

こども子育て安心プロジェクト

藤井寺市

# 孫育て ガイドブック

<vol.2>

☆うちの孫も、よその孫も地域みんなで育てよう





# もくじ

|                    |    |
|--------------------|----|
| はじめに               | 1  |
| みんなが笑顔になれる付き合い方のコツ | 3  |
| 知っておきたい今と昔の子育ての違い  | 7  |
| 赤ちゃんと一緒に遊ぼう        | 17 |
| 病院受診が必要なとき         | 19 |
| 赤ちゃんを事故から守ろう       | 22 |
| 藤井寺おでかけマップ (小児科編)  | 23 |
| 急病の場合は             | 24 |



藤井寺市で子育てをされている  
みなさんを応援するアプリ  
市の公式情報が簡単に  
手にいれられるアプリです。  
中学生までのお子さんに必要な情報をお届けします。

## ダウンロードはこちらから

QRコードからダウンロードもしくは  
「ふじいでら子育て」を検索してください。



ダウンロード&ご利用は、もちろん無料

※アプリのダウンロード及びご利用には別途通信料が  
かかり、ご利用者のご負担となります。



# みんなが笑顔になれる 付き合い方のコツ

祖父母世代・子育て世代が力を合わせて子どもたちを育てることは、互いにとっても子どもたちにとっても多くの恵みをもたらしますが、一方で子育てをめぐる意見がすれ違うことも、中にはあるようです。

そこで祖父母・子育て世代の方に、うれしかったことや、もう少し気遣ってほしかったことなどの声をお聞きしてみました。付き合い方のコツを考えるヒントが見つかるかもしれません。参考にご覧ください。

## 祖父母世代

### うれしかったこと

#### ★頼りにされる

- ・「おばあちゃんに抱っこされるととても機嫌が良い」と言ってくれた

#### ★祖父母を歓迎してくれる

- ・孫が懐いて一緒に遊んでくれる
- ・贈り物を孫たちが喜んでくれると、沈んでいた気持ちが嬉しくなる

#### ★孫の成長の喜びを共有できる

- ・節目のお祝いの晴れ姿やご機嫌な場に居合わせた時、写真や動画が届いた時、嬉しく感じた
- ・保育所・幼稚園・学校…色々な行事を伝え、参加させてくれる

#### ★その他

- ・おばあちゃんになれたのは、子どもたち夫婦がいて、孫が生まれてきてくれたから。とても感謝している
- ・とにかく元気でいてくれる、それだけでも嬉しい
- ・孫の笑顔・成長・存在すべてが嬉しい



## 少し気遣ってほしかったこと



### ★親しき中にも礼儀あり

- ・ママの定期的な用事で子供たちを預かる。  
迎えに出ると子供たちだけがいて、ママは去った後。一言あってもいいんじゃない!?

### ★生活は子どもを中心に

- ・大人の都合で子どもの生活にしわ寄せが来ないように、配慮を

### ★片づけ

- ・赤ちゃんの物など少しは片付けてほしいが、仕方ないのかな

## 祖父母世代が提案する親世代との付き合い方のコツ

- ★子育てはあくまで親が中心。時代も移り変わっており、こうしなさいと押し付けるのではなく、育児の大変さの共感を大切にしている
- ★つかず離れず温かく見守る、できないことは遠慮せずに言う
- ★疲れている時は、まずはねぎらう言葉を先にかける
- ★意見は一呼吸おいてから言う
- ★両親が叱っている時はなるべく介入せず見守り、その叱っている内容を見て、孫に対する関わり方をその都度見直している
- ★息子に育児や家事でママを支援するよう話し、忙しかったりしんどい時は、「ありがとう」の一言でいいから伝えるよう、話している
- ★お祝い行事の実施は子育て世代に任せるが、伝承はしたい。また孫の時に伝えてくれたらなと思うので



## 孫への思い、関わりかた

- ★泣いている時は「悲しかったんやね」と同意して寄り添う
- ★何が何でもかわいいと思っている
- ★両親がもういないので、先輩おばあちゃんに色々教わっている
- ★10人子どもがいたら、10冊の育児書が必要だと言ってあげたい。  
一人ひとりの良さを大切に

## 子育て世代



### うれしかったこと

#### ★赤ちゃんや上の子の面倒を見てくれる

- ・用事や保育所をお休みする時など、頼んだら快く面倒を見てくれる
- ・ほめる時はほめ、叱る時は叱り、甘やかさずきちんとみてる
- ・上の子が寂しがっていた時、下の子を引き受けてくれ、私が1対1で上の子に関われるよう時間を作ってくれた

