



マチレット

2024

逗子市

子育てガイド



もくじ

● 子育て準備に向けて1	● 離乳食13	● 子育て支援プラン (セルフプラン)20
● 妊娠から出産まで2	● 起こりやすい事故14	● 災害に備えて22
● 赤ちゃんが生まれたら7	● 産後の“困った”時に15	● 救急の場合/夜間・休日診療23
● 予防接種11	● 児童虐待の予防19	

妊娠・出産・育児はとまどうことも多く、からだも心も無理をしがちです。逗子市では安心して出産・子育てができるよう継続した相談や支援を行っています。お気軽にご相談ください。(担当:子育て支援課 5階5番窓口)

お子様の健やかな成長を 運動を通じてお手伝いします!

水泳・体操・空手・ダンスなど、いろいろな運動を通じて
お子様の健やかな成長のお手伝いをいたします。
赤ちゃんとお母さん、お父さんが一緒にプールに入る
ベビースイミングが大人気です。
お気軽に、お問い合わせ・ご体験ください!



主なクラス

子どもスイミング

毎週、決まった時間・曜日にレッスンを受けて泳ぎをおぼえます。
基礎体力がつき、喘息対策にもとても良い運動です。

ベビースイミング

生後6ヵ月から3才までの赤ちゃんと保護者を
対象としたクラスです。一生のこの時期にしかできない、
赤ちゃんとのスキンシップ♪特別な体験です!

体操教室

鉄棒・マット・跳び箱など、学校体育で行う
基本的な機械体操を中心としたレッスンです。
小さいうちから運動神経を伸ばします!

キッズダンス

音楽に合わせて身体を動かす、楽しいクラスです。
ダンスは学校体育の必須科目。
小学校に入る前の年長さんから参加可能です。
お気軽にどうぞ!



株式会社

逗子スポーツクラブ

〒249-0005 神奈川県逗子市桜山8-1-41

☎ **046-873-1499**

営業時間

月・木	9:15~19:30	火・水・金	9:15~19:00
土	8:30~19:30	日	8:30~17:30

定休日 月末2日間

FAX.046-873-6988

逗子スポーツクラブ

検索



子育て準備に向けて

●教室紹介

パパママ準備クラス

〈対象〉 逗子市在住の妊婦とその家族

〈内容〉 **First Step** 妊娠中の不安を減らそう

教えて助産師さん!
「妊娠中のからだのこと」
マタニティストレッチ、子育て支援施設の紹介

Second Step 親となる準備をはじめよう

教えて心理士さん!
「子どもの発達、ママパパのこと」
赤ちゃん人形を使って沐浴実習

〈日程〉 逗子市ホームページにてご確認ください(右記二次元コード)

〈予約方法〉 電子申請システム(e-kanagawa)または電話

逗子市教育部子育て支援課 ☎ 046-873-1111



Pre.PAPAMAMAmeeeting

〈対象〉 妊娠7-8か月頃の妊婦とその家族

〈内容〉 出産に向けての準備、こんなことに助けられた!体験レポ、出産後使えるサービス紹介、聞きたいこと・知りたいこと、ミーティング

〈日程〉 逗子市ホームページにてご確認ください(右記二次元コード)

〈予約方法〉 逗子市子育て支援センター ☎ 046-873-5001



妊娠7-8か月頃の妊婦のみなさま

「妊娠中(妊娠7-8か月頃)の方へのアンケート」の入力をお願いします。

伴走型相談支援の一環として必要な支援におつながじます。

※右記二次元コードより入力をお願いします



その他、妊婦さんのための栄養相談(要予約)、保健師の個別相談も実施しています。



妊娠から出産まで

●妊娠カレンダー

	前期																					
妊娠月数	1				2				3				4				5					
妊娠週間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
健診					4週間に1回																	
胎児の発達																						
赤ちゃんの体重					約4g				約20g				約120g				約250g					
赤ちゃんの様子					体の各器官の形成が始まる				人間らしい顔・体つきになる				口をもぐもぐしたり、飲み込みの練習を始める				胎盤完成					
ママの体の変化・気になる症状					だるさや眠さ、便秘の症状が出ることがある				つわりの症状が現れ出す				つわりがおさまってくる				体重が増えて、お腹がふくらみはじめる					
					薬や感染症の影響を受けやすい				感情の起伏が激しくなりやすい													
					産婦人科を受診して妊娠が分かったら、早めに子育て支援課へ母子健康手帳と補助券を受け取りに来てください。												パパ・ママ準備クラスに参加してみましょう!					

妊娠から出産まで

中期										後期														
6					7					8					9					10				
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
										2週間に1回										1週間に1回				
約600g					約1,000g					約1,500g					約2,000g					約3,000g				
超音波画像で性別がわかるようになる					まばたきするようになる					体の器官がほぼ成熟する														
耳が聞こえ、音に反応するようになる					呼吸の練習が上手になり、肺が成熟し始める					指しゃぶりでおっぱいを吸う練習をする														
手足を動かすようになる					お腹が大きくなり足元が見えにくくなる					足の付け根が痛むことがある					破水・おしるし・前駆陣痛などのお産が始まる兆候がでてくる									
胎動を感じ始める					手足のむくみや下肢静脈瘤がでやすくなる					内臓が圧迫され、胃のむかつき・頻尿・食欲低下などが起こりやすくなる					子宮が下がってくるため胃の圧迫感がなくなる									
妊娠線ができることがある																								
妊娠高血圧症候群(高血圧・高血圧をともなう蛋白尿)、貧血、妊娠糖尿病に注意																								
便秘、おりものの増加、腰背部痛、寝苦しさ、足がつる、口臭など、マイナートラブルが増えてくる																								

妊娠から出産まで

妊娠から出産まで

●妊娠時の注意点

妊娠中は、赤ちゃんの成長と同時に、お母さんの体も出産に向けて準備するために大きな変化が起こります。妊娠前と違って、意識して体調を整え、周囲の環境に気を配らなければならない部分も出てきます。ただ、過度に反応してしまうと心身ともに負担がかかって無理が生じてしまいます。少しずつ、できることから気をつけていきましょう。



姿勢

妊娠中はお腹が重くなるため、どうしても背中を反ってバランスをとろうとしてしまいがちです。これが、妊娠後期に多い腰痛の主な原因になります。胸を張らずにあごを引き、背筋を伸ばした姿勢を取ると、腰痛の防止に繋がります。また、日常の動作はゆっくりと慎重に、体調や安全面を考慮しながら適度なストレッチなどもとり入れていきましょう。

服装

お腹が大きくなるにつれて、体の動きも制限されていきます。体を締め付けないようなゆったりとした着心地で、体を冷やさず、楽に脱ぎ着できるものを選びましょう。

お酒

妊娠中の飲酒には、自然流産を引き起こすおそれや、知能障害・発育障害を伴う「胎児性アルコール症候群」の赤ちゃんが生まれるなどのリスクがあります。影響は学童期以降にも及び、学習・衝動コントロール・対人関係などの障害につながることもあります。妊娠中は禁酒するようにしましょう。



便秘

子宮が大きくなって腸を圧迫するなど、妊娠中はさまざまな体の変化で便秘になりやすくなります。散歩やストレッチなど適度な運動を心がけたり、食事や間食の内容を見直したりしましょう。食事では食物繊維が豊富な食品（納豆、プルーン、カボチャ、さつまいも、海藻類、バナナなど）や、お腹の調子を整えるヨーグルトなどを意識してとりましょう。

感染症

何らかの細菌・ウイルスなどがお母さんから赤ちゃんに感染することを「母子感染」と言います。母子感染には、赤ちゃんがお腹の中で感染する「胎内感染」、分娩が始まって産道を通るときに感染する「産道感染」、「母乳感染」の3つがあります。妊婦健診時に検査が行われるものもあるので、きちんと受診しましょう。日頃から感染症の理解を深めると共に、手洗いやうがいなどで予防に努めましょう。



