





保健福祉センター（東8条南13丁目）

母子健康手帳の交付をはじめ、妊婦さんご夫婦対象の教室事業やお子さんの健康診査を行ったり、育児相談等に応じています。親子が集える乳幼児プレイルームや児童書を備えた図書室分室もあります。お気軽にご利用ください。

14か月 ● 15か月 ● 17か月 ● 2歳 ● 3歳 ● 4歳 ● 7歳 ● 思春期

- ↑
  - ↑
  - ↑
  - ↑
  - ↑
  - ↑
- ★コップで飲む  
★一人歩きしだす
- ★ママ・パパなど意味のある単語をいう
- ★くつがはける  
★「ワンワンキタ」など2語文を話す
- ★なまえをいえる  
★ひとりて階段をのぼる  
★まるがかける
- ★けんけん  
★ができる
- ★小学校入学

| 事業名等          | 内 容  |
|---------------|--|
| すくすく教室        | 第1子がいるご家族を対象に、赤ちゃんとの遊びや離乳食などについて学ぶ教室です。 ★生後3か月前後の第1子対象   |
| 4か月児健康診査      | ●問診●身長・体重など計測●小児科診察●育児相談●栄養相談 ★4か月児対象  |
| 10か月児健康診査     | ●問診●身長・体重など計測●小児科診察<br>※個別に委託医療機関で受診します。 ★10か月児対象  |
| 1歳6か月児健康診査    | ●問診●身長・体重など計測●小児科診察●歯科診察●育児相談●栄養相談 ★1歳6か月～2歳未満児対象  |
| 3歳児健康診査       | ●問診●身長・体重など計測●視覚検査●小児科診察●尿検査●歯科診察●育児相談●栄養相談 ★3歳～4歳未満児対象  |
| 幼児歯科健診とフッ化物塗布 | 1歳6か月児・3歳児健診で歯科健診を行い受診カードを発行しています。フッ化物塗布は、歯科医療機関で行います。また2歳・2歳6か月、3歳6か月から6歳まで半年毎に、歯科医療機関で歯科健診とフッ化物塗布を行います。いずれも受診カードが必要です（転入の方で受診カードを希望される場合はご連絡ください）。 |
| 電話による健康相談     | 育児やお子さんの成長に関する相談に保健師、栄養士が電話で応じています。  |
| 子育てアプリおびも     | 妊娠中の健康記録から子どもの成長記録まで一括管理できます。このアプリを使用して、オンライン予約やオンライン相談をすることもできます。   |



# 予防接種について

問い合わせ：  
健康推進課（保健福祉センター内） ☎25-9720

● 違う種類のワクチンを接種する場合の間隔 医師が認めた場合、同時接種が可能です。

- ・注射生ワクチン接種 ⇒ 27日以上あける ⇒ 注射生ワクチン
- ・注射生ワクチン接種 ⇒ 接種制限なし ⇒ 経口・経鼻生ワクチン、不活化ワクチン
- ・経口・経鼻生ワクチン接種 ⇒ 接種制限なし ⇒ 注射・経口・経鼻生ワクチン、不活化ワクチン
- ・不活化ワクチン接種 ⇒ 接種制限なし ⇒ 注射・経口・経鼻生ワクチン、不活化ワクチン