#### ★ママをほめてくれる、安心させてくれる

- ・「あなたがいるから子どもたちが元気にすくすく育っているんだよ」とエールを送り存在を認めてもらえて、自信がついた

#### ★子どもをほめる、大切にしてくれる

- ・細かな変化に気づき、こちらに教えてくれる
- ・成長と一緒に喜んでくれる

#### ★子ども自身が喜ぶ

- ・祖父母に懐いている
- ・会えることを楽しみにしている



#### ★その他

- ・忙しい時に夕食を作って持ってきてくれた
- ・子育ての相談に乗ってくれる
- ・今までの経験や知識を教えてもらった

### 祖父母世代に求める、関わりかた

★親は躰を考えすぎてしまう。孫には「絶対的な味方」という存在でいてくれるとよい

★親がしない、させてあげられない体験や遊び（手遊び、うどん打ち、お手玉など）、関わり（子どもの身の丈に合うよう、硬貨でお年玉を渡して使い道や買い物に付き合い、子どもが自分で選ぶ力や物を大切にすることを、子どもに世界を広がりや物を大切にすることを、とても感謝している。自分も孫の時にさせてねと子どもたちに伝えており、こうして命は受け継がれるのだと感じている。

## 少し気遣ってほしかったこと



### ★自分の考えの主張

- ・ エアコンのきいた部屋で、寒いのではないかと厚着させようとするなど、逆効果な気遣いへの対応に困った
- ・ 保育所での0歳児保育などは「かわいそう」だと思っている
- ・ 共働きなど現代の子育て事情について、理解してほしい

### ★お菓子やおもちゃの与え方

- ・ チョコレートやアイスなど、食べたことのないお菓子を与えるときは親に確認してから与えてほしい
- ・ 子どものジュース類を頻繁に送ってくるので困る
- ・ おもちゃやお菓子をむやみに買い与えないでほしい

### ★その他

- ・ 孫を見てくれる時は、目を離さないでほしい
- ・ 写真や動画を頻繁に求められると、負担に感じる
- ・ 子どものいいところはそれぞれ。他の孫（いとこ）と比較しないで

## 子育て世代が提案する祖父母世代との付き合い方のコツ

- ★ 疲れているなどわかる時、助けてほしい
- ★ お菓子やおもちゃも含めて、孫は甘やかしすぎないで
- ★ 無理な時は無理、しんどい時はしんどいと言ってくれて構わない
- ★ 価値観は押し付けではなく、アドバイス程度の言い方にする
- ★ 子育ての中心は親なので、基本的には親の育児方針や意見を尊重し、祖父母世代は口を出しすぎない方がいい
- ★ 支援を当たり前と思わず、祖父母に感謝の気持ちをしっかり伝える
- ★ 祖父母と適度な距離感を持っている方がいいのかもしれない
- ★ 祖父母世代は「～してみてもよいのでは？」等、アドバイスの形で考えを伝え、受け入れやすいかもしれない
- ★ 怪我や事故のない範囲で、神経質になりすぎずに、孫の行動を見守ってほしい。時にはおらかに、適当さがあってもいいのでは





知っておきたい

## 今と昔の子育ての違い

子育てを取り巻く時代や環境の変化などもあり、祖父母世代と子育て世代の子育ての常識に違いが生じることもあります。今と昔の違いを見てみましょう。

### 抱っこ

**昔** 抱きぐせがつくからあまり抱っこしないようにと言われていた。

**今** 抱っこされることは心が安定し、人への信頼感が育つなど、心の成長に大切です。抱きぐせは心配しないで、たくさん抱っこしてあげましょう。

### 上手な抱っこのしかた

#### 横抱きのやり方

ひじを内側に軽く曲げ、そこに赤ちゃんの首の後ろをのせて、もう一方の手で赤ちゃんのおしりを支えましょう。



#### 縦抱きのやり方

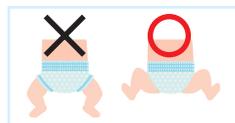
赤ちゃんのおしりを片腕で下から支え、もう一方の手で背、または首の後ろを支えて、両脚が十分曲がり M 字型になるようにしましょう。

完全に首がすわっていない場合は、手で首の後ろを支えましょう。



## 股関節脱臼を予防しましょう

股関節脱臼は足のつけ根の関節がはずれる、女兒や逆子(骨盤位)に多い病気です。この予防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分曲がった M 字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気をつけましょう。