○風しんの予防接種の費用一部助成について

妊婦が風しんウイルスに感染すると、赤ちゃんに白内障や難聴など「先天性風しん症候群」にかかる可能性が高くなります。予防接種で赤ちゃんを守りましょう。



対象者
(次のAまたはBに該当する返子市民)

- A 接種日現在、19歳以上で妊娠を予定している女性（注意）妊娠中は接種できません。
 - B 妊娠を予定している又は妊娠している女性のパートナー
- ※詳細は返子市ホームページをご確認ください



食事

お母さんの食事は、赤ちゃんの食事でもあります。①「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと、②緑黄色野菜を中心に、不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと、③体づくりの基礎となる肉・魚・卵・大豆などの「主菜」は適量を、④牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に・・・などを意識しましょう。

貧血



妊娠中は赤ちゃんにも栄養と酸素を送り続けるため、多くの血液が必要となります。そのため、血液中のヘモグロビンを作る材料である鉄が不足しやすくなります。また妊娠後期になると、赤ちゃんの発育のために母体に蓄積された鉄も使われるようになりますが、女性は妊娠前から鉄が不足しがちなこともあり、鉄欠乏性の貧血に陥りやすくなります。貧血を防ぐためには、鉄を多く含む食品（卵、赤身の肉、魚介類、大豆類など）と、鉄の吸収を良くするビタミンCを多く含む緑黄色野菜を上手にとり入れることが大切です。つわりなどで食事がとれないときは医師や助産師に相談しましょう。

つわり



主に妊娠初期に吐き気や食欲の低下、においに敏感になるなどの体調の変化があらわれます。症状や時期は人それぞれで、はっきりとした原因はまだわかっていません。無理をせず、食べたいものを食べられるときに食べられるだけとりましょう。つわりが長時間続くとう水分不足も心配されます。水分はこまめに補給しましょう。日常生活に支障をきたす場合は、医師に相談しましょう。

タバコ



タバコの煙にはニコチンなど多くの有害物質が含まれており、赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼします。また、血管収縮作用があるため、妊娠中にタバコを吸うと切迫早産などが起こりやすくなります。妊婦自身の禁煙はもちろん、お父さんなど周囲の人とも協力して、妊婦や赤ちゃんのそばでは喫煙をしないようにしましょう。

電子タバコ (加熱式タバコ)

電子タバコ(加熱式タバコ)にも、ニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれています。決して無害ではないので、妊娠中の使用は控えましょう。

体重増加

妊娠中は赤ちゃんの発育や自身の健康維持のため、適正な体重増加が必要です。太り過ぎもやせ過ぎもよくありません。望ましい体重増加量は妊娠前の体型によっても異なります。食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調かどうか、医師や助産師のアドバイスを受けながら管理しましょう。



妊娠から出産まで



●妊娠中のお口のトラブル

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周病やむし歯などのお口のトラブルが起こりやすくなります。

歯周病菌は出産にも影響します！

ママが歯周病になると、早産や、低体重児出産のリスクが高まります。
これは歯周病で分泌される炎症物質が、子宮の収縮を誘発するためです。
妊娠中は歯周病や炎症が起きやすいため、赤ちゃんのためにも、お口の健康に気をつけましょう。



●安心して出産を迎えるために

お腹の赤ちゃんのためにも、お母さんのお口の腔健康管理が大切です。体調に合わせたお口のケアを行いましょう。つわりがおさまったら、歯の健診を受けて、体調の安定した時期にクリーニングや必要な治療を済ませることをおすすめします。

体調がよい時に 歯みがきをしましょう。

つわりで気分が悪く、
歯をみがけないときは、
うがいをしましょう。



予防のためにも 歯科健診を受けましょう。

母子健康手帳を持って
歯科健診に行きましょう。



妊婦さんの歯ぐきの検診(無料・予約制)

- 〈内容〉 歯と歯ぐきの状態のチェックと歯みがきレッスン
- 〈所要時間〉 1人30～60分程度
- 〈日程〉 鎌倉保健福祉事務所ホームページ(右記二次元コード)にてご確認ください。
- 〈会場〉 逗子市保健センター、鎌倉保健福祉事務所、葉山町保健センター(会場は日程により異なります)
- 〈持ち物〉 普段使っている歯ブラシ、母子健康手帳
- 〈予約方法〉 実施日の1週間前までに担当へ電話連絡
- 〈担当〉 神奈川県鎌倉保健福祉事務所 保健福祉課 歯科担当
☎ 0467-24-3900(代) FAX 0467-24-4379



ママの睡眠時間を確保
ご家族全員分の食事を作ります

ご自宅訪問 産後ケア・ベビーシッター



里帰りしない、退院後のお手伝いがない、初めての出産が不安、上の子の赤ちゃん返りやお迎え、入院中のサポート、一人目の出産が大変だった、ペットがいるなどさまざまな理由でご自宅でのサポートが必要な方におすすめ。産後ケアの資格を持った「産後セラピスト」が、お客様のご自宅で、ママと赤ちゃん、ご家族の産後の生活をサポートします。

あなたにピッタリの産後のプランをご提案

赤ちゃんの保育



沐浴、調乳、オムツ交換

産後回復・母乳・ご家庭の味付け



作り置きもOK

ママの睡眠時間



リフレッシュもOK

育児レクチャー



パパママも安心

無料ハンドリラクゼーション



ひじ下アロマオイルでのみほくし

上の子のベビーシッター



幼稚園のお迎えなど

家事のサポート



お掃除、お洗濯、お買い物など

福利厚生サービス加盟店



お得に利用できます

その他、オプションメニュー(助産師訪問やエクササイズなど)充実♪

産後ケアの専門家が訪問 産後セラピスト

安心して
頼ってね

- ☑ 産後ケアの専門資格保持
(助産師、看護師、保育士、ベビーシッターなどの資格保持者)
- ☑ 乳幼児救命救急CPR認定資格所持
- ☑ 産前産後のママのここと、
新生児の保育のスペシャリスト
- ☑ ママの力になりたいという
情熱、寄り添いたい気持ちを持
った方々です



料金 入会金・年会費はかかりません

ショートプラン(3時間)	9,000円	(税込9,900円)
基本プラン(5時間)	15,000円	(税込16,500円)
ゆったりプラン(7時間)	21,000円	(税込23,100円)
その他	※出張費：1,000円(税込1,100円)/回 ※延長時：15分 750円(税込825円) ※土日祝日 早朝夜間 25%アップ	

対応エリア 東京都、埼玉県、神奈川県
北海道、群馬県、鹿児島県 (2023年時点)

短子市 限定、割引チケット

詳しくは右記のQRからご確認ください



ご自宅訪問型 産後ケア・ベビーシッター



運営：一般社団法人 産後セラピー協会
住所：神奈川県藤沢市藤沢976-6湘南ビル4階

フリーダイヤル
0800-888-3270

受付時間：平日10:00~17:00

赤ちゃんが生まれたら

*産後ケア事業

出産後1年未満まで申請ができます。

●My出産チャート

全員が対象です

希望者のみの事業

START

誕生

20 年 月 日

(時 分)

★産後(生まれた日を含め)14日以内に

①戸籍住民課(1階1番窓口)

②子育て支援課(5階5番窓口)へお越しください。

①では出生届、②では児童手当・小児医療証助成・子育て応援ギフトの申請・今後の健診・訪問・予防接種などをご案内します。

★保育園についてのご質問は、保育課へご案内します。

*児童手当については、電子申請も可能です。里帰りされた方は、出生手続き時のご案内がありますので、返子市にお戻りの際には、②へお越しください。

4か月児健診

月 日
: ~

@返子市保健センター

お誕生日前(11か月児)健診

月 日
: ~

@返子市保健センター

離乳食教室

*予約制

月 日
: ~

@返子市保健センター

1歳6か月児健診

月 日
: ~

@返子市保健センター

2週間健診

月 日
: ~

1か月健診

月 日
: ~

@出産した病院

新生児・赤ちゃん 訪問

(1~3か月頃)

月 日
: ~

@自宅

★新生児・赤ちゃん訪問

赤ちゃんの体重、栄養状態、産婦さんの体調の確認、2か月以降から始まる予防接種や、健診など、子育て支援のご案内をします。

*子どもの予防接種

生後2か月から予防接種が始まります。
実施医療機関に予約して接種をお願いします。



えがお訪問

*希望者のみ

月 日
: ~

@自宅

*ファミリーサポート

生後3か月から利用できます。
(利用には事前登録が必要)

★ご希望の方に、地域の子どもの味方でママ・パパの先輩、主任児童員が訪問します。
(担当: 社会福祉課)

2歳 すくすく教室

*予約制

月 日
: ~

@逗子市保健センター

3歳児 (3歳3か月児) 健診

月 日
: ~

@逗子市保健センター

*子どもの健診・教室

開催日、場所、持ち物について
ホームページをご確認ください。



To be continued!

