

子育

マチレット

八街市

子育てガイド

妊娠カレンダー 1

妊娠時の注意点 3

出産の準備・出産 5

子育てカレンダー 6

赤ちゃんが生まれたら 8

母乳 9

産後の体と心の健康 10

赤ちゃんの特徴 11

泣きやまないとき 12

起こりやすい事故 14

病気・ケガのための対応マニュアル 16

救急の場合/夜間休日診療 18

その他の手当・助成制度 19

子どもの健康診査・相談 19

予防接種 20

子育て支援 22

保育園・幼稚園・認定こども園 24

災害に備えて 25

児童虐待の予防 26

発行：令和2年6月

八街市 健康増進課 ☎043-443-1631

平屋

ガレージと空中庭園 非日常に暮らす

「片づけが楽になる家」



[成田住宅公園モデルハウス]

間取り事例が満載



無料カタログプレゼント

住宅展示場にお越しの際は
ご来場予約がおすすめ



QUOカードプレゼント
(ホームページをご覧ください)

ホームページでは
400組を超える



お客様の声・施工事例を紹介

ワールドハウス
成田住宅公園 〒286-0022 成田市寺台9-3 TEL.0476-24-3377
[営業時間]10:00~18:00(水曜定休)

ワールドハウス
成田展示場 〒286-0045 成田市並木町219-273 TEL.0476-24-3377
[営業時間]9:00~18:00(水曜定休)



ワールドハウス
イメージキャラクター
ひのきちゃん



各種資料・お問い合わせ

営業時間/9:00~17:00(水曜定休)

0120-63-2455

ホームページ & WEBマガジン & 各種SNSで情報発信中

ホームページ 400組を超えるお客様の声を公開中

WEBマガジン 理想の住まいと暮らしを探そう

ワールドハウス | 検索

worldhouse.koori.jp



UNAU MAGAZINE

各種SNS Twitter LINE Facebook Instagram

創業73年。地域に根付いたお店で新生活の準備を!

ニシナ洋品店

ご出産おめでとうございます。ニシナ洋品店では戦後間もなくから現在に至るまで、
八街市内小中学校の学用品、体操服、制服などを扱ってまいりました。
制服の他にもファンシー文具、雑貨も充実しており、見ているだけでHappyになれるお店です。

point
1

制服

八街市内の中学校の制服をご用意しております。通学安全帽子や名札などもご準備しております!



point
2

体操服

八街市内の小中学校の体操服をご用意しております。店舗にないサイズはお取り寄せいたします!



point
3

文房具

可愛い・かっこいい文房具で楽しく勉強!色鉛筆やペンケースなどの学校用具も販売してます! コップなどその他の雑貨もあります。



よくあるご質問

Q:学生服は買い替えるものですか?

A:3年間着用できるように大きめのサイズをお求めになる方が多いです。当店ではお客様のご意向に沿うように採寸をさせていただきます。

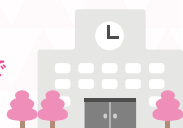
Q:カラー帽子はサイズがありますか?

A:基本的にはワンサイズになります。

Q:通学安全帽子はサイズがありますか?

A:男の子、女の子ともM,L,LLの3サイズでアジャスターがついています。

素敵な学校生活を
スタートさせる制服を
確かな品質・安心価格で
お届け♪



学生服
体操服
文房具

ニシナ洋品店 ☎043-443-1247

FAX 043-443-8247 URL <https://www.ramqoo.com/>

〒289-1115 千葉県八街市八街ほ316-20 営業時間/10時~18時 定休日/日曜日、祝日

ニシナ洋品店 八街

検索

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					<p>体の各器官の形成が始まる</p> <p>人間らしい顔つきになる</p> <p>葉や感染症の影響を受けやすい</p>				<p>口を開けたり閉じたりする</p>				<p>胎盤完成</p>									
ママの体の変化・気になる症状					<p>だるさや眠さ、便秘の症状が出ることもある</p> <p>つわりの症状が現れ出す</p> <p>体のほてりを感じる</p>				<p>つわりがおさまってくる</p>				<p>体重が増えて、お腹がふくらみ始める</p>									
				<p>母子健康手帳の交付の時期や仕方は、自治体によってさまざまです。事前に確認しておくといでしょう。</p> <p>気持ちが落ち込むことがある</p> <p>両親学級や母親学級に参加してみましょう!</p>																		

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

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

耳が聞こえるようになる

手足を動かすようになる

指しゃぶりでおっぱいを吸う練習をする

呼吸の練習を始める



手足のむくみや静脈瘤がでやすくなる

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る

胎動を感じ始める

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・高血圧をとまなう蛋白尿)、貧血、妊娠糖尿病に注意

便秘、おりものの増加、腰痛などの症状が出やすい

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。体を締め付けられ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。

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。



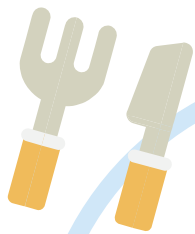
便秘

つわりのために食事や水分が十分に摂れないことや、大きくなった子宮が腸を圧迫することなど、様々な要因により便秘になりやすくなります。水分を十分に補給し、野菜・海藻・きのこ・いも・果物・麦・玄米など食物繊維を多く含む食品を積極的にとり入れましょう。また散歩やストレッチなどの適度な運動も便秘解消には効果的です。

お酒

妊娠中の飲酒には、自然流産を引き起こすおそれや、知的障害・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。





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、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

妊娠中は自分の体だけでなく、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。しかし、妊娠中はつわりによる食欲低下などで鉄分不足に陥りやすく、その結果、貧血を起こしやすくなります。貧血を防ぐためには、良質なたんぱく質・鉄・ビタミンなどを多く含む食品（卵・肉類・レバー・魚介類、大豆類など）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)は一般的なタバコに比べ、有害物質が少ないとはいえ、喫煙をしていることに変わりありません。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。



出産の準備・出産

● 出産の準備



お母さんの 心と体の 準備

妊娠37週～41週は正期産と呼ばれ、赤ちゃんがいつ生まれてもよい状態です。この時期になるといつ破水、陣痛が来てもおかしくありません。遠出は控え、入院の準備をすませておきましょう。出産後は育児に追われてしまうので、産後の生活についてじっくり話し合っておくことも大切です。予定日を過ぎてても焦らなくて大丈夫です。赤ちゃんは生まれるタイミングを見計らっています。落ち着いてその時を待ちましょう。

入院の準備

出産する病院によって、サポート内容や予め準備されているものが違います。病院で準備しているものや、持参しないといけないものを事前に確認し、入院時に慌てないようにしておきましょう。また、陣痛タクシーがあれば登録、予約をしておくこと陣痛時等に慌てずに済みます。



● 入院手続きに必要なもの

- 母子健康手帳 健康保険証 診察券 印鑑

準備したものにチェック
をつけましょう!



