

ぱすのーと

育ちノート

～関川村相談支援ファイル～

2020年度改訂版

「ぱすのーと 育ちノート」の内容

- | | | |
|-------------|----------|-----|
| ① 自己紹介のページ | 1 | 🏠 |
| ② 医療情報のページ | 2 | 🏠 🏥 |
| ③ 所属情報のページ | 12 | 🚫 |
| ④ 健診・相談のページ | 14 | 🏠 🏥 |
| ⑤ アレルギーのページ | 16 | 🏠 🏥 |
| ⑥ てんかんのページ | 20 | 🏠 🏥 |
| 支援機関一覧 | 26 | |

ぱすのーとのガイド役
モリフクロウのふくちゃん



ふくちゃんの「ふく」の由来；
「^{ふくろう}梟」、「不苦勞」、
「福祉」、「幸福」の「ふく」だよ






関川村

問い合わせ：健康福祉課 TEL0254-64-1472



ぱすのーと 育ちノート(赤ぱす)の使い方

- ・「ぱすのーと」は、**母子手帳と一緒に使う**ことで、お子さんの発育・発達を総合的にとらえ、子育てに役立てる応援ツールです。
- ・「ぱすのーと」を活用することで、保護者、ご家族、またはお子さん自身が、医療機関をはじめ支援機関や学校等、**様々な場面で、生まれてから現在までの状況を説明**できます。
- ・「ぱすのーと」は、原則的に**保護者が保管**し、子育てサポートや支援等を受ける際に必要なファイルの一部、または全部を関係機関に持ち込み、保護者や支援者が記入していくことで充実したファイルを作っていきます。
- ・記入方法：どのページから書いても構いません。お子さんに必要な情報を記入してください。

-  主に家庭で記入するというマーク
-  主に保育園・幼稚園・学校等で記入するというマーク
-  主に医療機関等で記入するというマーク



ぱすのーと 支援ノート(青ぱす)について

- ・**青ぱす**は、支援を必要とする場合（アレルギー・てんかん・発達障がい・その他）に、支援が必要だと判断されたときからお使いいただけます。
- ・**青ぱす**は、**赤ぱす**巻末の「支援機関一覧」に掲載された機関で手に入れることができます。
- ・**赤ぱす**と一緒に利用することで、支援の情報を確実に継続し、引き継ぐなどのメリットがあります。

詳しくは P27 を見てね



必要に応じて、健康福祉課および相談支援事業所、または支援機関で不足分を補充することができます。また、村のホームページからのダウンロードも可能です。

関係者の皆様へ

お子さんの育ちには、継続した支援と情報共有が大切です。このファイルを積極的にご活用いただくとともに、保護者からの依頼があった場合、ぜひご協力いただきますよう、お願い致します。

*「ぱすのーと」は path と note が基の造語です（「のうと」ではなく「のーと」と書きます）



① 自己紹介のページ



該当する部分に○をつけたり書き込んだりしてください
 変更があった場合はすぐに書き直してね
 * 変更は二重線で(変更前の記録も残してください)

ふりがな 名前	(愛称)	男 女
生年月日	20 年 月 日 生まれ	
家族構成	父 母 祖父 祖母 兄()人 姉()人 弟()人 妹()人 その他()	
住所	村上市	
緊急連絡先①	氏名 (続柄) 連絡がつく電話番号 TEL (自宅・携帯・勤務先:)	
緊急連絡先②	氏名 (続柄) 連絡がつく電話番号 TEL (自宅・携帯・勤務先:)	

【自由記載欄】

② 医療情報のページ



変更があった場合はすぐ書き直してね
* 変更は二重線で(変更前の記録も残してください)

私は下記の医療機関等で
(アレルギー治療・てんかん治療・発達支援・) を受けています

医療機関等				担当医
				PT/OT/ST/相談員 等
	初診	年	月	日
医療機関等				担当医
				PT/OT/ST/相談員 等
	初診	年	月	日
医療機関等				担当医
				PT/OT/ST/相談員 等
	初診	年	月	日
医療機関等				担当医
				PT/OT/ST/相談員 等
	初診	年	月	日
医療機関等				担当医
				PT/OT/ST/相談員 等
	初診	年	月	日
医療機関等				担当医
				PT/OT/ST/相談員 等
	初診	年	月	日