まだまだ続く
(● ^ ▽ ^ ●)

赤ちゃんが生まれたら



●母乳

赤ちゃんは生まれたあとに初めて、「口からの栄養摂取」を行います。

新生児、乳児期前半は体の機能は発達途上で、消化・吸収機能もまだ十分ではありません。

そのため、食べ物ではなく、体に負担の少ない母乳や育児用ミルクから栄養を摂って育ちます。

母乳育児の メリット

- 感染症の防止作用がある
- 赤ちゃんに最適な成分で消化・吸収しやすい
- 肥満や糖尿病になりにくい
- お母さんと赤ちゃんの絆を深めるのに役立つ
- 出産後のお母さんの回復が早い
- 衛生的、経済的で手間がかからない

母乳育児をスムーズに進めるには

赤ちゃんに吸ってもらう

欲しがるときに欲しがるだけ吸ってもらうと、母乳を作り出すホルモンが増え、乳房が空になるほど母乳の量が増えてきます。



バランスのとれた食事と、 水分をたっぷり取る

産後の身体の回復と授乳には、多くのエネルギーを必要とします。バランスのとれた食事と水分をしっかりととりましょう。



十分な睡眠をとる

身体が疲れていると、授乳を負担に感じやすくなるため、こまめに睡眠をとりましょう。



授乳のリズムが安定するには、1~2か月かかります。リズムがつくまでは、赤ちゃんの成長具合や授乳状況に合わせて、吸わせ方を練習したり育児用ミルクを与える必要があります。授乳に関して不安がある場合は遠慮せず、早めに産婦人科や助産師に相談し、あせらず授乳のリズムをつかんでいきましょう。

●ミルク

体重増加の様子からみて母乳が足りないと考えられるときは、粉ミルクや乳児用液体ミルクで補います。お母さんの体質や病気、環境などで母乳を与えられないときも、状況に応じてミルクを活用しましょう。市販されているミルクは品質も良く、栄養面や発育面では母乳とほぼ差はありません。



ミルクの作り方

厚生労働省「乳児用調製粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドラインの概要」

- ①手を石けんでよく洗い、清潔なタオルで拭く



- ②付属のスプーンで粉ミルクをすりきりにして量り、決められた濃度通りに溶かす



- ③乳首を取り付け哺乳瓶を流水にあて40℃程度に冷ます



※飲用水を一度沸騰させたあと、70~80℃に冷ました湯を使ってミルクを作ります

※飲み残しや調乳後2時間以上経ったミルクは捨てましょう

ミルクの飲ませ方

赤ちゃんを抱いて、乳首のつけ根までミルクが入るように哺乳瓶を傾け、乳首を深く含ませます。1回の哺乳時間が10~15分程度で終わるように、赤ちゃんの月齢や吸う力に適した乳首を選びましょう。飲ませたあとはげっぷをさせましょう。



●沐浴

生後1か月までは沐浴をしましょう。1か月児健診を過ぎたら家族と一緒にのお風呂に入れます。

洗剤は赤ちゃん用の低刺激性のを選び、よく泡立てて優しく洗います。



ポイント

逗子市公式You Tube「赤ちゃんのお風呂(沐浴)」

顔、頭、体の順に洗う

顔



頭



体



耳の後ろ、うなじ、脇の下や手首、膝の裏、足の指の間などもきちんと洗う



すぐに体が温まるので長湯はせず、5～10分程度を目安に入れる



毎日同じ時間帯に沐浴していると生活リズムも整いやすくなる

●スキンケア

赤ちゃんの肌の特徴

- ・肌が薄くて傷つきやすい
- ・皮脂の分泌が少なく乾燥しやすい
- ・新陳代謝がさかんで汗っかき
- ・皮膚のバリア機能が未発達

⇒ちょっとした刺激で肌トラブルを起こしがち



スキンケアのポイント

- ・顔やお尻などが汚れたらこまめに拭く
 - ・1日1回はお風呂で全身を洗う
 - ・入浴後は全身に保湿剤を塗る
- 保湿剤はローション、乳液、クリームなどのタイプがあるので、季節や赤ちゃんの肌の状態で使い分けましょう。



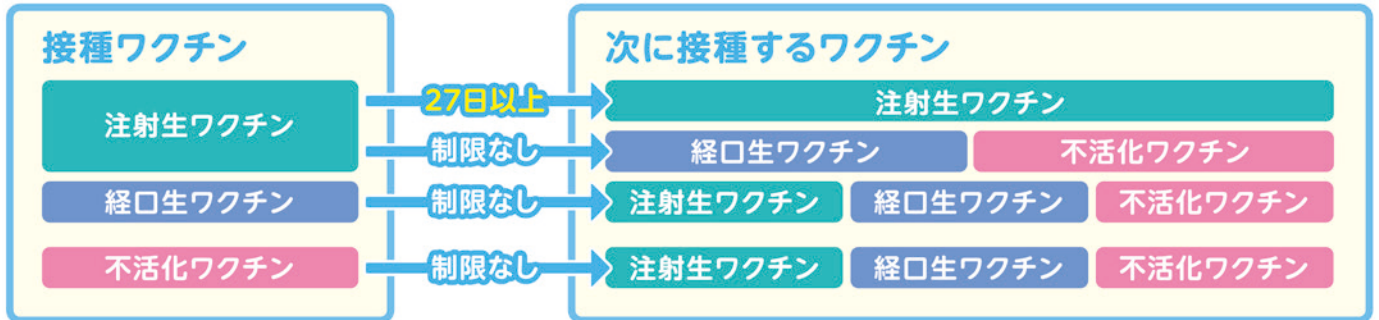
「清潔」と「保湿」がスキンケアの基本です。適切なスキンケアをして皮膚をきれいに保つことで、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎のリスクを抑えることにもつながります。



予防接種

予防接種とは、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするために、ワクチンを接種することをいいます。接種した本人が病気にかからないようにすること、また、感染により社会に病気がまん延してしまうのを防ぐことを主な目的としています。また、病気にかかったとしても、予防接種を受けていれば重症化を防げる場合があります。副作用や各ワクチンの接種時期などを考慮して、早めにスケジュールを立てましょう。

● ワクチンの種類と予防接種の間隔



・生ワクチン……ウイルスや細菌の病原性を弱めてつくったワクチンです。その病気にかかったときとほぼ同じ仕組みで免疫力がつきます。そのため、まれにその病気と同じ症状が現れることがあります。
 ・不活化ワクチン……ウイルスや細菌を殺し、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して病原性を無くしてつくったワクチンです。生ワクチンに比べて免疫力がつきにくいので、数回の追加接種が必要です。