● 入院中に必要なものの例

- | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 産褥ショーツ | <input type="checkbox"/> 産褥パッド | <input type="checkbox"/> 生理用ナプキン | <input type="checkbox"/> 骨盤ベルト |
| <input type="checkbox"/> 授乳用ブラジャー | <input type="checkbox"/> パジャマ | <input type="checkbox"/> 母乳パッド | <input type="checkbox"/> タオル、バスタオル |
| <input type="checkbox"/> 清浄綿 | <input type="checkbox"/> 化粧品 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 | <input type="checkbox"/> 湯のみ |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの肌着、服 | <input type="checkbox"/> おくるみ | <input type="checkbox"/> 自分の服 |



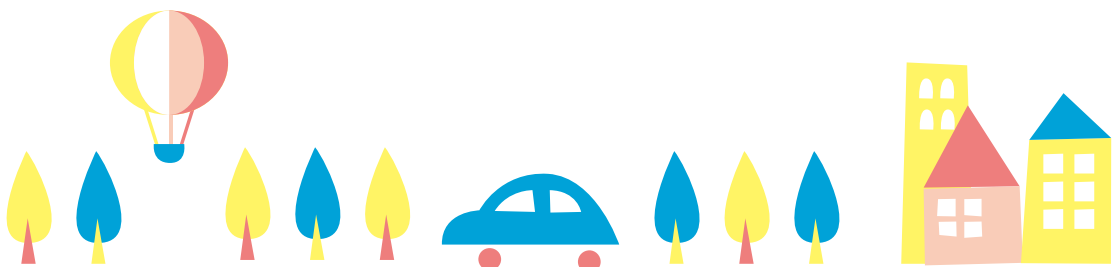
● 出産

出産の兆候

出産の兆候として、おしるし、陣痛、破水などがあり、この兆候にすべて気付く人もいればそうでない人もいます。おしるしはピンク色や茶色っぽい血の混ざった粘液で陣痛の始まる数日前に出てきます。陣痛は出産が近づくにつれ間隔が短くなります。一般的には、陣痛の間隔が10分より短くなり、それが1時間以上続いたら入院するタイミングです。赤ちゃんは外に出ようと、回旋しながら産道を降りていきます。羊水の入った袋が破け(破水)赤ちゃんの頭が出てくると、あとひとふんばりです。

誕生

おめでとうございます!新しい家族の誕生です!



新たな暮らしの第一歩…

八街駅南口駅前の ステップハウジングに おまかせ!

「子供が成長するにしたがって部屋が手狭になってきた」、
「家族が増えてもっと広い間取りや、子育てに良い環境がほしい」など
次のお住まいをお考えではないですか?賃貸・売買・リフォームの
地元企業「ステップハウジング」がご案内いたします!



子育て応援! 新たな暮らしを始めませんか?



Point 1

**契約金0プラン物件
多数あり♪**

引越してお金がかかる? 初期費用が
安くおさえられる物件があるんです。
対象物件はお気軽にお問い合わせくだ
さい。礼金、敷金、仲介手数料、保証
会社費用0円!

Point 2

**全物件リフォーム後
引き渡し♪**

現在、パステルの壁紙を使用してお部屋
やお風呂・キッチンとの交換など、ステキ
なお部屋づくりに力を入れています。
リフォームしたてのお部屋で新生活!

Point 3

チーパス加盟店♪

ご来店時チーパスをご提示で、
ステップハウジングオリジナルグッズの
プレゼント!!



駅近物件、
戸建て物件、
ご紹介します!



株式会社 ステップハウジング
Step Housing 〒289-1115 千葉県八街市八街ほ230-79
<http://www.h-step.co.jp/>
千葉県知事免許(4)第14518号

お気軽にお問い合わせください

TEL043-444-8100
営業時間 9:00~18:00 定休日 毎週水曜日



子育てカレンダー

		妊娠	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月
赤ちゃんの様子 ※発達には個人差があります	運動				ガラガラを握る	物が手を伸ばす		寝返り	おすわり	
	社会性				人の顔をじっと見る	あやすと笑う	声がる方に顔をむけるようになる			
	言語				「アーウー」と声を出すようになる					
健康診断		妊婦健康診査		先天性代謝異常等検査(生後5~7日目)		3~4か月児健康診査(3~5か月未満)				
予防接種			B型肝炎(生後1歳未満)		BCG(生後1歳未満)		ヒブ(インフルエンザ菌b型)(生後2か月以上~5歳未満)	小児用肺炎球菌(生後2か月以上~5歳未満)		四種混合(生後3か月以上~7歳6か月未満)
						ロタ			日本脳炎	
助成金制度 手続き		●母子健康手帳交付		●出生届(生まれた日を含めて14日以内)	●児童手当(0歳~中学生卒業まで)	●子育て支援医療費助成事業(0歳~中学生まで)	●未熟児養育医療給付(0~1歳未満)			
行事			●命名式	●出生届の提出	●お宮参り		●生後100日目お食い初め			
		妊娠	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月



8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳

つかまり立ち

階段をのぼる

親指と人差し指の先でつまむ

はさみを使えるようになる

はいはい

一人で上手に歩く

バイバイをする

「イヤ」が多い時期

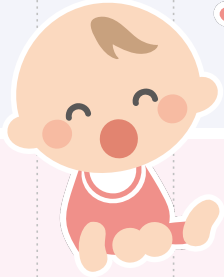
少し恥ずかしがったりする

一人遊びができるようになる

いたずらがさかんになる

好奇心旺盛になる

ごっこ遊びを楽しめる



理解できる言葉が増える

「ねんね」「マンマ」など言葉が増える

単語を言う

10か月児健康診査(10か月～1歳未満)

3歳児健康診査(満3歳～4歳未満)

1歳6か月児健康診査(満1歳6か月～2歳未満)

混合(MR)

第1期(1歳以上～2歳未満)

水痘(1歳～3歳未満)

混合(MR)

第2期(幼稚園・保育園の年長児)

第1期 (生後6か月以上～7歳6か月未満)

※2020年10月より定期接種化



●初誕生日

●七五三

●七五三

8か月 9か月 10か月 11か月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳

赤ちゃんが生まれたら

出生届の提出

誕生日～14日以内



出生の日を含め14日以内に、お子さんの出生地・本籍地または届出人の所在地の市区町村役場に提出しましょう(国外で出生した場合は、3か月以内)。

出生届は出産した病院や市区町村役場でもらえます。休日や時間外でも受付を行っていますが、事前に提出する市区町村役場に確認しておくとう安心です。

●必要なもの

- 出生届 ※消えるインクを使用したボールペンは使用不可
- 母子健康手帳
- 届出人の印鑑 ※スタンプ式は使用不可

お問い合わせ 市民課 ☎043-443-1120

出産育児一時金の請求



健康保険や国民健康保険などの被保険者またはその被扶養者が出産したとき、出産に要する経済的負担を軽減するため、一定の金額が支給される制度です。

直接支払制度

出産育児一時金の請求と受け取りを、妊婦などに代わって医療機関等が行う制度です。出産育児一時金が医療機関等へ直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用を全額支払う必要がなくなります。