好ましいオムツや洋服：両脚を M 字型に曲げる余裕がある(外側がきついと脚がのびてしまう)

## ミルクの作り方

※哺乳びんは、洗浄、消毒等をし、清潔を心がけましょう。  
※必ずパッケージに書いてある量を守って作りましょう。  
※缶の目安量通りに飲むとは限りません。



①手を洗ってから、作りたい分量の粉ミルクをはかり、消毒したほ乳瓶に入れる。  
(粉の場合すり切って入れる。)



②一度沸騰させた湯(70度以上)を入れ、フタと乳首をつけてしっかり振って溶かす。



③流水にあてたり、ボウルに張った水で、適温(体温位)になってから与える。空気穴から水が入らぬように気を付ける。

### 液体ミルクってどんなもの？

液体ミルクは、調乳済みのミルクが液体状態で販売されている製品です。お湯や水に溶かすことなく、哺乳瓶に移し替えればそのまま赤ちゃんに与えられるのが特徴で、常温保存が可能なため、外出時の持ち運びや災害時用のストックとしても便利です。

#### 与え方

消毒した哺乳瓶に液体ミルクを移し替えて与えましょう。  
(紙パック入りの液体ミルクに装着できる乳首も販売されています)

## 授乳

**昔** 母乳より育児用ミルクの方が栄養がある。またお風呂上りには、白湯やお茶、果汁で水分補給をする。

**今** 多くのママが母乳で育てたいと考えていることもあり、母乳育児支援が行われていますが、母乳だけ、ミルクだけ、母乳とミルクを併用してのうち、どのスタイルでも構いません。離乳食が始まるまでは、水分補給は母乳や育児用ミルクをあげましょう。

## 卒乳

**昔** 母子健康手帳に1歳までに断乳の完了という記載があった。

**今** 1歳までという期限はありません。表現も「断乳」から「卒乳」となり、赤ちゃんのペースに合わせてあげることが主流になりました。

## 日光浴

**昔** 日光浴をしないとくる病(ビタミンD欠乏症)になる。

**今** 1998年より、母子健康手帳から「日光浴」の記述が消え、赤ちゃんを外気や温度差に慣らす「外気浴」を勧める記載になりました。外に連れ出すときは、長時間の直射日光を避けて、帽子をかぶせるなど工夫をしましょう。

## 離乳食



**昔** 離乳食の準備として、味やスプーンに慣れるために、果汁をスプーンで与える。

**今** 果汁を飲むことで、母乳やミルクの飲む量が減り、低栄養を起こすことが考えられますので、離乳食開始前に果汁は与えないようにしましょう。また、スプーンの練習も離乳食が始まってから少しずつ進めていきましょう。

## はちみつは1歳を過ぎてから

栄養価が高いからと昔は与えられていたはちみつですが、ボツリヌス菌という菌が入り込むことがあります。1歳未満の乳児が食べると中毒になる可能性があります。1歳になるまでは、与えないようにしましょう。

## ねんね

**昔** うつぶせ寝の方が、頭の形がよくなる。

**今** 乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防のために、医学上の理由で医師からうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるよう、赤ちゃん用のマットや布団に、あおむけに寝かせましょう。



## むし歯予防

**昔** 離乳食は大人がかみ砕いた食べ物を赤ちゃんに与える。

**今** むし歯菌等は生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはなく、大人の口からうつることがわかってきました。大人がかみ砕いたものを与えることは避け、スプーンを共有したりするのはやめましょう。

### おやつについて

口の中に糖分が長くとどまると、虫歯になる危険性が高まるので、ダラダラ食べに気を付けましょう。おやつのあとも、歯みがきをするか、お茶かお水を飲ませましょう。



### 仕上げみがきについて

自分で歯みがきができるようになっても大人が仕上げみがきをしましょう。上手に仕上げみがきをする姿勢は、上むきに寝かせた姿勢です。



## チャイルドシートについて

6歳未満の乳幼児を車に乗せる際には、チャイルドシートの装着が法律で義務付けられています。出産後、退院するとき車に乗る場合は、あらかじめ用意しておきましょう。実際の使用に当たっては、取扱説明書の記載内容に従い、正しい装着が必要です。