● 乳幼児期に受けたい予防接種一覧

注射生 …… 注射生ワクチン 経口生 …… 経口生ワクチン 不活化 …… 不活化ワクチン

予防接種名	予防する病気	接種回数 [標準的な接種間隔]	対象年齢 [標準的な接種時期※1]	
不活化 B型肝炎	B型肝炎	3回 [1回目接種後27日以上あけて2回目、1回目から139日以上あけて3回目]	1歳未満 [生後2か月以上9か月未満]	
不活化 ヒブ※2	ヘモフィルスインフルエンザ菌b型による髄膜炎や肺炎など	初回 3回 [それぞれ27日～56日あける]	生後2か月から7か月未満 (3回目は1歳未満までに終了)	
		追加 1回 [初回の3回目終了後7か月以上あけて1回]	1歳早期 (初回の3回目から7か月～13か月後)	
不活化 小児用肺炎球菌※2	肺炎球菌による肺炎や中耳炎、髄膜炎など	初回 3回 [それぞれ27日以上あける]	生後2か月から7か月未満 (3回目は1歳未満までに終了)	
		追加 1回 [初回の3回目終了後60日以上あけて1回]	1歳以降 [1歳以上1歳3か月未満]	
注射生 BCG	結核	1回	1歳未満 [生後5か月以上8か月未満]	
不活化 四種混合	・百日ぜき ・ジフテリア ・破傷風 ・ポリオ	1期初回 3回 [それぞれ20日から56日あける]	生後2か月以上7歳6か月未満 [1期初回は生後2か月以上1歳未満]	
		1期追加 1回 [1期初回の3回目終了後12か月以上18か月未満]		
注射生 MR※3 (麻しん風しん混合)	・麻しん(はしか) ・風しん	1期 1回	1歳以上2歳未満	
		2期 1回	5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間 (年度内に6歳になる子)	
注射生 水痘	水痘	2回 [1回目接種後6か月以上12か月未満の間に2回目]	1歳以上3歳未満 [1回目は1歳以上1歳3か月未満]	
不活化 日本脳炎	日本脳炎	1期初回 2回 [6日～28日あける]	生後6か月以上7歳6か月未満 [1期初回は3歳以上4歳未満 1期追加は4歳以上5歳未満]	
		1期追加 1回 [1期初回の2回目終了後、おおむね1年あける]		
		2期 1回	9歳以上13歳未満 [9歳以上10歳未満]	
経口生 ロタ※4	ロタウイルス 胃腸炎	ロタリックス (1価)	2回 [1回目接種後27日以上あけて2回目]	生後6週以上24週未満 (1回目は生後14週6日までの接種を推奨)
		ロタテック (5価)	3回 [それぞれ27日以上あける]	生後6週以上32週未満 (1回目は生後14週6日までの接種を推奨)

※1 標準的な接種時期を過ぎてしまう場合は、医療機関にご相談ください。
 ※2 生後2か月から7か月未満に初回接種した場合です。この期間に接種を開始しない場合は回数などが異なります。
 ※3 麻しん・風しん単抗原ワクチンの接種もできます。
 ※4 日本における予防接種では、ロタリックス(1価)とロタテック(5価)という2種類のワクチンが用いられています。一般的にはどちらか一方のワクチンを接種します。種類によって接種回数や予防できるウイルスの型などが異なるため、詳しくは医療機関にお問い合わせください。

● 予防接種実施医療機関

令和5年10月1日現在

医療機関名	住所	電話番号	四種混合	二種混合	麻しん風しん	日本脳炎	ポリオ	Hib	肺炎球菌	子宮頸がん	BCG	水痘	B型肝炎	ロタウイルス
			不活化	不活化	生ワク	不活化	不活化	不活化	不活化	不活化	生ワク	生ワク	不活化	生ワク
逗子市内	(医) 湘南記念小坪クリニック	小坪3-2-1	0467-60-0321	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	×
	(医) 丸山産婦人科	桜山1-8-5	046-873-8103	×	×	×	×	×	×	●	×	×	●	×
	(医) 八尾産婦人科医院	逗子1-4-24	046-873-1103	×	×	×	×	×	×	●	×	×	×	×
	(医) さくらやま小児科クリニック	桜山4-9-21	046-870-4150	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	土田産婦人科内科	桜山4-6-3	046-871-4432	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	逗葉内科クリニック	桜山6-1-23	046-871-2548	●	●	●	●	●	×	×	×	×	●	×
	秋間医院	桜山8-5-13	046-871-2707	●	●	●	●	●	●	×	×	●	●	●
	野の百合クリニック	逗子1-7-1 2F	046-873-3320	▲	▲	▲	▲	×	×	▲	×	▲	×	×
	(医) 湘南内科ペインクリニック	逗子5-6-18	046-872-2611	×	●	●	●	●	×	×	×	×	●	●
	佐久間こどもクリニック	逗子6-4-3	046-871-4757	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ESSMS 東湘医院	沼間1-1-21	046-871-3770	×	▲	▲	▲	×	▲	▲	×	▲	▲	×
	(医) かみたに整形外科ペインクリニック	沼間1-8-6	046-870-1131	×	×	×	×	×	×	×	●	×	×	×
	(医) 東逗子医院	沼間2-10-29	046-871-4355	●	●	●	●	×	●	●	×	●	●	●
	一色医院	久木1-3-20	046-871-2345	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	葉山町内	(医) かんクリニックリウマチ・整形外科	久木4-2-5	046-870-5599	×	×	▲	×	×	▲	▲	×	×	▲
ハイランドクリニック		久木8-13-30	046-871-9420	●	●	●	●	●	●	●	×	●	●	●
おばなファミリークリニック		久木8-9-19	046-854-9376	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
あい逗子クリニック		沼間5-1-15	046-876-6850	●	●	●	●	●	×	×	×	×	×	×
森戸海岸三浦クリニック		堀内1163-7	046-876-7881	×	×	●	×	×	×	×	×	●	×	×
(医) 竹田医院		堀内1426-4	046-876-1939	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
のののはなクリニック		堀内1735-52	046-827-6321	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ホリスティックメディカルクリニック		堀内895-6	046-877-5020	●	●	●	●	●	●	×	●	●	×	×
(医) 加藤メディカルアーツクリニック		一色1532	046-875-1552	●	●	●	●	▲	▲	▲	×	●	●	×
(医) 湘南葉山デイケアクリニック		一色1746-2	046-876-3811	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
鎌倉市内	(医) 葉山のむらクリニック	一色2154-2	046-875-8615	×	●	●	×	×	×	×	●	●	●	×
	長柄診療所	長柄849	046-884-8560	×	●	●	●	×	×	×	×	●	×	×
	(医) 葉山ハートセンター	下山口1898-1	046-875-1717	×	×	×	×	×	×	×	●	×	×	×
	足立医院	大町2-2-4	0467-22-2125	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	大船こどもクリニック	大船2-3-7	0467-45-6393	●	●	●	●	×	●	●	×	●	●	●
(医) 鎌倉アーバンクリニック	扇ガ谷1-1-29 2F	0467-61-3305	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
(医) かまくらファミリークリニック	由比ガ浜2-6-21	0467-22-0522	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
(医) 湘南鎌倉パースクリニック	山崎1090-5	0467-45-4103	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
泉水橋とうどうクリニック	十二所6-1 2F	0467-24-1515	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
藤本小児科医院	由比ガ浜3-11-16 2F	0467-22-0381	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
山口内科	大船3-1-7-201	0467-47-1312	●	●	●	●	●	●	●	●	×	●	×	

※ (医) かみたに整形外科ペインクリニック、おばなファミリークリニックの子宮頸がんワクチンは9価のみ実施 ● 実施医療機関 ▲ かかりつけ患者のみ実施

● 予防接種の受け方

1. 実施医療機関を決める。予約制の医療機関もありますので、事前に電話で確認してください。
2. 予診票の個別送付はありません。予診票は全て実施医療機関に準備しています。
受診先で記入してください。
3. 当日、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。
(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になります。)



予防接種

離乳食

赤ちゃんは成長に伴い、母乳や育児用ミルクなどではエネルギーや栄養素が不足するようになっていきます。少しずつ食事に慣れていくために赤ちゃんの成長に合わせて用意するのが、離乳食です。