受取代理制度

妊婦などが、加入する健康保険組合などに出産育児一時金の請求を行う場合、出産する医療機関等にその受け取りを委任することにより、医療機関等へ直接出産育児一時金が支給される制度です。

お問い合わせ 国保年金課 ☎043-443-1139

※国保加入者以外の方は各保険組合・勤務先等にお尋ねください。

児童手当の申請

誕生日～15日以内



児童手当は、生活の安定や子どもたちの成長の手助けをする事を目的とし、0歳から中学校卒業までの子どもを養育している方に支給されます。詳しくはお問い合わせください。

●対象となる方

中学校卒業まで(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育している方

対象	一人当たりの支給額(月)
3歳未満	一律15,000円
3歳～ 小学校修了前	10,000円 (第3子以降15,000円)
中学生	一律10,000円

※ただし、手当を受け取る方の所得が所得制限限度額以上の場合、特例給付として児童1人につき月額5,000円を支給します。

お問い合わせ 子育て支援課 ☎043-443-1693

子ども医療費助成制度の申請

0歳～中学校3年生までのお子さんが、病気やけがにより医療機関等を受診した医療費のうち、保険診療分の自己負担額の一部を助成します。

対象となる医療費

健康保険が適用される医療費(医科・歯科・調剤)
入院時の食事療養標準負担額

事前に受給券の交付を受け、千葉県内の医療機関等の窓口で保険証と一緒に提示することで、直接、助成が受けられます。

●窓口での支払額(負担基準額)

市民税所得割課税世帯 入院1日300円、通院1回300円 調剤は無料

市民税所得割非課税世帯 入院、通院、調剤ともに無料

※県外の医療機関等や受給券の取り扱いができない県内の医療機関等で受診した時は、受給券が使えないため、保険証のみを提示して医療機関等を受診することになりますが、領収書等を持参して申請することで、助成を受けることができます。(償還払い)

お問い合わせ 健康増進課 ☎043-443-1631

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
- 出産後のお母さんの回復が早い
- お母さんと赤ちゃんの絆を深めるのに役立つ
- 衛生的、経済的で手間がかからない

母乳を飲ませるときは



横抱き



縦抱き



フットボール
抱き



添い乳

赤ちゃんが乳輪まで深く含んでいる状態がベストです。授乳後は赤ちゃんを縦に抱き背中をさすったり軽くたたいたりして、必ずゲップをさせます。

母乳が出ないときは

赤ちゃんに吸ってもらう

赤ちゃんに乳首を吸ってもらうと母乳の分泌を促すホルモンが分泌されます。頻回授乳を行っていきましょう。



バランスのとれた食事と、 水分をたっぷりとる

お母さんの血液から母乳はつくられているので、お母さんの食べたものが母乳に影響します。また、母乳は約90%が水分でできています。母乳として出ていく分も考えて十分に水分をとりましょう。



十分な睡眠をとる

体が疲れていると回復にエネルギーを使用してしまい、母乳を作るエネルギーが足りなくなってしまう。時には昼寝も行いましょう。



母乳が出ないことによるストレスが、さらに母乳の分泌を低下させる原因にもなります。母乳不足の場合は育児用ミルクを使用し、赤ちゃんの成長に必要な栄養量を与えましょう。また授乳に関して不安がある場合は我慢せず、早めに産婦人科や助産師に相談し、お母さんに合った授乳方法を見つけましょう。

産後の体と心の健康

出産という大仕事を終えたお母さんは、心身ともに疲れがたまっています。

また、産後は体と心の急激な変化に育児のストレスも重なり、お母さんにとってはとても大変な時期です。

1人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ体を休める時間を作りましょう。

●産後の体

しっかりと休養をとりましょう

産後は、急激なホルモンの変化による精神的なストレスに加え、赤ちゃん中心の生活におけるストレスも発生します。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれず、日中の眠気が増加したり、体力が減り疲れやすくなったりします。

- 赤ちゃんと一緒に短時間の昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間のおむつ替えをお父さんに任せる、日中は行政や民間のサービスを利用するなどして、周囲と協力しましょう。
- 家事などはできるだけ周囲の人に任せて、自分の体調管理と赤ちゃんの世話を専念しましょう。

体の回復を最優先に

出産で変化したり弱ったりしている体が妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々な体の不調が現れることがあります。

そのため、産後は無理をせずとにかく体を休め、回復を最優先させましょう。



●産後の心

産後1週間前後

マタニティーブルーズ

赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり。産後1週間までに心が不安定になる状態のことを「マタニティーブルーズ」と呼びます。出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児の疲れなどが原因で起こるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いてきます。

病的なものではないため、必要以上に心配することはありませんが、産後うつにつながることもあります。長引く場合には早めに出産した産院や専門機関に相談しましょう。



産後2週間すぎ

産後うつ

産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。

発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠などさまざまです。マタニティーブルーズとは違い、産後うつは心の病気です。

悪化させないためにも、早めに病院で適切な治療を受けましょう。

また、周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張り」「母親なんだから」といった言葉がけは、お母さんを追い詰めてしまうこともあるので控えましょう。



悩みがあるときは

気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、寝不足だったり…産後のお母さんの心と体は不安定です。

日々の育児の悩みを1人で抱え込まず、医師やカウンセラー、市の保健師などに相談してみましょう。

身近な人でも構いません。悩みがあるのは当たり前のことです。

周囲を頼って悩みやストレスをうまく発散しながら、赤ちゃんとの新生活を過ごしましょう。



赤ちゃんの特徴

私たち一人ひとりが違うように、赤ちゃんもそれぞれに個性があり、成長スピードもそれぞれです。成長に関するさまざまな情報を知っておくことも大事ですが、情報だけにとられ過ぎないようにしましょう。赤ちゃんとの時間は、そのときだけのものです。その瞬間を楽しみながら、大切に過ごしましょう。

0～2か月

産声から始まり、生まれて初めてのことばかりの赤ちゃんは、すべてを泣くことで伝えようとします。この時期の「泣き」は、お腹がすいていたたり、おむつが濡れていたり、疲れたり、飽きてしまったり・・・全てが赤ちゃんからのメッセージです。



3か月～

3か月ごろには、相手を見分けることができるようになります。顔をじっと見つめたり、声のするほうを向くなど、周囲に関心を示します。4か月ごろになると、お母さんの顔ははっきりわかるようになるので、話しかけるなどコミュニケーションをとってみましょう。



