おことわり

本誌中の店舗・施設については、キッズサポーターズが子育て関連の情報を収集する中でご協力をお願いし、ご承諾をいただいた上で掲載しているもので、営利目的ではありません。

**発行日** 2024（令和6）年3月

**編集・発行** あまがさきキッズサポーターズ

**お問い合わせ** 尼崎市役所 子ども福祉課

TEL：06-6489-6349

FAX：06-6482-3781

ama-kodomo-support@city.amagasaki.hyogo.jp

660-8501 尼崎市東七松町 1-23-1

### 編集後記

花粉の飛散をニュースで聞くと何だかムズムズしてきます  
春の子どもの卒業式、入学式まだまだマスクが外せません  
毎年、悩ましい時期ながらも新緑、  
冬眠明け庄下川で甲羅干しのカメ…春の風景は心和みます  
(T.M)

次回発行予定：2024（令和6）年8月