## 【定期予防接種（全額無料）の内容】

令和8年度

| 種類   | 対象  | 回数           |    | 標準接種間隔など   |
|--|---|--------------|----|--|
| ㊦経口<br>□ タ                                     | 生後6週から、<br>□タリックスは、生後24週まで<br>□タテックは、生後32週まで<br>(標準 初回接種開始<br>生後2か月から14週6日)   | □タリックス<br>2回 |    | *27日(4週)以上の間隔をあけて、□タリックスは2回、□タテックは3回<br>経口接種します。<br>*副反応のリスクを最小限にするため、初回接種は生後14週6日までに受けることが推奨されています。                     |
|  |   | □タテック<br>3回  |    |  |
| B 型 肝 炎  | 1歳の誕生日前日まで<br>(標準 初回接種開始<br>生後2か月以降)  | 3回           |    | *27日(4週)以上の間隔をあけて2回接種します。<br>さらに、1回目の接種から20~24週後に3回目を接種してください。   |
| 小 児 用<br>肺 炎 球 菌                               | 生後2か月から4歳児<br>(標準 初回接種開始<br>生後2か月から6か月)                                       | 4回           |    | *27日(4週)以上の間隔をあけて3回接種した後、60日以上あけて1歳以降<br>に4回目を接種してください。<br><br>※接種開始月齢によって接種回数は異なります。                                    |
|  |   |              |    |  |
| 5種混合<br>○ジフテリア<br>○百日ぜき<br>○破傷風<br>○ポリオ<br>○ヒブ | 生後2か月から<br>7歳6か月になる前日まで   | 1期<br>初回     | 3回 | *1期初回は、3~8週(接種翌日から数えて21日目~56日目)の間に次の<br>接種をし、3回続けます。<br>*1期追加は、1期初回3回目終了後6か月~1年半の間に接種してください。                             |
|  |   | 1期<br>追加     | 1回 |  |
| ㊦注射<br>B C G                                   | 1歳になる前日まで<br>(標準的な接種期間は生後5か<br>月から7か月)  | 1回           |    | *接種する2日前から、両腕には塗り薬や保湿剤などを塗らないでください。  |
| ㊦注射<br>水 痘<br>(水ぼうそう)                          | 1歳から2歳児   | 2回           |    | *2回目は、1回目終了後6か月~1年の間に接種してください。   |
| ㊦注射<br>麻 し ん<br>風 し ん 混 合                      | 1期<br>1歳児   | 1回           |    | *原則として混合ワクチンを接種します。<br>*医療機関を問わず、麻しん単独・風しん単独ワクチンを接種する場合は、<br>事前予約が必要になります。<br>*2期の方の接種期間は、令和8年4月1日~翌年3月31日です。            |
|  | 2期<br>年長児<br>令和2年4月2日から<br>令和3年4月1日生まれ  | 1回           |    |  |
| 日 本 脳 炎  | 1期<br>生後6か月から<br>7歳6か月になる<br>前日まで   | 標準3歳児：2回     |    | *1期は1~4週(接種翌日から数えて7日目~28日目)の間に次の接種を<br>し、2回続けます。<br>*1期追加は2回目終了後おおむね1年経過した時期に1回接種してください。                                 |
|  | 1期<br>追加  | 標準4歳児：1回     |    |  |
|  | 2期<br>9歳の誕生日から<br>13歳の誕生日<br>前日まで   | 標準9歳児：1回     |    |  |
| 2種混合<br>○ジフテリア<br>○破傷風                         | 11歳の誕生日から<br>13歳の誕生日前日まで  | 1回           |    | *11歳に達した時から13歳に達するまでの間に接種してください。   |
| H P V<br>(子宮頸がん予防)                             | 小学6年生から<br>高校1年生相当の女子<br>12歳となる日の属する年度の初<br>日から、16歳となる日の属する<br>年度の末日までの間にある女子 | 2回or3回       |    | *1回目の接種が15歳未満<br>1回目の接種をしてから6か月後に2回目を接種してください。<br>*1回目の接種が15歳以上<br>1回目の接種をしてから2か月後に2回目、<br>2回目の接種をしてから4か月後に3回目を接種してください。 |

※㊦：生ワクチン

# 子どもの病気とケア

子育ての中で、お母さんが「あら?」「おや?」と思うことは多いですね。いつもよりたくさん泣いたり、急に無表情だったり。でもすぐに不安にならずに、やさしく抱いてあげたり、あやしてあげたりしてみてください。案外すぐに、いつもの赤ちゃんにもどるものです。でも、もしそんな状態が長くつづいていたら注意が必要です。発熱、食欲、便通の症状をチェックし、気になるようであれば医師に相談してみましょう。子どもがよくかかりやすい病気について例をあげますので参考にしてみてください。

## かかりやすい病気

### 水ぼうそう

12～21日間の潜伏期間のあと、軽い発熱に始まり、全身に発疹が広がります。水疱になり、すべてかさぶたになったら感染力はなくなります。この間1週間程度です。かゆがるので手指を清潔にしてあげ、ほかの子と接しないように自宅で静かに遊ばせましょう。



### 突発性発疹症

6か月～2歳頃までのお子さんによく見られます。急に熱が出て、3～4日続きます。熱が下がった後、全身にあせものような発疹が出ます。軟便や下痢を伴うことがある以外に症状はほとんどなく、発疹は数日で消えます。高熱のときに解熱剤を使用する程度でよいでしょう。