6か月～

寝返りをする、体を乗り出す、しがみつくなど、お母さんに近づこうとするようになります。しっかりと受け止めてあげましょう。お母さんが気持ちにゆとりをもって、赤ちゃんといふことを楽しめるといいですね。



8か月～

お座り、ハイハイができるようになってきます。初めての場所で不安そうにしたり、人見知りをするなどありますが、成長の上で大事な発達のひとつです。周囲の状況を判断できていないときは、信頼できるお母さんやお父さんの反応を頼りにします。泣いてしまったら、抱きしめて安心させてあげてください。



1歳半～

1歳を過ぎると、意味を持った単語を発するようになります。表現する力がまだ追いついていないので、ゆっくりと最後まで聴いてあげることが大切です。聴いて言葉を覚えていく時期になるので、耳を傾けて会話を楽しみましょう。また、自我が芽生える時期です。やりたいということを温かく見守りましょう。



乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう

乳幼児揺さぶられ症候群とは、赤ちゃんが全身を激しく揺さぶられることで脳のまわりの血管や脳の神経が引きちぎられてしまうことです。赤ちゃんの頭は体に比べて大きく、揺さぶられることで脳自体や脳神経・眼の網膜などが傷つき、重い障がいが残ったり、命にかかわります。なだめても泣きやまないなどでストレスを感じたら赤ちゃんから少し離れて、気持ちを落ち着かせることが大切です。無理に泣きやませようとせず、決して激しく揺さぶらないようにしてください。



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。

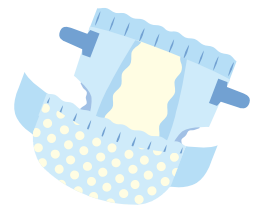
ただ、夕方のたそがれ泣きや夜泣きのように、これといった理由もなく泣き出してしまうこともあります。

腫れているところや
できものなどが
ないか確認する



おむつを替えてみる

汚れているときだけでなく、
しめすぎが原因なことも



抱っこや
おんぶを試してみる



母乳やミルクを
あげてみる



部屋の温度調節や、
服を脱ぎ着させて
体温調節を試してみる



歌を
うたってみる



外を散歩する、
ドライブに
連れていく



また、赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいたときの状態を
思い出させてあげるのも効果的な場合があります。

- おくるみで包んであげる
- 「シー」という音を聞かせる
- ビニール袋をクシャクシャさせる

夜泣き

夜泣きには、明確な原因や対策がありません。睡眠リズムが安定していない、寝る前に遊びすぎて興奮しているなど、赤ちゃんや月齢によってさまざまな理由が考えられます。

まずは、抱っこや添い寝で安心させてあげましょう。昼間に散歩して陽の光を浴びる、お昼寝の時間を調節するなどして生活リズムを整えることで、予防や改善につながる場合もあります。

親が夜泣きで疲れをためないように、協力し合うことが大切です。



●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



●何をやっても泣きやまない…

色々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。

先輩からのメッセージ

ママの声



パートナーや身内の協力を得られないときは、まず市の保健師さんに相談してみてください。
赤ちゃんサークルなどに参加してみるのもオススメ。
同じ悩みをもつママたちがたくさんいて、ママも赤ちゃんもよい気晴らしになりますよ。

成長するにつれて泣きの回数も減り、楽になっていきます。必ず終わりがくるので安心してください。
1人で抱え込まず、周囲を頼って休息する、食事をしっかりとることを心がけましょう。もう少しの辛抱です。

パパの声



赤ちゃんが泣きやまないときほど、パパの出番です。
「ママでだめならパパでも駄目だろう…」ではなく「ここで泣きやんだらパパになつくチャンスだ!」
くらいの心持ちで!
車のハンドルを握らせたり、身長を活かして肩車をしたり、いつもは通らない道を散歩したり…
パパにしかできないことも沢山あるはず。まずは自分が楽しむことから考えていきましょう!

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。



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(子どもがひっぱ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

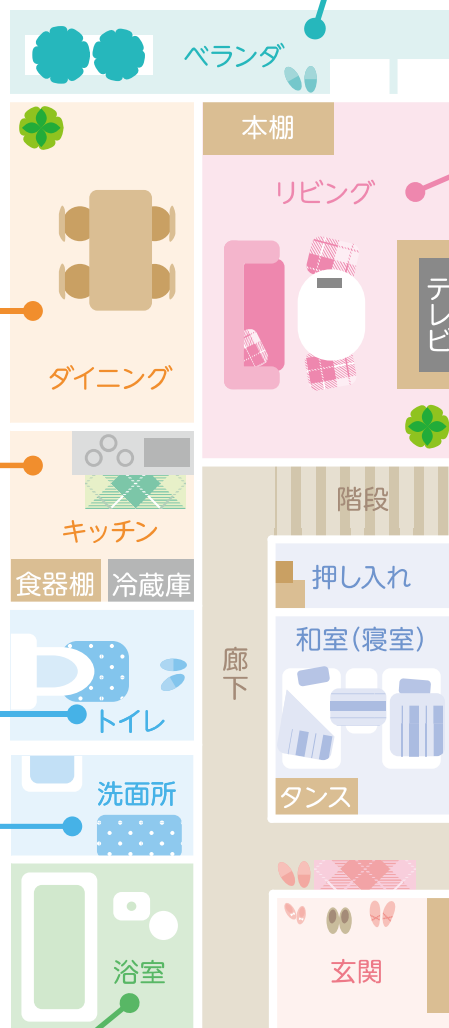
- 化粧品や洗剤、消臭剤など、子どもが誤飲しそうなものは手の届かないところに置く
- 洗濯機やトイレのふたは常に閉めておく(覗き込んだ拍子に転落する危険があります)

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



●事故の種類

落下・転落

ソファなどにはひとりで寝かせないようにしましょう。
できるだけベビーベッドに寝かせ、必ず柵を上げましょう。また、階段や玄関の段差に安全柵を設ける、ベランダや窓の近くには踏み台になるものを置かないなどの対策をしましょう。
子どもが大きくなると、屋外で遊具や自転車からの転落や転倒の危険もあります。日頃から安全な遊び方を教えておきましょう。



溺水

子どもはたった数センチの水でも溺れてしまうことがあります。
浴槽やトイレは常に入口を閉めておきましょう。
入浴時は事故を防ぐために子どもから目を離さないようにしましょう。
またプールや海、ため池などの危険な場所で子どもだけで遊ぶといったことがないようにしましょう。



やけど

熱いものが入ったコップや器を倒したり、炊飯器やポットの蒸気に触れたりしてやけどを負うことがあります。
また、キッチン周辺だけでなく、ヒーターやアイロン、加湿器などもやけどの危険があります。
子どもの手が届かないところに置く、安全柵を設けるなどして、子どもに触れさせないようにしましょう。