### 赤ちゃんが泣くのは

赤ちゃんには、何をしても泣き止まないって時もあります。

念のためおなかが張っていないか、どこか痛がるようなところはないかなど、全身を見てみましょう。

異常がなければ、まずは安心。

できることをすべてやっても泣くなら、「しばらく“泣き”とつきあってみよう。」くらいの気持ちで、様子を見てみましょう。



### お話しの花が咲いたよ

「んまママ…」あれ？声が出たよ。ママ笑ってる。一緒に「まー」。なんだかおしゃべりしているみたい。

そのあとね、何かなーって遠くを見ていると、パパがいっぱい話しかけてくれるんだ。そしたら「あー」「ばばば…」もっとおしゃべりしたくなったんだ。

おててで指さしするとね、じーじとばーばもそっちを見て、にこにこ。手を伸ばしたら、ふあふあボールがやってきた。

「ばぶ〜！」

赤ちゃんの声やしぐさに合わせて、声をかけたり、遊んだりしてあげましょう。



## おむつはずれ

**昔** 早めにはずしたほうがいい。

**今** 子どもの体調や発達をみながら、のんびりと進める。

### 紙おむつと布おむつ

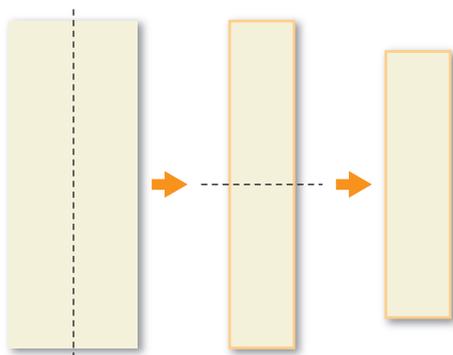
どちらを使っても大丈夫。

どちらにも長所・短所があるので、赤ちゃんやママ・パパの生活スタイルに合うものを選びましょう。

どちらを選んでも、「おむつ替えようね」「きれいになったね」など声かけをしてコミュニケーションを取りながら替えてあげましょう。

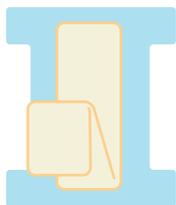
### 布おむつの場合

- ①おむつを折りたたむ  
布おむつをたて半分に折ってから、横半分に折る



男の子は前が厚くなるように、女の子は後ろが厚くなるようにさらに折ってから使う。

男の子



女の子



## ②おしりをふく

ウエットティッシュなどでふく。

女の子は前から後ろへ。

(股関節脱臼の危険があるので足を持って持ち上げないこと)

## ③カバーをする

汚れたおむつを引き抜き、新しいおむつを敷く。

カバーをとめて、きつくないか確認し、カバー内に布おむつを納める。

## 紙おむつの場合

### ①おむつを広げる

おむつを広げて、内側のギャザーを立て、寝かせた赤ちゃんの下に敷く。



### ②テープをとめる

おしりをふく。左右のテープをとめ、太もも周りのギャザーを引き出す。

(テープをとめる時、締めすぎて苦しくならないように気をつけましょう。)



## ベビーパウダー



お風呂上りなどに、肌のケアとしてベビーパウダーをつけた。



毛穴をふさいだり、雑菌が繁殖して肌あれやかぶれの原因になったり、赤ちゃんが吸い込み呼吸器の疾患につながる可能性も指摘されています。赤ちゃんへの使用はなるべく控えるように言われています。

## 赤ちゃんの服

**昔** 風邪をひかないように赤ちゃんには厚着をさせたほうがいい。

**今** 家の中では快適な室温で過ごすことができるので、薄着で大丈夫。  
外出時は、外気温に合わせて調整しましょう。

### 赤ちゃんを迎える準備

#### 衣類・おむつ用品



服や下着は新生児用サイズ 50 のものがが必要です。赤ちゃんは成長が早いので、生まれた季節を考えて準備しましょう。その上で素材と着やすさを優先して選びましょう。

| 品物                 | 必要数         | えらぶポイント   |
|--------------------|-------------|---|
| 1 ベビー服<br>(カパーオール) | 2~3         | 着脱がしやすく、余分な飾りのないシンプルなものを。                       |
| 2 短肌着              | 5           | 柔らかく吸湿性にすぐれた、さらしやメリヤスを選びましょう。                   |
| 3 長肌着              | 3           | 股の分かれているタイプの「コンビ肌着」がおすすめ。赤ちゃんの足の動きを妨げません。       |
| 4 おくるみ             | 1           | 綿毛布、バスタオルなどでも代用できます。                            |
| 5 紙おむつ             | 1~2<br>パック  | 新生児用は少なめに。以後、適宜赤ちゃんの体格に合わせ、動きやすいものを。            |
| 6 おしりふき            | 適宜          | 厚手タイプや水分が多めのものなど、用途に合わせて選びましょう。                 |
| 7 ガーゼハンカチ          | 必要時のみ<br>適量 | よたれかけ代わりにもなります。タオルハンカチでも可。肌を傷つけないようやさしく使用しましょう。 |