### 風疹(3日はしか)

はしかに似た発疹が見られますが、規模が小さく、数も少なめです。潜伏期間は14～21日です。せき、鼻水はわずか、2～3日で発疹が消えます。まれにリンパ腺のはれが見られることがあります。安静と栄養に気を配りましょう。



### 手足口病

口の中の粘膜や手足の末端に発疹があらわれる病気です。潜伏期間は2～7日です。伝染力が強く、夏に多い病気です。発疹は1週間程度で消えますが、口の中にできた水疱がやぶれ痛むことがあるので、刺激の少ない食事を与えましょう。よくうがいをし、安静にしましょう。



### はしか

はじめはカゼに似た症状で、約8～12日間の潜伏期間後、発熱、せき、くしゃみ、鼻水などが見られます。発疹が出る2～3日前からほおの内側に粟粒大の白い水疱が見られます。これがはしかの大きな特徴です。発疹が全身に出たらピークで、2～3日後に熱が下がります。安静にして水分や消化によいものを与え、肺炎や中耳炎などの合併症を防ぎましょう。



### とびひ

皮膚にかゆみや水ぶくれなどができる病気です。水疱はかぶれやすく、ただれ、かさぶたになりあちらこちらにうつっていきます。予防は、皮膚を清潔にし、湿疹や虫刺されのあとを汚い手でかかないことを心がけましょう。



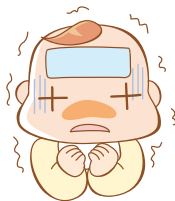
## 溶連菌感染症（しょう紅熱）

菌が口の中に感染して毒素を出すため、のどが痛みます。高熱、嘔吐、発疹が見られます。舌が赤くぶつぶつになる（いちご舌）のが特徴です。潜伏期間は2～5日です。抗生物質を使用すると症状は3、4日で消えます。



## インフルエンザ

ウイルス感染で起こる感染症です。潜伏期間は1～4日です。発熱、頭痛、下痢、嘔吐などが見られます。ふつうは2～4日で熱が引きます。予防するためにワクチンを接種することもできます。



## ノロウイルス感染症

ノロウイルスは特に冬季に流行します。手指や食品などを介して経口で感染し、嘔吐、下痢、腹痛等を起こします。潜伏期間は24～48時間です。予防のポイントは手洗い、加熱調理、消毒（塩素系薬品）です。また、こまめな水分補給で脱水を防ぎましょう。

## ロタウイルス感染症

ロタウイルスが経口で感染し、乳幼児期（0～6歳ころ）にかかりやすい病気です。水のような下痢（多くは白色水様便）、嘔吐、発熱、腹痛など起こします。潜伏期間は2～4日です。感染を広げないように、手洗い、消毒（塩素系薬品）に気をつけましょう。また、こまめな水分補給で脱水を防ぎましょう。予防するために乳児期にワクチンを接種することもできます。

## 腸管出血性大腸菌感染症（O157など）

食品（生肉や野菜など）や水を介して、特定の大腸菌（腸管出血性大腸菌）に感染した場合に発症し、水のような下痢、激しい腹痛を伴い、血便が出ることがあります。潜伏期間は3～5日です。熱には弱く、予防のポイントは、手洗い、加熱調理です。

## 熱中症

直射日光や高温多湿の環境下で長時間過ごすことで体に熱がこもり、汗をかかなくなる、元気がなくなる等の症状があらわれます。涼しい場所へ移動し服を緩め、体を冷やします。予防として、こまめな「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。車内に乳幼児を1人で残すことは厳禁です。

## 病気のケア

### 発熱

●熱があるときは体のなかの水分が多く失われるので、水分は欲しがるだけあげましょう。食欲があるようなら、おかゆのような水分の多いもので食べ慣れた食品をあげましょう。

●衣類、寝具は顔が青白く寒気がしていたら保温、逆に熱が上がってきて赤い顔であれば少し薄着にしましょう。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