窒息

乳児の死亡事故で最も多いと言われています。
ボタン電池などを誤飲する、ビニール袋をかぶる、まくらや布団に顔が埋もれる、吐いたものを喉に詰まらせるなどが原因にあげられます。
窒息の原因になりそうなものは手の届かないところに置き、乳児期の食事後や睡眠時はこまめに様子を見ましょう。



誤飲

赤ちゃんは手に取ったものを口に入れてしまいます。
特に多いのがたばこの誤飲です。
たばこに含まれるニコチンは毒性が強いため、早急な処置が必要です。
また、ボタン電池や洗剤なども、重症化してしまう恐れがあります。
誤飲の危険性があるものは、必ず子どもの手の届かないところに置きましょう。



指はさみ

指をはさむと、ひどいときには指の骨折や切断に至ってしまう場合もあります。
子どもがそばにいるときは、ドアや窓、たんすなどは注意して開閉しましょう。
また、屋外では車のドアやベビーカーの可動部、エスカレーターの手すりなどに特に注意しましょう。

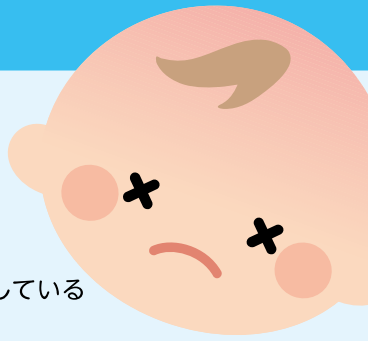


病気・ケガのための対応マニュアル

熱が出た

赤ちゃんの様子

- ① 顔色が悪い
 - ② 元気がない
 - ③ 頭痛
 - ④ 嘔吐
 - ⑤ 意識がもうろうとしている
 - ⑥ 息が苦しそう
- などを確認します。



対策や注意

赤ちゃんの平熱は37度以上のこともあり、大人よりも高めです。また体温は1日のうち1度以内の変動があります。起床時、午前、午後、夜の計4回体温を測り、時間帯ごとの平熱を覚えておきましょう。①～⑥を参考に赤ちゃんの病院受診を検討してください。突然、38度以上の熱が出た場合は、インフルエンザや熱中症の可能性があるので、急いで病院に連れていきましょう。

お腹が痛い

赤ちゃんの様子

- ① 熱がある
 - ② 嘔吐
 - ③ 便の状態
 - ④ 激しく泣く
 - ⑤ 呼吸の状態
- などを確認します。



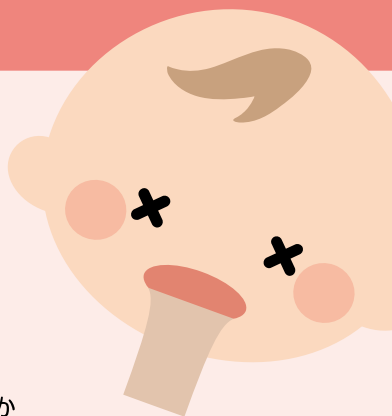
対策や注意

便秘が原因であることが多いので、排便をさせてみましょう。痛みが軽そうな場合は無理に食事をさせず、水分をとらせて様子を見ましょう。我慢できないほどの痛みの場合は急いで病院を受診してください。

吐いた

赤ちゃんの様子

- ① 腹痛
 - ② 頭痛
 - ③ 耳は痛くないか
 - ④ 食欲はあるか
 - ⑤ 発熱
 - ⑥ 便の状態
 - ⑦ 頭を打ってないか
- 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、何回も吐く場合は病院を受診しましょう。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う。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
 - ② 腹痛
 - ③ 食欲はあるか
 - ④ 発熱
 - ⑤ 発疹
- などを確認します。



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しましょう。改善が見られなければ病院を受診しましょう。下痢が続くと脱水症状を引き起こすこともあります。十分に水分をとらせるよう心がけましょう。

咳が出た

赤ちゃんの様子

- ①発熱
 - ②呼吸の状態
 - ③せきの持続時間
- などを確認します。



対策や注意

呼吸困難のときや、眠れないときは病院を受診しましょう。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。

痙攣が出た

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、顔だけのけいれんなど)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、以下の場合に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。

救急の場合／夜間休日診療

夜間、お子さんの体調のことで判断に迷ったことはありませんか。
 家庭でどのように対処すれば良いか、すぐに医療機関にかかる必要があるか
 等について、電話で相談に応じていますのでご利用ください。



こども急病
電話相談



#8000

〈受付時間〉
 365日／午後7時～翌朝6時
〈対象者〉
 15歳未満の子ども

※ダイヤル回線、IP電話からは ☎043-242-9939


印旛市郡
小児初期
急病診療所
(小児科)



住 所	佐倉市江原台2-27	
電話番号	☎043-485-3355	

診療科目	診療日	受付時間
小児科	平日・土曜	午後7時～翌朝5時45分
	日曜・祝日 12月29日～1月3日	午前9時～午後4時45分 午後7時～翌朝5時45分

成田市
急病診療所



住 所	成田市赤坂1-3-1	
電話番号	☎0476-27-1116	

診療科目	診療日	受付時間
内科・小児科	毎日	午後7時～午後10時45分
内科・小児科・外科	日曜・祝日 8月13日～15日 12月29日～1月3日	午前10時～午後4時45分
歯科	祝日(日曜日除く)・振替休日 8月13日～15日 12月29日～1月3日	午前10時～午後4時45分

保険証・子ども医療費助成受給券をお持ちください。

その他の手当・助成制度

未熟児養育医療費助成制度の申請

身体の発育が未熟なままで生まれ、指定養育医療機関に入院して養育する必要があると医師が認めた赤ちゃんを対象として、その治療に必要な保険診療分の医療費を公費で助成します。

〈対象となる医療費〉診察、薬剤または治療材料の支給、医学的処置・手術及びその他の治療、病院または診療所への入院、移送

お問い合わせ 健康増進課 ☎043-443-1631

障害児福祉手当の申請

重度の障がいにより日常生活において常時介護を要する20歳未満の在宅の障害児に支給される手当です。

お問い合わせ 障がい福祉課 ☎043-443-1649

ひとり親家庭への支援

児童扶養手当

原則として、市内在住で18歳になってから最初の3月31日を迎えるまでのお子さんを育てているひとり親の方か、お父さんお母さんの代わりに育てている方に支給されます。

お問い合わせ 子育て支援課 ☎043-443-1693

福祉資金貸付

ひとり親家庭または寡婦の方の経済的自立及びお子さんの福祉の向上を図るため、各種資金を無利子または低利(1.0%)で貸し付けています。

お問い合わせ 子育て支援課 ☎043-443-1693

高等職業訓練促進給付金

母子家庭、父子家庭の母及び父が、養成機関における就業期間について、生活費の負担軽減のため、一定期間給付金を支給します。所得制限があり、事前申請が必要です。

お問い合わせ 子育て支援課 ☎043-443-1693

特別児童扶養手当の申請

心身に障がいのある20歳未満の児童を監護している父母または養育者に対して支給される手当です。

お問い合わせ 障がい福祉課 ☎043-443-1649

育成医療の申請

18歳未満の身体に障がいのある児童に対し、その障害の軽減・除去のための医療について、医療費の自己負担額を軽減する制度です。育成医療指定医療機関での治療に限ります。