●離乳食開始の目安

離乳食の開始は生後5～6か月頃が適当と言われていますが、赤ちゃんの発育や発達はそれぞれです。赤ちゃんの様子をよく観察しながら進めましょう。首がしっかりすわって寝返りができる、支えると5秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる、食べ物に興味を示すなどが、開始時期の目安です。

アレルギー反応がで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。また、かつては離乳食の開始前に果汁を与えると言われていましたが、果汁やイオン飲料を与える必要はありません。

5～6か月頃 ごっくん期



- 離乳食の回数
1日1回
- 授乳回数
母乳または育児用ミルクは
欲しがるだけ
- 調理形態
なめらかにすりつぶしたもの

ポイント

この時期は、離乳食を飲み込むことと、その舌ざわりや味になれることが目的です。反応を確かめながら、少しずつ始めてみましょう。

7～8か月頃 もぐもぐ期



- 離乳食の回数
1日2回
- 授乳回数
母乳は欲しがるだけ
育児用ミルクは1日に3回程度
- 調理形態
舌でつぶせる固さのもの

ポイント

つぶした食物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど工夫しましょう。平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

9～11か月頃 かみかみ期



- 離乳食の回数
1日3回
- 授乳回数
母乳は欲しがるだけ
育児用ミルクは1日に2回程度
- 調理形態
歯ぐきでつぶせる固さのもの

ポイント

食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。このころから手づかみ食が始まります。固さや触感を体感し、自分の意志で食べようという行動につながるため、積極的にさせましょう。丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

12～18か月頃 ぱくぱく期



- 離乳食の回数
1日3回
- 授乳回数
母乳または育児用ミルクは、離乳の進行状況に応じて与える
- 調理形態
歯ぐきで噛める固さのもの

ポイント

離乳の完了期ですが、母乳は欲しがれば無理せず与えましょう。離乳とは、母乳を飲まなくなることはありません。このころは、食べものを手でつかみ、前歯で噛み取る練習をするようになります。これによって一口量を覚えていきます。徐々にスプーンなどを使うようになり、自分で食べるのが育まれていきます。

離乳食の動画

「はじめての離乳食」と「中・後期の離乳食」について、動画で紹介しています。

はじめての離乳食



中・後期の離乳食



こども栄養相談 【管理栄養士】

相談日: 週1回 火曜日か水曜日
時間: 予約制(市役所5階5番窓口 子育て支援課窓口または電話)(おひとり20分程度)
お問合せ: 逗子市役所 5階子育て支援課 ☎046-873-1111



逗葉私立幼稚園協会は 地域の子育てを 支援しています

逗葉私立幼稚園協会加盟園と父母の会連合会は、
子どもを真ん中に園と親同士が手を取り合い、
様々な活動を通して楽しく子育てをしています。

※逗葉私立幼稚園は（公社）神奈川県私立幼稚園
連合会の加盟団体です。

あけの星 幼稚園

モンテッソーリ教育で
創造性、自発性の育成を

〒240-0112 葉山町堀内1968

☎046-875-2762



ホームページ

かぐのみ 幼稚園

すてきな出会いと
豊かな体験を

〒249-0004 逗子市沼間4-1-1

☎046-871-6258



ホームページ

幼稚園型 認定こども園 逗子幼稚園

丈夫なからだ 豊かな心
やる気のある子を育てます

〒249-0006 逗子市逗子3-1-17

☎046-871-2792



ホームページ

聖和学院 幼稚園

「いきいき・のびのび・しっかり」と
毎日楽しく過ごします

〒249-0001 逗子市久木2-2-1

☎046-871-2670



ホームページ

聖マリア 幼稚園

ひとりひとりの子どもの心に
寄り添って育てます

〒249-0006 逗子市逗子6-8-47

☎046-871-6337



ホームページ

起こりやすい事故

好奇心旺盛な子どもの身のまわりには、室内室外を問わずたくさんの危険が潜んでいます。普段から注意しておく、事前に対策をとっておくことによって防げる事故があります。子どもの安全を守るために、日ごろから気をつけておきましょう。



●家の中の危険対策チェック

キッチン・ダイニング

- 鍋や炊飯器などやけどの恐れがあるものや包丁などの刃物は、子どもの手の届かないところに置く
- 子どもが小さいうちは、テーブルクロスの使用を控える(子どもがひっばって物が落ちてしまう危険があります)
- 食べ物や飲み物をテーブルの端に置かない

ベランダ

- 室外機やイス、植物(プランター)など、柵を越える踏み台となるようなものを置かない
- 子どもが1人でベランダに出してしまわないよう、窓には常に鍵をかけておく

リビング

- テーブルや床に誤飲の危険があるものを置かない(タバコ、ボタン電池、硬貨、その他小さな部品など)
- テーブルや棚の角には、ぶつかって怪我をしないようにクッションやカバーをつける
- コンセントは感電防止のためにカバーなどをつける(ヘアピンや鍵、針金を差し込んで感電する恐れがあります)
- やけどの恐れがあるアイロンは、使用後も子どもの手の届かないところに置く
- ヒーターは子どもが触らないよう安全柵を設ける

トイレ・洗面所

- 化粧品や洗剤、消臭剤など、子どもが誤飲しそうなものは手の届かないところに置く
- 洗濯機やトイレのふたは常に閉めておく(覗き込んだ拍子に転落する危険があります)

浴室

- 入浴時以外は浴槽のお湯を抜いておく
- 浴室の入口は常に閉めておく
- 入浴時は出来る限り子どもから目を離さない

その他

- 階段や段差など転倒・転落の恐れがあるところには、安全柵を設ける
- ドアや引き戸などは手をはさむ恐れがあるため、子どもが近くにいるときは注意する



学びの土台が、
お子さまの未来の可能性を広げる。

知能育成と受験対策の

幼児教室

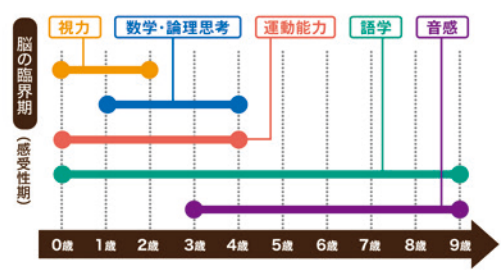
チャイルド・アイズ 逗子校

無料体験レッスン
受付中



これからの時代に必要とされる「思考力」。
お子さまの力がぐんと伸びる幼児期の脳への刺激が、
思考力を磨きます。

幼児期の教育環境にもっとも大切なのは、「どうして?」「もっと知りたい!」という興味
の芽をみつけ、それを育むこと。チャイルド・アイズでは、「受け入れる」「考える」「表現する」という一連のプロセスをレッスン
を通じて体験することで、将来の成長に向けた大きな力となる思考力を育みます。



子どもの発達についての研究が進み、幼児期に良質な刺激を受けることで脳の伝達細胞(シナプス)が増え、脳の発達を促すことが判りました。シナプスが集中的に作られる時期は「臨界期(感受性期)」と呼ばれ、一生に一度しかなく、後にどれだけ訓練を重ねても作ることは出来ないといわれています。つまり、人間の脳にはその能力を学習できる適切な時期があり、それを逃すといくら努力しても限界があると考えられています。

チャイルド・アイズをご利用の保護者様
総合満足度



※2020年9月自社調べ 回答数1,105名
満足の内訳: 大変満足25.7%、満足している43.8%、
どちらかといえば満足22.8%



「子どもが楽しく通っている」これが一番の理由です。そしてチャイルド・アイズに通わなければ気づかなかった子どもの得意、不得意がわかるようになりました。家庭で子どもへの関わり方の参考にしています。(年中)