## 寝具



①～④は、寝具セットとして販売されています。

1 日のほとんどを眠って過ごす赤ちゃん。快適で安全なものを選ぶことが大切です。

| 品物       | 必要数 | えらぶポイント                             |
|----------|-----|-------------------------------------|
| ① 敷き布団*  | 1   | マットを使用するベッド派は不要。薄手で、硬めの綿のものを選びましょう。 |
| ② シーツ    | 2   | 吸湿性がよく、肌触りのよい綿のものがベターです。            |
| ③ 掛け布団   | 1   | 合繊綿でキルティングしてある、洗濯できるものを選びましょう。      |
| ④ 布団カバー  | 2   | 吸湿性と肌触りのよい綿のものを。布団とサイズを合わせましょう。     |
| ⑤ タオルケット | 1   | 綿のものを。肌掛け、おくるみとして使いまわしができます。        |

\*赤ちゃんが寝ている間にかく汗は、大人の2倍以上。特に汗をかきやすい子には、敷き布団の下に吸湿パッドを用いたり、こまめに乾燥させたりして、湿気対策をしてあげましょう。

## お風呂・衛生用品



赤ちゃんは新陳代謝が活発なので、毎日入浴させて清潔にしましょう。長湯は疲れるため、お湯に入れる時間は5分以内にしてください。また、赤ちゃんの頭や身体を洗うときは、手で優しく洗いましょう。

| 品物          | 必要数 | えらぶポイント                              |
|-------------|-----|--------------------------------------|
| ① ベビーバス     | 1   | 1か月しか使わないので、レンタルも上手に利用しましょう。         |
| ② 湯温計       | 1   | 湯温の設定を、夏は37～39℃、冬は38～40℃くらいにしてください。  |
| ③ ベビーソープ    | 1   | 香料・着色料が不使用の低刺激性のものを。しっかり泡立てて、泡で洗います。 |
| ④ バスタオル     | 2   | 吸湿性と肌触りのよいものを。赤ちゃん専用を用意した方がベターです。    |
| ⑤ 綿棒        | 1箱  | 耳や鼻のお手入れに使用します。                      |
| ⑥ 保湿用ローション  | 1   | 皮フのカサカサ防止のために使います。1年を通して使用しましょう。     |
| ⑦ 体温計       | 1   | わきの下で測るタイプが正確です。                     |
| ⑧ 乳児用爪切りハサミ | 1   | 先が丸くなった専用ハサミを。使いやすい大きさを選びましょう。       |



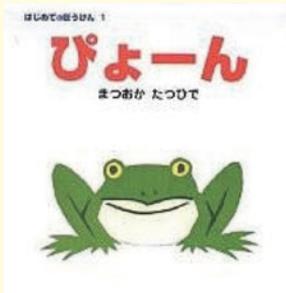
3

# 赤ちゃんと一緒に遊ぼう

子どもは、遊びをとおしていろいろなことを学んでいきます。  
読み聞かせ、手遊びや昔遊びなどは、スキンシップをはかる絶好のチャンスです。年齢に合わせた遊びで楽しい時間を過ごしてみましょう。

## 読み聞かせ

### 0～1 歳おすすめ



● **ぴょーん**

まつおかたつひで／作・絵  
ポプラ社

● **あがりめさがりめ**

ましませつこ／絵

こぐま社

● **じゃあじゃあびりびり**

まついのりこ／作・絵

偕成社

● **どうぶつのおかあさん**

小森厚／ぶん 藪内正幸／え

福音館書店

● **もうねんね**

松谷みよ子／文 瀬川康男／絵

童心社

### 2 歳おすすめ

● **おんなじおんなじ**

多田ヒロシ／著

こぐま社

● **だるまさんが**

かがくいひろし／さく

ブロンズ新社

● **くまのテディちゃん**

グレッタ ヤヌス／作

ロジャー デュボアザン／絵 湯沢朱実／訳

こぐま社

● **はねはねはねちゃん**

なががわりえこ／ぶん やまわきゆりこ／え

福音館書店



● **きんぎょが にげた**

五味太郎／作

福音館書店



いっぽんばーしー  
こーちょこちょー

## 手遊び♫

何も道具がなくてもできる手遊びは、  
いつでもどこでも楽しく遊べます。

### 一本橋こちょこちょ

(子どもの手をひっくり返して)