お問い合わせ 障がい福祉課 ☎043-443-1649

医療費助成制度

原則として、市内在住で医療保険の被保険者または被扶養者であり、母子・父子家庭の親子及びお父さん、お母さんのいないお子さんに医療費の保険診療分の一部を助成します。事前に資格申請手続きが必要です。

お問い合わせ 子育て支援課 ☎043-443-1693

自立支援教育訓練給付金

母子家庭、父子家庭の母及び父が就労のために教育訓練講座を受講した場合に、給付金を支給します。所得制限があり、事前申請が必要です。

お問い合わせ 子育て支援課 ☎043-443-1693

子どもの健康診査・相談

乳幼児健康診査

4か月乳児相談:計測、離乳食の話、歯の話、個別相談など

10か月乳児相談:計測、離乳食の話、歯の話、個別相談など

1歳6か月乳児健康診査:内科・歯科診察、計測、歯こう染め出し、個別相談など

2歳児歯科健康診査:歯科診察、歯こう染め出し、フッ化物塗布、個別相談など

3歳児健康診査:内科・歯科診察、計測、歯こう染め出し、尿検査、個別相談など

乳幼児健康診査は、1か月前に日程等を個別にお知らせします。会場は、八街市総合福祉センター2階となります。

相談

お問い合わせ 健康増進課 ☎043-443-1631

すくすく相談

〈対象〉1歳6か月未満児

〈内容〉身体計測、育児相談、栄養相談、歯科相談

親子相談

〈対象〉乳幼児

〈内容〉育児相談、発達相談

ママのこころの相談室

〈対象〉妊産婦

〈内容〉ママの気持ちの落ち込み、不安、イライラの相談

すくすく相談は、保健師、栄養士、歯科衛生士が、相談に応じます。親子相談は、心理相談員が相談に応じます。電話での育児相談・栄養相談は随時行っております。

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。

次の予防接種まで **27日以上あける**

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。

次の予防接種まで **6日以上あける**

● 乳幼児期に受きたい予防接種一覧

🚫 …… 不活化ワクチン 🟢 …… 生ワクチン

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]
🚫 B型肝炎	B型肝炎	3回 [初回接種後27日以上あけて2回目、 初回から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]
🚫 ヒブ ^{※1}	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] 追加 1回 [初回の3回目終了後7か月以上13か月未満]	生後2か月以上5歳未満 [生後2か月以上7か月未満に接種開始] 生後2か月以上5歳未満
🚫 小児用肺炎球菌 ^{※1}	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] 追加 1回 [初回の3回目終了後60日以上あけて1回]	初回接種: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] 1歳以降 [1歳以上1歳3か月未満]
🟢 BCG	結核	1回	1歳未満 [生後5か月以上8か月未満]
🚫 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] 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]	生後3か月以上7歳6か月未満 [1期初回は生後3か月以上1歳未満]
🟢 MR ^{※2} (麻しん風しん混合)	・麻しん(はしか) ・風しん	1期 1回 2期 1回	1歳以上2歳未満 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)
🟢 水痘 ^{※3}	水痘	2回 [初回接種後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]
🚫 日本脳炎 ^{※4}	日本脳炎	1期初回 2回 [6日～28日あける] 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	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] 9歳以上13歳未満 [9歳以上10歳未満]
🟢 ロタ ^{※5} ※2020年10月より 定期接種化	ロタウイルス 胃腸炎	ロタリックス (1価) 2回 [初回接種後 27日以上あけて2回目] 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24週未満 [1回目は生後14週6日までの接種を推奨] 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 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。

※2 麻しん・風しん単抗原ワクチンの接種もできます。

※3 平成26年10月1日から定期接種となったため、これまで任意で接種された回数も考慮して接種回数が決まります。

※4 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は予防接種を受ける機会を逃していることがあります。

接種に関する詳細については各市区町村にお問い合わせください。

※5 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。

● 予防接種のポイント

ワクチンは、種類ごとに接種できる時期や推奨期間が決められています。また、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。そのため、事前にしっかり調べてスケジュールを組み立てましょう。また、子どもの体調や周囲の感染症発生状況も考慮しましょう。詳しくは、お近くの医療機関や市役所にご相談ください。

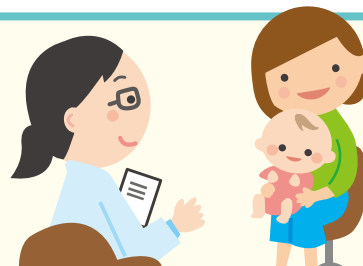
POINT1 当日はここをチェック

- 子どもの体調はよいか、熱があつたり、ふだんと変わったところはないか確認しましょう。
- 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なんか伝わりやすくなります。
- 母子健康手帳は必ず持って行きましょう。



POINT2 ワクチンを接種するときは

- 小さな子どもは動かないように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、子どもも安心します。
- 注射で泣く子どもは多いもの。大切な予防接種が苦手にならないように、頑張ったことをほめてあげるなど、親の態度や工夫がカギです。



POINT3 接種後の注意

- 接種後30分くらいは、体調に変化があってもすぐ対応してもらえるように、医療機関の中で子どもの様子を見てあげるか、すぐに医師と連絡がとれるようにしておいてください。この間に急な体の変化が起こることがあります。
- 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。
- お風呂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。