一人ひとりの成長や目的に合わせたコースをご用意

知能育成コース 1歳半～7歳

五感で感じながら楽しく学び、学習理解を深めます。**算数・国語の学習に大切な基礎作り**をするから、小学校に入学してからの伸びが違います。



小学校受験コース 4歳～6歳

つめこみではない「理解」能力を伸ばし、受験に必要な能力の基盤をつくり、確かな学力と理解力を身につけ**本番に必要な「対応力」を養います。**



思考カードバンスコース 小1～小6

中学受験に必要な思考力・ひらめきを養います。考える楽しさを身につけることで、**受験レベルで必要となる知能を自然と身につけていきます。**



自信と意欲が生まれ、学ぶ楽しさを知るレッスン

母子分離レッスンを採用

1歳半～3歳のお子さまで母子分離が難しい場合は保護者様に同室いただきますが、だんだんとお子さまだけで受けられるようになります。



担任制指導のレッスン

お子さまを様々な角度から見ることで新しい発見もあるため、場合によって複数のインストラクターが加わりながら、きめ細かい指導をしています。



楽しく学べるオリジナル教材

知研式知能理論をもとに生み出された、楽しみながら学べる100種類以上の教材を使用しています。



成長を実感できるイベント

慣用句かるた大会、数の将棋大会など、日ごろの成果を競う楽しいイベントをご用意。



200の設問の回答から徹底分析!

子育て応援Navi

無料カウンセリング実施中!

チャイルド・アイズがこれまでに培った客観的なデータに基づき、保護者の方々の不安や疑問をお聞きしながら、「これからの子育てについてアドバイスいたします。」

まずは教室で無料体験! ご予約はこちらから!

チャイルド・アイズ 逗子校
神奈川県逗子市逗子2-5-23 Laulea 3階

046-870-6031
受付時間 午前10:00～午後6:00(日・月・祝を除く)

やる気スイッチグループ | チャイルド・アイズ 検索

西口 横須賀線
JR逗子駅
東口
みずほ銀行
マクドナルド
JR逗子駅前
三菱UFJ銀行
横浜銀行
当校 3階
電岡八幡宮

産後の“困った”時に

●病気・ケガのための対応マニュアル

熱が出た

赤ちゃんの様子

- ① 顔色が悪い
 - ② ぐったりしている
 - ③ 嘔吐・下痢
 - ④ 意識がもうろうとしている
 - ⑤ 息が苦しそう
 - ⑥ 尿がいつもより少ない
- などを確認します。



対策や注意

赤ちゃんの様子を総合的に判断して受診を検討しましょう。赤ちゃんの平熱は大人より高め、37度以上のこともあります。37.5度以上の熱があったときは、洋服を着せすぎているかなどを確認・調節し、再度測ってみましょう。40度以上の高熱や、3か月未満の赤ちゃんで38度以上あるときには診療時間外でも受診しましょう。

便秘になった

赤ちゃんの様子

- ① 便が硬くて出にくい・肛門が切れる
 - ② 便が出ない日が続いて、食欲もない
- などを確認します。



対策や注意

上記のような場合には受診を検討しましょう。いつもより排便の間隔が空いている場合には、綿棒で肛門を刺激して排便を促してみましょ。排便が数日に1回でも出ていて、機嫌、食欲、顔色、活気が普段通りであれば様子を見ましょ。

吐いた

赤ちゃんの様子

- ① 飲んでもすぐに吐く
 - ② 発熱
 - ③ 下痢を伴っている
 - ④ 頭を強く打った後に嘔吐した
 - ⑤ 定期的に激しく泣く
- などを確認します。



対策や注意

嘔吐以外に上記のような症状もある場合や、何回も吐く場合は受診ましょ。それ以外の症状がないか、嘔吐の症状が軽い場合は様子を見ましょ。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

下痢をした

赤ちゃんの様子

- ① 嘔吐を伴っている
- ② 飲んでもすぐに吐く
- ③ 発熱
- ④ 発疹
- ⑤ 定期的に激しく泣く
- ⑥ 便の状態(血便、真っ黒い便、母子健康手帳の便色カードの1~3番に近い色の便)などを確認ましょ。



対策や注意

におい、性状、回数などいつもと違う点を観察し一時的なものかどうか注意して見るようにましょ。とくに上のような便色の異常がみられる時は早めに受診ましょ。下痢が続くと脱水症状を引き起こすこともあります。こまめに水分をとらせるよう心がけましょ。

咳が出た

赤ちゃんの様子

- ①発熱
 - ②呼吸が苦しそう
 - ③食欲がない
 - ④機嫌が悪い
- などを確認します。



対策や注意

呼吸困難を起こしたときや、眠れていないときは、受診しましょう。お風呂に入ったり部屋を加湿したり、口元に蒸しタオルを近づけたりして湿った空気を吸い込むことにより痰が出やすくなります。せきが激しい場合は無理に食事を与える必要はないですが、水分はしっかりととらせるようにしましょう。

けいれんが出た

赤ちゃんの様子

- ①けいれんが何分続いているか
(3分以上続いている場合は救急車を呼ぶ準備をします)
 - ②どのようなけいれんか
(全身けいれん、片側だけのけいれん、目の向きがおかしいなど)
 - ③発熱
 - ④けいれん後も意識がはっきりしない
- などを確認します。



対策や注意

呼吸がしやすいように平らなところに寝かせましょう。けいれんの際に吐いてしまうと、吐いた物で窒息してしまう可能性があります。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

誤飲をした



対策や注意

誤飲したものによって処置の方法が異なるため、119番や中毒110番、医療機関などに連絡して適切な指示を受けましょう。すぐに吐かせようと焦りがちですが、以下の場合は絶対に吐かせてはいけません。

絶対に吐かせてはいけない場合

- ①意識障害がある
- ②けいれんを起こしている
- ③灯油、ベンジン、マニキュア、除光液、強アルカリ、強酸、洗浄剤、漂白剤、ボタン電池などの誤飲
- ④血を吐いた
- ⑤とがった物の誤飲 など

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)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してしまう病気です。

SIDSの原因はまだわかっていませんが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いと言われています。



予防のポイント

- (1)うつぶせ寝は避けましょう。
- (2)たばこはやめましょう。
- (3)できるだけ母乳で育てましょう。

産後の“困った”時に



●泣きやまないとき

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前。
とは言うものの、赤ちゃんが泣きやまないと、不安になることもあるでしょう。
ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことがあるかもしれません。
そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政・民間サービスを利用したりして、
1人で抱え込まないようにしましょう。

●赤ちゃんが泣きだしたら

まずは赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのか理由を探ってみましょう。
泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。いろいろな方法を試してみましょう。
ただ、夕方のたそがれ泣きや夜泣きのように、これといった理由もなく泣き出してしまうこともあります。

●何をやっても泣きやまない・・・

色んな方法を試しても泣きやまないときは、赤ちゃんをベビーベッドなどの安全なところに寝かせたり、ほかの人に抱っこしてもらったりして、すこしの間赤ちゃんから離れて休憩してみてください(長時間の放置はやめましょう)。
お茶を飲んだり、好きな音楽を聴いたり、電話で話したりして、リラックスしましょう。
泣きやまないからといって、自分を責めてはいけません。
泣かれてイライラするのはよくわかりますが、イライラして赤ちゃんをあやしても赤ちゃんは決して泣きやみません。
気持ちが落ち着いたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

●こんなときは要注意

泣き方や様子に普段と違うところがあれば、注意深く様子を見て、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

見たことが
ないほど
激しく
泣いている



機嫌が悪く、
ぐったり
している



発熱や嘔吐、
下痢などの
症状が
ある等



乳幼児 揺さぶられ 症候群

泣きやまないからといって、無理に泣きやませようと激しく揺さぶったり、赤ちゃんの口をふさいだりしてはいけません。
赤ちゃんの命にかかわる重大な事故に繋がる恐れがあります。