●気持ちよさそうなら、氷枕を使うか、冷却ジェルシートや水でしぼったタオルでひたいを冷やしてあげましょう。いやがるようなら無理に冷やす必要はありません。

※注 冷却ジェルシートを使用する場合は、鼻や口をおおわないように、注意しましょう。

### ＋ こんなときは急いで病院へ！

熱の高低に関係なくぐったりしているとき、高熱とともに嘔吐やけいれんがあるとき、熱が高いのに顔色が青いというようなときは、夜間でも急いで病院に連れて行きましょう。



### ひきつけ

顔を横に向けて、衣服をゆるめ揺さぶらず静かに見守りましょう。2～3分で自然におさまります。

### ＋ こんなときは急いで病院へ！

5分以上けいれんが続いたり、短時間にひきつけを何度も繰り返すときには急いで病院に連れて行きましょう。



## 嘔吐

- ガーゼで拭いて、寝具や服が汚れたら取り替えましょう。



- 水分や食事は様子を見ながら少しずつ与えます。いやがったり、再び吐くようなら無理じいしないようにしましょう。



### ＋ こんなときは急いで病院へ！

嘔吐が続いてぐったりしたり水分を受けつけないときには病院を受診しましょう。

## 下痢

- 脱水にならないように水分補給をこまめにしましょう。食事は食欲があるなら消化のよいものをあげましょう。食欲がなければ無理じいしないようにしましょう。

- かけものをかけたり、お腹やお尻をすっぽりと包む衣服にするなど、お腹が冷えないようにしてあげましょう。



### ＋ こんなときは急いで病院へ！

便が白い時や血がまじっているとき、お腹を痛がって苦しそうなときには急いで病院を受診しましょう。

## せき

- せきが止まらず苦しそうなら、立て抱きにして背中をトントンとたたいたり、さすってあげると、呼吸がスムーズになります。



- 加湿器や洗濯物を干すなどして室内の乾燥を防ぎましょう。



## 鼻水・鼻詰まり

- 綿棒で鼻そうじをしてあげます。綿棒を使う時は入りすぎないように指でストッパーの役割をとりながら行います。詰まっているときはティッシュでくすぐり、くしゃみをさせてあげましょう。



- 蒸したタオルを鼻の下にあてると、鼻の中をきれいにそうじできます。



### ＋ こんなときは急いで病院へ！

呼吸が苦しそうだったり、ヒューヒューという音がしていたら病院を受診しましょう。

### ＋ こんなときは急いで病院へ！

ねばっこい黄色や緑色、茶色の鼻水がでていたら、感染しているおそれがあります。中耳炎や副鼻腔炎をまねくことがあるので、病院を受診しましょう。

# いざという時のために

赤ちゃんのからだの変化は、予知することができません。そんなとき、あわてず落ち着いた対処が赤ちゃんを救う結果につながります。

## ◆ふだんからの準備

緊急時の連絡先など（主治医や病院の電話番号）はいつでもわかる場所にメモしておきましょう。また、母子健康手帳・健康保険証・診察券などはひとまとめにし、いつも持ち歩けるようにしましょう。ある程度の現金も一緒にしておくくと便利です。



## ◆夜間に急病になった時の電話相談

### 北海道小児救急電話相談

夜間、子どもの急な病気や事故などのとき、どのように対応すればよいか、医療機関にかかる必要があるかなどについて、電話で看護師が助言・アドバイスをします。

#### ●電話相談受付時間

毎日午後7時～翌朝8時 ※年中無休

#### ●電話番号

- ・家庭の電話でプッシュ回線・携帯電話を利用の場合：**#8000**
- ・その他のダイヤル回線の場合：**011-232-1599**

## ◆夜やお休みの日に急病になった時に受診したい

### 内科・小児科の夜間・休日の病院

|                    |                     |  |
|--------------------|---------------------|--|
| 夜間                 | 毎日よる7:00<br>～9:00   | 内科・小児科の当番病院へ <b>↓わからない時は↓</b><br>帯広市急病テレホンセンター ☎26-1099<br>救急医療情報案内センター ☎0120-20-8699<br>(携帯電話からは ☎011-221-8699) |
|                    | 毎日よる9:00<br>～あさ8:00 | 休日夜間急病センター（柏林台西町2丁目）へ<br>内科・小児科 ☎38-3700   |
| 土曜日                | 午前中                 | 通常医療機関<br>日頃からかかりつけ医が土曜診療を行なっているか確認しておきましょう。   |
| 休日<br>(日曜・祝日・年末年始) | あさ9:00<br>～よる5:00   | 休日夜間急病センター（柏林台西町2丁目）へ<br>内科・小児科 ☎38-3700   |
|                    |                     | 新聞か、電話問い合わせ<br>※産婦人科・外科<br>帯広市急病テレホンセンター ☎26-1099<br>救急医療情報案内センター ☎0120-20-8699<br>(携帯電話からは ☎011-221-8699)       |