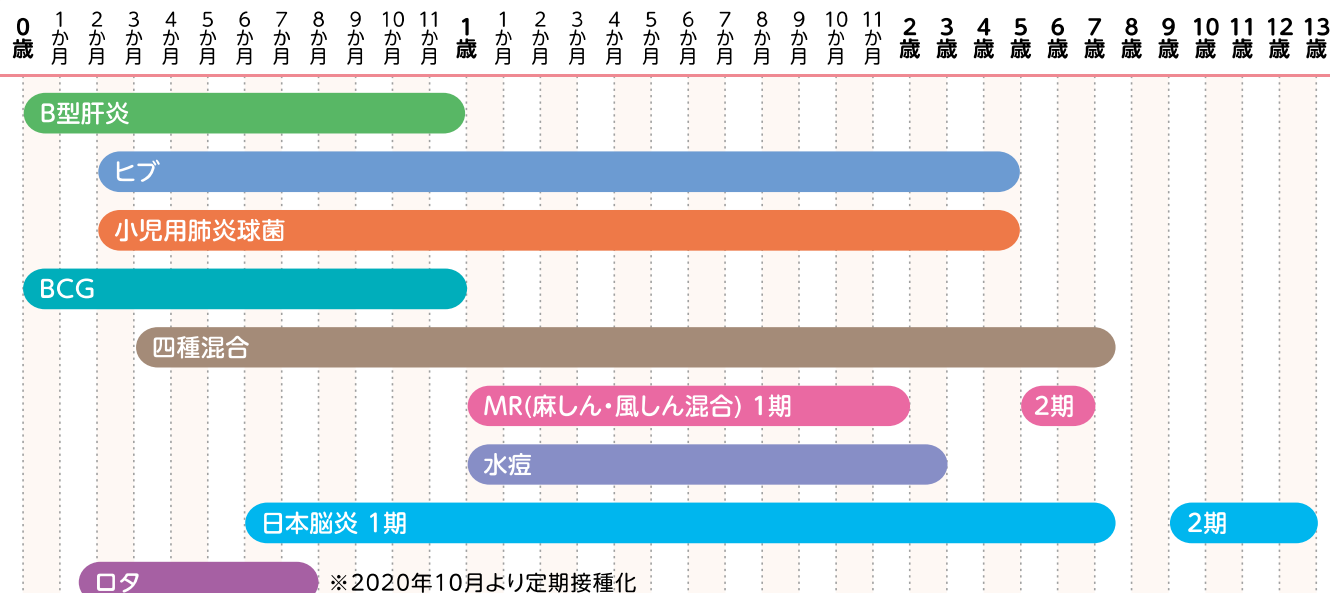


予防接種をうけたことは将来、その病気に対して免疫があることを示す大事な記録となります。母子健康手帳は大切にしておきましょう。予防接種を受けるにあたっての注意点など、より詳しく知りたい方は右記の二次元コードからご覧になれます。

公益財団法人 予防接種リサーチセンターHP→



予防接種スケジュール



子育て支援

一時預かり

〈対象〉 市内在住の生後6か月から就学前までの児童で、保育園・幼稚園に入所していない児童
利用には、登録が必要となりますので希望する施設で利用登録手続き(毎年度必要)をしてください。

施設名	電話番号	施設名	電話番号
実住保育園	043-443-1020	生活クラブ風の村保育園八街	043-440-2008
朝陽保育園	043-444-0099	八街かいたく保育園	043-442-4545
二州第一保育園	043-445-4003	明德やちまたこども園	043-444-2402

お問い合わせ 子育て支援課 ☎043-443-1693 または各施設

病後児保育

児童が病気などの回復期で集団保育が難しく、家庭保育もできない場合に一時的に預かり保育します。事前に市役所で利用登録手続き(毎年度必要)をしてください。

〈対象〉 生後6か月～小学校3年生

〈利用時間〉 月～金曜日 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

施設名	所在地	電話番号
病後児保育室「キュア～cure～」	八街に69番地3	043-440-0020

休日保育

〈対象〉 市内在住の生後6か月から就学前の児童

〈実施場所〉 八街かいたく保育園 ☎043-442-4545

※休日保育は、登録制・予約制で、保育認定が必要です。

市内保育園に入所している児童も利用できます。

希望される方は、新たに申し込みが必要になります。

認可外保育施設

〈対象〉 0歳から就学前までのお子様

〈実施場所〉 24時間キッズルームヒヨコのお家

東吉田631-8 ☎043-442-4735

森の保育園(リトルハウス)

八街ほ728-97 ☎043-443-0435

地域子育て支援センター

子育てに関する相談や情報交換、親子のふれあい遊び、利用者同士の交流する場を市内4か所で提供しています。利用には登録が必要となりますので、希望する地域子育て支援センターで手続きしてください。

※複数の利用登録も可能です。

施設名	電話番号	施設名	電話番号
実住保育園	043-443-8900	八街かいたく保育園	043-442-4545
生活クラブ風の村保育園八街	043-440-2008	明德やちまたこども園	043-488-4919

ファミリー・サポート・センター

「子育てのサポートを行いたい方(提供会員)」と「子育てのサポートを受けたい方(利用会員)」からなる会員組織です。

アドバイザーが、子どもの一時預かりや保育園への送迎など、会員同士で子育てを支えあう活動の連絡、管理や調整を行います。

利用には登録が必要となりますので、ファミリー・サポート・センターで手続きしてください。

〈対象者〉 1歳以上の幼児から小学校6年生までの児童がいる方

〈援助の時間〉 午前7時～午後9時

〈利用例〉 保育所、幼稚園、小学校または児童クラブへの児童の送迎

名称	所在地	電話番号
八街市ファミリー・サポート・センター	八街ほ35番地29 (市総合保健福祉センター3階)	043-443-1411

お問い合わせ 八街市社会福祉協議会 ☎043-443-1411

産後ケア

「出産後、手伝ってくれる人がいない」「授乳や沐浴がうまくできるか心配」など、産後の育児不安や困りごとに対して、家庭訪問や産科医療機関への宿泊を通じて、助産師がお母さんと赤ちゃんのケアを行います。

〈内容と種類〉助産師の家庭訪問による「訪問型」と、産科医療機関に宿泊する「宿泊型」があります。サービスの内容は、以下のとおりです。お母さんのご希望や、状態に合わせて実施します。

- ・お母さんと赤ちゃんの健康管理
- ・授乳方法の指導、乳房ケア
- ・沐浴、抱き方等の育児方法の実技指導、助言
- ・赤ちゃんの身体計測、発育状態の観察
- ・お母さんの休息

お問い合わせ 健康増進課 ☎043-443-1631

放課後児童クラブ

昼間保護者のいない家庭の児童が、放課後に楽しく生活できるよう放課後児童クラブを設けています。

〈対象〉小学校就学児童

〈利用時間〉放課後～午後6時30分(土曜日、小学校の休業日は午前8時から)(日曜日、祝日、年末年始を除く)

クラブ名	所在地	電話番号
八街児童クラブ	八街ほ219番地22	043-443-5402
実住児童クラブ	八街ほ301番地	080-5876-7579
八街北児童クラブ	八街ろ170番地14	043-442-6090
第一川上児童クラブ	大谷流867番地1	043-445-0018
第二川上児童クラブ	大谷流867番地1	090-8044-9144
朝陽児童クラブ	八街は19番地2	080-9894-8923

クラブ名	所在地	電話番号
交進児童クラブ	八街ろ111番地33	043-442-2430
二州児童クラブ	山田台1	080-6647-3653
笹引児童クラブ	八街へ199番地133	090-6173-3734
沖児童クラブ	沖1033	080-5022-2242
八街東児童クラブ	八街ほ78番地2	090-1852-7639

幼児ことばの相談室

ことばや発達のことで問題をもつ、あるいはもっていると思われる就学前のお子さんに対して、少しでもその問題や障害が軽くなるように指導したり訓練などの支援をしています。