●産後のサービス

市役所

▶母子保健相談【保健師】

妊娠・出産・子育てに関する相談を、開庁時間内いつでもお受けしています（※電話相談もできます）。

相談日 月～金 開庁日

時間 予約なし 午前8時30分～午後5時（開庁時間）



▶母乳授乳相談【助産師】

相談日 毎週木曜日

時間 予約制（市役所5階5番窓口 子育て支援課窓口またはお電話にてご確認ください。）
おひとり20分程度



▶こども栄養相談【管理栄養士】

相談日 週1回 火曜日か水曜日

時間 予約制（市役所5階5番窓口 子育て支援課窓口またはお電話にてご確認ください。）
おひとり20分程度



▶産後ケア事業

産後の疲れで育児に向き合えない、家族の援助が受けられない等、指定の医療機関に宿泊や通所、訪問で支援を受けることができます。自己負担金があります。



【問合せ】 逗子市役所5階子育て支援課 ☎ 046-873-1111

子育て支援センター

プレイルームがあり、思い思いの時間を過ごせます。日々の子育てのあれこれおしゃべりでき、赤ちゃんの日やお父さんの日、ミニ講座の日や楽しいイベントもあります。子育てアドバイザーがお待ちしております。

【問合せ】 逗子市桜山1-5-42 ☎ 046-871-5001



ずしファミリー・サポート・センター

急用や病気、残業や休日出勤など、ちょっと預けたい（依頼会員）に地域の人（支援会員）が応える、支え合いの仕組みです。まずは、入会申込、説明会にご参加ください。
※助け合いの仕組みですので、調整が難しい場合もあります。

【問合せ】 逗子市桜山1-5-42 ☎ 046-870-3400



児童虐待の予防

あなたの身近に、虐待を受けていると思われる子どもはいませんか。または、あなた自身が子育ての悩みを抱え、日々苦しい思いをしていませんか。少しでも不安なこと、気がかりなことがあったら、迷わず相談しましょう。

●児童虐待とは

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など



虐待かなと思ったら

- ☑ 日常的に子どもの泣き声や保護者の怒鳴り声がある
- ☑ 不自然なあざや傷、やけどのあとがある
- ☑ 服や身体がいつも汚れている
- ☑ 落ち着きがなく、乱暴である
- ☑ 表情が乏しい(無表情)、活気がない

このような様子で気になる子どもを見かけたら、お住まいの地域の児童相談所などに通告してください。虐待であることを証明する必要はありません。連絡は匿名で行うこともできます。また、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

子育てに悩んだら

子育てには悩みがつきものです。1人で抱え込んで、気づけば良くない方向に考えてしまうこともあります。つらい時、苦しい時は、身近な人や専門機関、地域の児童相談所などに相談してみましょう。子育てにおいては、多くの親が悩みを抱えます。自分1人で思い詰めず、誰かに話してみる事が大切です。

また、同じように子育ての悩みを抱えている親を見かけたら、声をかけて支え合いましょう。受け止めきれないと感じたら、無理することなく早めに専門機関に相談してください。



※このような行為は、子どもの脳にまで影響を及ぼし、その後の成長・発達や心の健康に影響することがわかっています。

上記に当てはまったら迷わずご連絡を

児童相談所 全国共通ダイヤル

お住まいの地域の児童相談所につながります。

☎189 (いちはやく)

こども相談室

所在地: 逗子市逗子5-2-16 逗子市役所5階5番窓口

☎046-871-8801 ※相談予約は不要



子育て支援プラン(セルフプラン)

時 期		妊娠前期	妊娠中期(16~27週)
プラン作成日		年 月 日(妊娠 週)	年 月 日(妊娠 週)
困っていること・気になること 希望すること			
今後の予定(目標)			
ご自身でできること		<input checked="" type="checkbox"/> チェック欄 <input type="checkbox"/> 出産病院を決める <input type="checkbox"/> 出産予定を職場に伝える <input type="checkbox"/> 休暇等の調整・手続きを行う <input type="checkbox"/> 体調が悪い時は、勤務先に職務軽減などについて相談(母子健康手帳の「母体健康管理指導事項連絡カード」の活用)	<input checked="" type="checkbox"/> チェック欄 <input type="checkbox"/> 妊婦健診受診 (医師や助産師に気になることを相談) <input type="checkbox"/> 入院時の準備物品の用意 <input type="checkbox"/> ベビー用品の準備 <input type="checkbox"/> パパママ準備クラスの受講 <input type="checkbox"/> 家族と緊急連絡先確認(病院・タクシー) <input type="checkbox"/> 家族と産前産後の過ごし方を確認 <お仕事されている方へ> <input type="checkbox"/> 産休(産前6週・産後8週)の調整・手続き
ご家族ができること		<input checked="" type="checkbox"/> チェック欄 <input type="checkbox"/> 禁煙 <input type="checkbox"/> 風しんの予防接種が済んでいるか確認	<input checked="" type="checkbox"/> チェック欄 <input type="checkbox"/> 禁煙 <input type="checkbox"/> 緊急連絡先の確認(病院・タクシー) <input type="checkbox"/> 産前産後の過ごし方を確認 <input type="checkbox"/> 育児休暇の調整・手続き
今後利用するサポート・事業	<input type="checkbox"/> 担当:子育て支援課 連絡先:046-873-1111 (内線 541・538)	(内容) <input type="checkbox"/> 妊産婦健康診査受診券・ 新生児聴覚検査費用補助券	(内容) <input type="checkbox"/> パパママ準備クラス予約 First step(/)
		<input type="checkbox"/> 妊娠期個別面談 <input type="checkbox"/> 妊婦栄養相談	
妊産婦健康診査		4週に1回	妊娠24週~2週に1回
支援の評価 次回計画見直し予定日 今後の方針		<input type="checkbox"/> 助言終了 <input type="checkbox"/> 継続(次回評価予定日: 年 月 日) 面談・電話・その他() <input type="checkbox"/> 関係機関への情報提供 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 必要(連携先:)	<input type="checkbox"/> 助言終了 <input type="checkbox"/> 継続(次回評価予定日: 年 月 日) 面談・電話・その他() <input type="checkbox"/> 関係機関への情報提供 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 必要(連携先:)
担当者:子育て支援課 (子育て世代包括支援センター) 連絡先:046-873-1111 (内線 541・538)		年 月 日 このプランは()と一緒に 作成しました	年 月 日 このプランは()と一緒に 作成しました
備考		関係機関への情報提供への同意(有・無)	関係機関への情報提供への同意(有・無)

子育て支援プラン(セルフプラン)



*妊娠期からの切れ目ない支援のため、必要時本プランのコピーを一部子育て支援課にて保管させていただきます。

妊娠8～10か月(妊娠28週以降)	出産～産後1か月頃	産後2～4か月頃
年 月 日(妊娠 週)	年 月 日(生後 か月 日)	年 月 日(生後 か月 日)
	<input checked="" type="checkbox"/> チェック欄 <input type="checkbox"/> 出産育児一時金申請 <input type="checkbox"/> 健康保険加入手続き * 手続き先：加入している健康保険 (国民健康保険の方は市役所) <input type="checkbox"/> 出生届 <input type="checkbox"/> 児童手当 <input type="checkbox"/> 小児医療証の手続き * 手続き先：市役所	<input checked="" type="checkbox"/> チェック欄 <input type="checkbox"/> 予防接種の接種医療機関を決める (予診票の事前個別通知はありません。 予診票は、受診先の予防接種実施 医療機関に準備しています。)
		