①いっぽんばーしー



手のひらの中心に  
1本の線をひく

②こーちょこちょー



手のひらをくすぐる

③たたいて



手のひらをたたく

④つねって



手の甲をつねる

⑤なーでて なーでて



手の甲をなでる

⑥かいだんのぼって



手首からわきの下までひとさし指と  
中指を使ってあがっていく

⑦こちょこちょー



わきの下をくすぐる

手のひらだけでなく、足の裏を使ったり、  
2本指を動かしてのぼったり降りたり、体全体をくすぐったり  
すると、とても喜びます。子ども同士、または人形とで、大人の  
真似をしても楽しめます。

他にも、「げんこつ山のためきさん」「いとまきまき」「大きな  
くりの木の下で」「ずいずいずっころばし」「あがりめさがり  
め」「なべなべそこぬけ」などなど。

## 祖父母世代が得意な遊びを・・・

他にも、いないいないばあ、折り紙、あやとり、虫取り、紙風  
船、紙飛行機、絵描き歌などなど。

子どもの年齢に合わせて、いろいろな遊びを一緒に楽しんで  
みましよう。



## 4 病院受診が必要なとき

病院受診が必要になったときは、お子さんの症状や様子を分かる人が、連れていきましょう。もし、お孫さんの受診を頼まれたときは、病状などを書いた**受診メモ**と、健康保険証などの必要なものを忘れずに持っていきましょう。

### 受診メモ

#### 保護者が書いたメモを受け取っておきましょう

- ①現在の体重値
- ②気になる症状  
(咳、鼻水、下痢、嘔吐、発熱、食欲がない、水分が取れないなど)
- ③その症状はいつから続いているか  
(何日頃から、何時頃から、1日何回くらいなど)
- ④家族に同じような症状があるか
- ⑤保育所などの通園先で同じような症状の子どもがいるか
- ⑥通っている保育所などの名前
- ⑦今まで大きな病気をしたことがあるか
- ⑧薬や食べ物のアレルギーがあるか

#### 受診に必要なもの

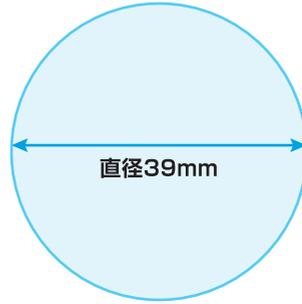
- 健康保険証
- 子ども医療証
- 母子健康手帳
- 診察券
- お薬手帳(飲んでいる薬)
- 受診メモ(左記参照)
- 現金
- 着替えやタオル
- おむつ
- ティッシュペーパー
- ビニール袋
- おもちゃ、絵本など

・下痢や嘔吐の場合、便や吐いた物を、受診の際に持参すると適切な診断に役立ちます。

・発疹などがある場合は、画像で記録し、受診の際に持参すると診断に役立ちます。



この円(直径39mm)より小さいものは赤ちゃんの口に入ります。



※3歳児の口腔を表しています。これより小さいものは、誤飲や窒息のおそれがあります。

## 窒息の応急処置

のどに物が詰まって、声が出せない

119番通報

意識はありますか？

\*せき込んだり、声を出せるときは行いません。

ある

ない

意識がなければ心肺蘇生

1歳未満の乳児



胸部突き上げ法

背部叩打法



数回ずつ交互に行いましょう

片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかり支えます  
心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやりかたで圧迫しましょう

片手で体を支え、手の平であごをしっかり支えます  
もう一方の手の平の付け根で背中をしっかり叩きましょう

1歳以上の幼児

腹部突き上げ法(ハイムリック法)

背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方へ圧迫しましょう。



異物が取れるか、救急隊と交替するまで続けましょう

# 心肺蘇生法

様子がおかしい

① 声をかけながら  
足の裏を叩く

\*あなた一人の時は、  
まず119番しましょう



幼児は成人と同じで、  
両肩をやさしくたたく

反応がない

③ 胸とおなかを見る

② 119番とAEDを依頼

両乳首の間を胸の  
約1/3の深さまで  
強く押し込み、  
1分間に100回以上の  
ペースで

ちゃんと息を  
していない

必ず  
胸骨圧迫

できれば  
人工呼吸



あごを上げ、  
頭を後ろに曲げて、  
顔は少しのけぞる  
ように

30回 : 2回

到着次第AEDパッド装着



幼児は成人と同じで、両手の付け根で  
(しっかり圧迫できれば片手でもOK)