### 当番医療機関

※休日の歯科については十勝歯科保健センター  
(東7条南9丁目 ☎25-2172) で診療しています。

日曜・祝日 9:00～13:00  
ゴールデンウィーク(5/3～5/6)・年末年始(12/29～1/3) 9:00～16:00



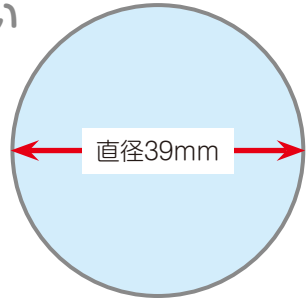
帯広市医師会  
当番医

# 応急処置

## 変なものを飲んだ、食べた(誤飲)

知っておこう 吐かせる?吐かせない

|                    | 水か牛乳を飲ませる | 吐かせる | その後の処置 |
|--------------------|-----------|------|--------|
| たばこ(2cm以上は危険)、灰皿の水 | 何も飲ませない   | ○    | すぐに病院へ |
| トイレ用洗剤、タイル用洗浄剤など   | ○         | ×    | すぐに病院へ |
| 医薬品                | ○         | ○    | すぐに病院へ |
| ボタン電池、マニキュア、除光液    | 何も飲ませない   | ×    | すぐに病院へ |
| 灯油、ベンジン、シンナー、ガソリン  | 何も飲ませない   | ×    | すぐに病院へ |
| ガラスの破片、針、ヘアピンなど    | 何も飲ませない   | ×    | すぐに病院へ |
| 香水、ヘアトニック          | ○         | ○    | 病院へ    |
| ナフタリン(防虫剤の一種)      | 水は○、牛乳は×  | ○    | 病院へ    |
| 石けん、シャンプー、リンス      | ○         | ○    |        |
| 歯磨き粉、インク、クレヨンなど    | ○         | ○    |        |



※直径39mm以内(実寸)の円の中を通るものは誤飲・誤食の危険があります。手の届かないところに置きましょう。

- ※大 阪 中毒110番
- ・つくば 中毒110番
- ・たばこ誤飲事故専用電話

- ☎072-727-2499 365日 24時間対応
  - ☎029-852-9999 365日 24時間対応
  - ☎072-726-9922 365日 24時間対応
- (自動音声応答による情報提供)

# 応急処置

## 心臓・呼吸が止まったら

### 意識がなかったら

口の中に何も入っていないことを確認し、あおむけに寝かせて一方の手をあごにかけ、上に持ち上げます。額に当てたもう一方の手で頭を後ろのほうにそらせ、空気の出入りを確保します。



### のどに物を詰まらせたら

乳児の場合は、片手で体を支え、手のひらであごをしっかり支えます。もう一方の手のひらの付け根で背中をしっかりとたき、次に、心臓マッサージと同じ方法で胸を圧迫し、この2つの方法を繰り返します。幼児は、後ろから抱きかかえ、みぞおちのあたりをグッと押し上げ、吐かせます。

※口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥に進んでしまうことがあります。



### 心臓マッサージ



#### ●乳児の場合

乳首と乳首を結んだ線の真ん中より指1本下を指2本(中指・くすり指の2本)で押しします。(生後28日未満の新生児は1分間に約120回、生後2か月から1才未満の乳児は1分間に少なくとも100回)



#### ●小児の場合

乳首と乳首を結んだ線の真ん中を片手のつけねで押しします。(1才以上8才未満の小児は1分間に約100回)

### 人工呼吸法



#### ●乳児の場合

口と鼻を口に入れ息を吹き込みます。(生後28日未満の新生児は吹き込みに1秒かけて2回、生後2か月から1才未満の乳児は吹き込みに1~1.5秒かけて2回)



#### ●小児の場合

鼻をつまんで口に息を吹き込みます。(1才以上8才未満の小児は吹き込みに1~1.5秒かけて2回) ※どの場合も、1回ごとに胸が軽く膨らむ程度に吹き込みます。

救急車を呼ぶ場合は番号は「119番」です

- ① 住所と目印を伝える
- ② 自分の名前、電話番号を伝える
- ③ 状況を伝える 「いつ」「だれが」「どうした」

### 周囲にAEDを依頼 > AEDが届いたら > すぐ電源入れる

自動音声による指示が出るのでその通りに用いる。1歳以上8歳未満の子には小児用電極パッドを使うが、ない場合は成人用を使う。ただし、2つの電極パッドが重ならないようにする。