Second step(/)	<input type="checkbox"/> 新生児訪問・乳児全戸訪問(こんにちは赤ちゃん訪問)(/)	
<input type="checkbox"/> 妊娠8か月頃のアンケートの入力	<input type="checkbox"/> 母乳・授乳相談 *予約制	<input type="checkbox"/> ファミリーサポートセンター登録
<input type="checkbox"/> PrePAPAMAMAmeeting 予約(/)	<input type="checkbox"/> 子育て支援センター、ほっとすぺーすの利用	
<input type="checkbox"/> 産後ケア事業 *事前申請制：出産前の申請は妊娠32週以降から、出産後の申請は利用日の3日前 (閉庁日を除く)まで申請を受け付けています。		
妊娠36週～1週に1回	産後2週間健診(/) 1か月健診(/)	2か月健診(/) 3か月健診(/)
<input type="checkbox"/> 助言終了 <input type="checkbox"/> 継続(次回評価予定日：年 月 日) 面談・電話・その他() <input type="checkbox"/> 関係機関への情報提供 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 必要(連携先：)	<input type="checkbox"/> 助言終了 <input type="checkbox"/> 継続(次回評価予定日：年 月 日) 面談・電話・その他() <input type="checkbox"/> 関係機関への情報提供 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 必要(連携先：)	<input type="checkbox"/> 助言終了 <input type="checkbox"/> 継続(次回評価予定日：年 月 日) 面談・電話・その他() <input type="checkbox"/> 関係機関への情報提供 <input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 必要(連携先：)
年 月 日 このプランは()と一緒に 作成しました	年 月 日 このプランは()と一緒に 作成しました	年 月 日 このプランは()と一緒に 作成しました
関係機関への情報提供への同意(有・無)	関係機関への情報提供への同意(有・無)	関係機関への情報提供への同意(有・無)

子育て支援プラン(セルフプラン)

災害に備えて

●いざというときのために確認しておきましょう

連絡方法

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合に備えて、日頃から安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなる場合もあります。その場合には以下のサービスを利用しましょう。

災害用伝言ダイヤル 171

局番なしの「171」に電話をかけると伝言の録音と再生ができます。

災害用伝言板

インターネットを利用して文字情報を登録したり、登録された情報を見たりすることができます。

避難場所や避難経路

いざ災害が起きたときにあわてずに避難するためにも、自治体のHPや防災マップ、ハザードマップを確認し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。



●日頃から備えておきましょう

家具の置き方

家具は転倒しないように壁に固定し、寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かないようにしましょう。すぐ手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておくと安心です。

食料・飲料など

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを準備しておきましょう。また、自宅が被災したときは、避難生活を送ることになります。もしものときに、いつでも持ち出せるように**非常用持ち出しバッグ**を準備しておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容例

- 飲料水、食料品(カップめん、缶詰、チョコレートなど)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証、マイナンバーカードなど)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット マスク 軍手 懐中電灯
- 携帯電話の充電器 衣類 毛布 タオル
- 使い捨てカイロ ウェットティッシュ 携帯トイレ など

乳幼児用として下記の物も準備しておきましょう

- 母子健康手帳 紙おむつ ミルク 哺乳瓶か紙コップ
- 清浄綿 おしりふき 抱っこひも 授乳服かケープ
- お気に入りのおもちゃ など



※首相官邸ホームページ(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです。

救急の場合／夜間休日診療



#8000

受付時間

365日／18時～翌8時



かながわ小児 救急ダイヤル



夜間、お子さんの体調のことで判断に迷った場合、対処法や受診の必要性について、電話で相談に応じます。

ダイヤル回線、IP電話等または市外局番が“042”のプッシュ回線をご利用の場合は、☎050-3490-3742におかけください。

相談内容：お子さんの体調の急変等に関する一般的な助言

相談対応者：専任の相談員（看護師等）

*この相談電話は、助言を行うものであり、電話による診断・治療を行うものではありません。

相談料は無料ですが、通話料は利用者負担になっていますので、あらかじめご了承ください。

休日夜間診療を受診する場合は、事前に電話連絡をお願いします。小児科については、内科の担当医が診察する場合があります。

医療機関	診療科目	曜日	時間	所在地・電話番号
逗葉地域 医療センター	内科・小児科・ 外科	月～土	20時～23時	逗子市池子字棧敷戸 1892-6 内科・小児科・外科 ☎046-873-7752
		日・祝日	(昼間) 10時～17時 (夜間) 20時～23時	
	歯科	日・祝日	10時～17時	歯科 ☎046-873-2368
横須賀市救急 医療センター	内科・小児科・ 外科	月～金	20時～24時	横須賀市新港町1-11 ☎046-824-3001
		土	17時～24時	
		日・祝日	8時～24時	
鎌倉市医師会 休日夜間 急患診療所	内科・小児科	月～金	19時～22時45分	鎌倉市材木座3-5-35 地域医療センター内 ☎0467-22-7888
		土	18時～22時45分	
		日・祝日	(昼間) 9時～12時 13時～17時 (夜間) 18時～22時45分	
横須賀市立 うわまち病院	小児科 (逗子市内の医療機関 または横須賀市救急 医療センターが対応 できない時間のみ受付)	(夜間) 月～土 (昼間・夜間) 日・祝日		横須賀市上町2-36 ☎046-823-2630

※2次救急医療機関のご案内は逗子市ホームページをご確認ください



夜間・休日 救急診療



※コンテンツの一部は、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです

※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

2024年3月発行

発行：逗子市

編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

逗子で、太陽のようないのち、育もう

うみかぜ助産院

うみかぜ助産院は、妊婦さんのみでなく、
胎児期から老年期までの女性の一生のサポーターとして、
皆様の身体とところのよりどころになりたいと思っております。
お気軽にお問い合わせ・ご来院ください。

院長 菊池 邦枝

昭和大学では教授として教育に携わっています。

生命教育・包括的性教育 小学校、中学校、高等学校、大学など神奈川県、東京、長野を中心として年間60校実施

受賞歴 <令和5年度> 健やか親子21全国大会 内閣府特命担当大臣表彰 功労者表彰 受賞

うみかぜ助産院の取り組み

妊活

男女のそれぞれの身体の仕組みについて理解することが妊娠のための第一歩です。女性の身体、月経周期やホルモン分泌について、また男性の生殖についてもわかりやすくご説明いたします。(※不妊治療ではありません)ファミリープランニングや夫婦生活についてもご相談に応じます。

出産準備教室

お産の際にどんな経過で赤ちゃんが産まれて来るか、模型を使いながら赤ちゃんの様子、産道の様子、呼吸法やいきみ方などもご説明いたします。
また、抱き方、オムツ交換、沐浴など、出産前の準備として育児の方法もお教えます。ご主人様の参加も大歓迎です。

産後デイケア

お母さんへの授乳指導やボディケア、赤ちゃんの沐浴など、助産師等による専門的なケアを受け、自宅で安心して過ごせるようにサポートする公的事業です。逗子市と葉山町で受け入れをしていますので、ご希望の方はそれぞれの役所へご相談ください。
【時間】9:00~17:00(お昼・おやつ付き、ボディケア有)

HP・インスタのDMより
要予約

無料

ママカフェ お母さん同士、子ども同士の交流の場としてご提供

有料 ※詳細はお問い合わせください

マタニティヨガ スキンケア教室 ベビーマッサージ

■お問い合わせはこちら



うみかぜ助産院

電話

046-854-7390

住所

神奈川県逗子市逗子5丁目2-50

Email

k.kikuchi@umikazejosanin.com
seabreezewomenscaresalon@gmail.com

■開院スケジュール 受付時間 終了15分前まで △・・・不定期

開院時間	月	火	水	木	金	土	日
9時~12時	/	○	/	○	△	○	○
13時~17時	/	○	/	○	△	○	/
19時~21時	/	○	/	○	△	/	/

公式SNS



講演会の内容や講演依頼・研究協力依頼に関してはこちら

かべにボルタリング

てんじょうにうんてい

を
建
て
続
け
る

「いにしえ」と「いま」

鎌倉の地にて、

私たちは、お客様と一緒に
より住みやすい家を考えます。

住宅の新築、増改築、リフォーム、住宅設備機器、小工事など

ご相談、工事見積もりは無料です！



有限会社 安齊工務店

鎌倉市坂ノ下 2-19

☎ 0467-25-0422

URL <https://kamakura-anzaikoumuten.com>