\*\*心肺蘇生法はなる  
べく固い床の上で行  
いましょう

泣き出すか、救急隊と交替するまで続けましょう

監修：日本小児呼吸器学会・日本小児救急医学会 平成25年7月作成  
日本小児呼吸器学会より転載許諾

# 事故予防のポイント

# 赤ちゃんを 事故から守ろう





1

2

3



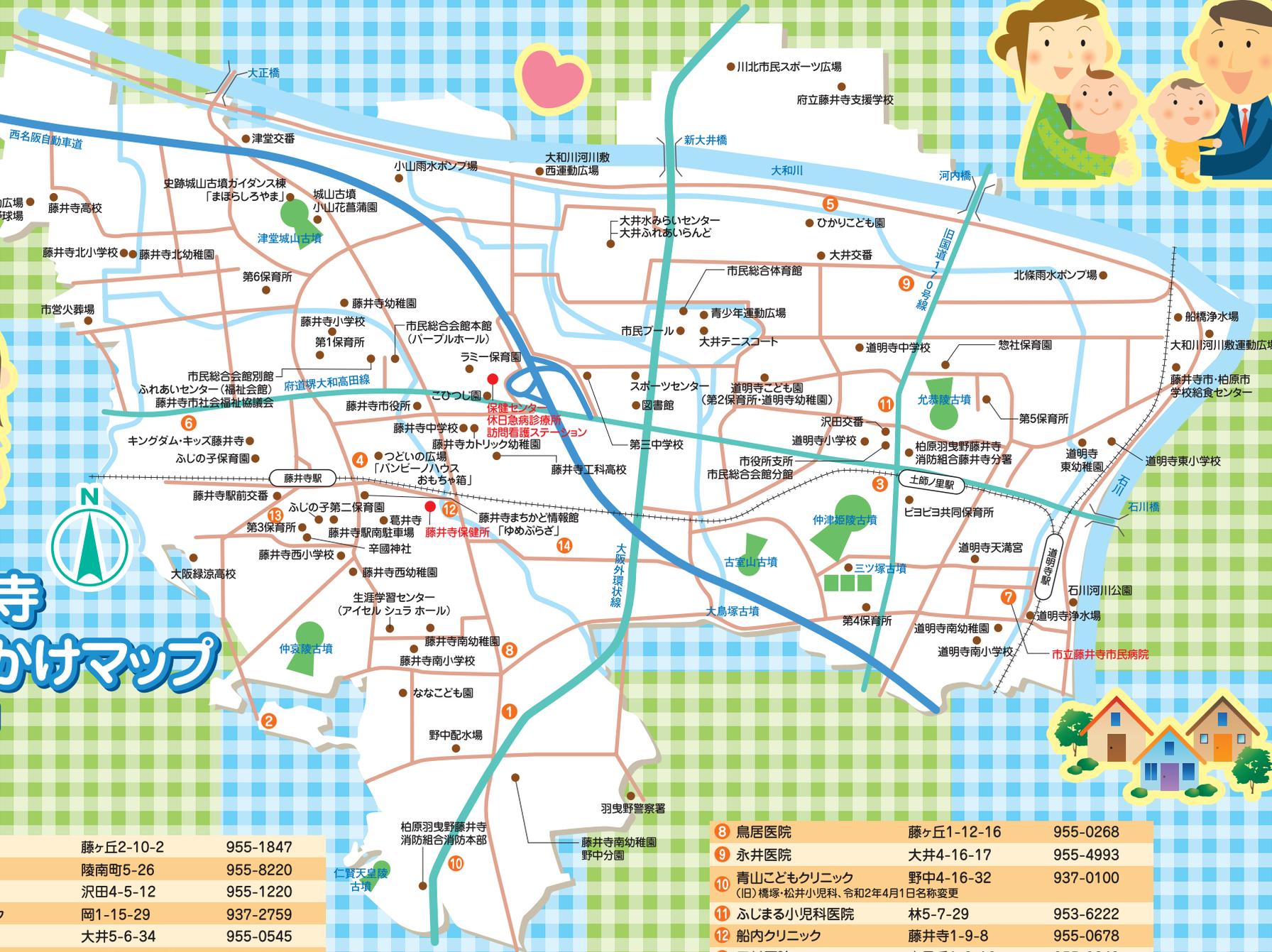
# 藤井寺 おでかけマップ

【小児科編】

## 小児科

|   |           |            |          |
|---|-----------|------------|----------|
| 1 | 可見医院      | 藤ヶ丘2-10-2  | 955-1847 |
| 2 | きした内科     | 陵南町5-26    | 955-8220 |
| 3 | 久保医院      | 沢田4-5-12   | 955-1220 |
| 4 | しかたクリニック  | 岡1-15-29   | 937-2759 |
| 5 | 白江医院      | 大井5-6-34   | 955-0545 |
| 6 | 白川医院      | 恵美坂1-12-14 | 955-0703 |
| 7 | 市立藤井寺市民病院 | 道明寺2-7-3   | 939-7031 |

|    |  |            |          |
|----|--|------------|----------|
| 8  | 鳥居医院                                   | 藤ヶ丘1-12-16 | 955-0268 |
| 9  | 永井医院                                   | 大井4-16-17  | 955-4993 |
| 10 | 青山こどもクリニック<br>(旧)橋塚・松井小児科、令和2年4月1日名称変更 | 野中4-16-32  | 937-0100 |
| 11 | ふじまる小児科医院                              | 林5-7-29    | 953-6222 |
| 12 | 船内クリニック                                | 藤井寺1-9-8   | 955-0678 |
| 13 | 元村医院                                   | 春日丘1-3-16  | 955-0240 |
| 14 | やまどり医院                                 | 西古室1-21-25 | 954-8168 |



# 急病の場合は

緊急時は迷わず  
119番へ



## 休日急病診療所

- 住所** 小山9-4-33  
(保健センター2階)
- TEL** 072-939-7194
- 診療日** 日曜日・祝日・年末年始  
(12月30日～1月3日)
- 診療時間** 10時～12時  
13時～16時