お問い合わせ 障がい福祉課 ☎043-443-1649

放課後等デイサービス

学校就学中のお子さんの放課後や夏休み等に生活能力向上のための訓練を継続的に提供し、障害のあるお子さんの自立を促進します。

児童発達支援

就学前のお子さんの日常生活における基本的な動作の指導、知識技能の習得、集団生活への適応訓練等を行います。

お問い合わせ 障がい福祉課 ☎043-443-1649

簡易マザーズホーム「つくし園」

0歳から未就学の気になるところがあるお子さんが、保護者と一緒に通い、生活やあそびを通してできることを増やし、コミュニケーションの楽しさを身につけていきます。つくし園はお子さんの成長を感じることができる場所です。子どもたちのより豊かな成長を目標に、一緒に子育てしましょう。

お問い合わせ つくし園 ☎043-444-4153

子育て短期支援事業(ショートステイ)

保護者が病気、出産、冠婚葬祭などにより、家庭における児童の養育が一時的に困難となった場合に、乳児院で預かり、養育を行います。

〈対象〉市内在住の生後6か月～3歳未満

〈利用期間〉7日以内

施設名	所在地	電話番号
乳児院イーハトーブ	八街に69番地3	043-440-0020

家庭児童相談室

専門の相談員が相談を受け付けます。プライバシー・個人情報などは守られますので、安心してご相談ください。

〈相談方法〉来庁相談…家庭児童相談室へ 電話相談…☎043-443-1693

〈相談日〉月曜日～金曜日(祝日を除く)午前9時00分～午後4時

お問い合わせ 子育て支援課 ☎043-443-1693

保育園・幼稚園・認定こども園

保育園

公私立保育園では、仕事や病気などで乳幼児の保育ができない方に代わって、保育を行います。利用を希望される方は子育て支援課へお問い合わせください。

	保育園名	所在地	電話	開所時間(平日)	一時預かり	地域子育て支援センター
公立	八街保育園	八街に112	043-443-1727	午前7時～午後7時		
	実住保育園	八街ほ215	043-443-1020	午前7時～午後7時	○	○
	朝陽保育園	八街は21	043-444-0099	午前7時～午後7時	○	
	交進保育園	八街ろ111	043-444-0519	午前7時～午後7時		
	二州第一保育園	山田台671番地1	043-445-4003	午前7時～午後7時	○	
	二州第二保育園	四木1938	043-445-5021	午前7時～午後7時		
私立	生活クラブ風の村保育園八街	東吉田8番地5	043-440-2008	午前7時～午後8時	○	○
	八街かいたく保育園	八街に66番地4	043-442-4545	午前7時～午後8時	○	○
	小規模保育事業A型ひよこのお家	八街ほ215番地63	043-308-9245	午前7時～午後7時		
	小規模保育事業A型いろはに保育園	八街ほ728番地298	043-308-3395	午前7時～午後7時		

お問い合わせ 子育て支援課 ☎443-1693

幼稚園

市内には、3つの公立幼稚園と3つの市立幼稚園があります。入園手続きや費用などについては、直接各幼稚園にお問い合わせください。

	幼稚園名	所在地	電話
公立	八街第一幼稚園	八街ほ78番地2	043-443-2110
	川上幼稚園	大谷流717番地	043-445-5711
	朝陽幼稚園	八街は21番地4	043-443-5100
私立	八街文化幼稚園	八街ほ1041番地31	043-443-6316
	八街泉幼稚園	榎戸354番地2	043-442-1234
	八街すずらん幼稚園	八街い163番地40	043-441-0881

認定こども園

入園手続きや費用などについては、直接園にお問い合わせください。

	保育園名	所在地	電話	開所時間(平日)	一時預かり	地域子育て支援センター
私立	明德やちまたこども園	八街ほ559番地2	043-444-2402	午前7時～午後8時	○	○



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ことで安心です。

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
- 清浄綿 おしりふき 抱っこひも など



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よう。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よう。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。



上記に当てはまったら迷わずご連絡を

家庭
児童相談室

☎043-443-1693

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)

相談窓口
自殺予防いのちの電話

フリーダイヤル

なやみ ころ

0120-783-556

※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ホープが作成したものです



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。



HOPE INC. 2020年6月発行

発行:八街市

編集・デザイン:株式会社ホープ

生活イメージがふくらむリアルサイズのモデルハウス

「片づけが楽になる家」

千葉・茨城で52年 6200棟を超える実績



間取り事例が満載



無料カタログプレゼント

住宅展示場にお越しの際は
ご来場予約がおすすめ



QUOカードプレゼント
(ホームページをご覧ください)

ホームページでは
400組を超える




お客様の声・施工事例を紹介

ワールドハウス
山武展示場 〒289-1326 千葉県山武市成東763-6 [営業時間]9:00~18:00(水曜定休)
TEL.0475-80-0855 FAX.0475-80-2522

各種資料・お問い合わせ

営業時間/9:00~17:00(水曜定休)

 **0120-63-2455**

ホームページ & WEBマガジン & 各種SNSで情報発信中

ホームページ 400組を超えるお客様の声を公開中

WEBマガジン 理想の住まいと暮らしを探そう

UNAU MAGAZINE

各種SNS [Twitter](#) [LINE](#) [Facebook](#) [Instagram](#)





HJハウジング重兵衛

子供たちが

**入りたくなる
会社に。**



リフォーム&増改築 / キッチン・バス・トイレ / 外壁塗装 / 新築住宅

**ご相談
お見積
無料**

HJハウジング重兵衛

通話料無料
**0120
FREEDIAL**

0120-161-206

土・日も営業 (水曜定休日) AM9:00~PM6:00
<https://www.jube.co.jp/>

ご来店 or お電話 or スマホで検索

・建築工事業国土交通大臣許可(般-30)第25003号・千葉県宅地建物取引業協会会員 千葉県知事許可(4)第13807号
一級建築士事務所千葉県知事登録 第1-1503-7311号

ハウジング重兵衛

佐倉ショールーム店

千葉県佐倉市錦木町 474-1

成田ショールーム店

千葉県成田市土屋 386-4

- 成田ショールーム店(本社): 千葉県成田市土屋 386-4
- 佐倉ショールーム店: 千葉県佐倉市錦木町 474-1
- 旭・東総店: 千葉県旭市二 6457-1
- 鹿嶋・神栖店: 茨城県鹿嶋市宮中 90
- 牛久・龍ヶ崎・阿見店: 茨城県牛久市上柏田 2-19-7
- バルナ稲敷・佐原ショールーム店: 茨城県稲敷市西代 1495
- 新築:【平屋モデルハウス】千葉県香取市北 2-4-11



スマホでHPが
すぐ見れます



じゅう太郎