## 小児夜間急病診療所

- 住所** 羽曳野市誉田4-2-3 (羽曳野市立保健センター2階)
- TEL** 072-956-1000
- 診療日** 土・日曜日・祝日・年末年始  
(12月30日～1月3日)
- 受付時間** 17時30分～21時30分
- 診療時間** 18時～22時

## こどもの救急

- こどもの救急** おかあさんのための救急&予防サイト

**URL** <http://kodomo-qq.jp/>

- 全国版救急受診アプリQ助(きゅーすけ)**

急なけがや病気の時、該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。



## その他の子どもの救急

- 救急安心センターおおさか 24時間365日体制**

医師・看護師・相談員による、病院案内及び救急医療相談窓口です。突然の病気やケガで迷ったらまずここへ。

**TEL** #7119 (携帯電話・固定電話(プッシュ回線))  
06-6582-7119 (固定電話(IP・ダイヤル回線など))

- 大阪府救急医療情報センター 24時間 365日体制**

診療中の医療機関を紹介します。

**TEL** 06-6693-1199

- 小児救急電話相談 20時～翌朝8時まで**

夜間の急な時、小児科医師・看護師への電話による相談ができます。

**TEL** #8000 (携帯電話・固定電話(プッシュ回線))  
06-6765-3650 (固定電話(IP・ダイヤル回線など))

- 日本中毒情報センター(中毒110番) 24時間365日体制**

誤飲してしまった場合の応急手当や、受診の必要性のアドバイスなど。

※なお、食中毒(細菌性)、慢性の中毒、小石、ピー玉などの異物誤飲については受け付けていません。

**TEL** 072-727-2499 072-726-9922 (たばこ専用(テープによる情報提供))

※いずれも相談は無料ですが、通話料は利用者負担になります。



# 緊急時の連絡先

★携帯電話やスマートフォンにも登録しておきましょう

|          | 名前・名称 | 電話番号 | 備考 |
|----------|-------|------|----|
| 家族       |       |      |    |
|          |       |      |    |
|          |       |      |    |
|          |       |      |    |
| 孫のかかりつけ医 |       |      |    |
|          |       |      |    |
| タクシー会社   |       |      |    |

## 孫育てガイドブック

令和2年3月 発行

発行：藤井寺市こども・健康部健康課

住所：藤井寺市岡1-1-1

電話：072-939-1112

ホームページ：<http://www.city.fujiidera.lg.jp>