支援 有 の場合 ; 支援ノート (青ばす) をもらいましょう

アレルギーの場合 ; ⑤アレルギー のページへ進みます

てんかんの場合 ; ⑥てんかん のページへ進みます



困りごとと相談先 フローチャート①



困ったとき、どこに相談しようか？迷ったときはこのチャートを参考にしてください
初めに相談したところから、二次的に専門的な相談へつながることもできます

0～就学まで

こんなときは

まずはここへ

ここへもつながります

- ・ ことばが遅い、会話にならない
- ・ おすわり、ハイハイ、歩くなどの不安
- ・ 視線が合わない
- ・ 極端な偏食がある
- ・ かんしゃくがひどい、なかなか収まらない
- ・ こだわりが強い
- ・ 落ち着きがない、じっとしていない

園の先生
保健師
乳幼児健診
子育て支援センター

療育相談
ことばとこころの相談室
小児科
発達外来
児童発達支援施設

- ・ 育て方の心配
- ・ 離乳食など食の心配

保健師
栄養士
子育て支援センター

小児科
発達外来
児童発達支援施設

- ・ 救急手当
- ・ 医者に行くべきかどうか

小児救急電話相談*¹
ONLINEQQ*²

救急車
小児科

- ・ 学校でやっていけるか心配
- ・ 支援を受けた方が良いか分からない
- ・ 就学に向けて必要な準備が知りたい
- ・ 支援を受けたい

園の先生
療育相談
ことばとこころの相談室
特別支援学校
発達外来

教育委員会
就学相談
小学校
特別支援学校
児童発達支援施設

- ・ 福祉制度について相談したい
- ・ 手当や手帳を申請したい

健康福祉課
相談支援事業所

発達外来
児童相談所

- ・ お母さんの体調不良
- ・ 不安、涙が出る
- ・ 落ち込む、うつうつする

保健師
子育て支援センター

産婦人科
精神科・心療内科
発達外来

- ・ 予防接種について知りたい

知っておきたいわくちん情報*³

産婦人科
小児科

*¹ 小児救急電話相談；#8000/025-288-2525（19～23時）

*² こどもの救急；日本小児科学会提供の救急情報 HP（<http://kodomo-qq.jp/index.php>）

*³ 知っておきたいわくちん情報；日本小児科学会提供の予防接種情報 HP

（http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=263）

困りごとと相談先 フローチャート②



困ったとき、どこに相談しようか？迷ったときはこのチャートを参考にしてください
初めに相談したところから、二次的に専門的な相談へつながることもできます

こんなときは

まずはここへ

ここへもつながります

小・中学生

- ・ 離席がある、待てない
- ・ 忘れ物や失くし物がとても多い
- ・ 集団行動ができない
- ・ 暴言や暴力が目立つ

学校の先生

教育委員会
ことばとこころの相談室
発達外来
小児科
児童相談所

- ・ 学校に行きたがらない・行けない
- ・ いじめられている

学校の先生
教育委員会

適応指導教室
日中一時支援

- ・ 福祉制度について相談したい
- ・ 手当・手帳の申請をしたい

健康福祉課
相談支援事業所

学童保育
放課後等デイサービス
児童相談所
発達外来 など

中学校卒業後

- ・ 忘れ物や失くし物がとても多い
- ・ 集団行動ができない
- ・ 暴言や暴力が目立つ

学校の先生

発達外来
小児科
児童相談所
相談支援事業所

- ・ 学校に行きたがらない・行けない

学校の先生
教育委員会

適応指導教室
発達外来 など

- ・ 家にひきこもっている
- ・ どこかに通えるところはないかしら
- ・ 学校以外のことを相談したい
- ・ 本人に会って相談にのってほしい

健康福祉課
(子ども若者支援協議会)

地域生活支援センターはまなす
相談支援事業浦田の里
発達外来 など

- ・ 就職について相談したい
- ・ 就職できない
- ・ 仕事が長続きしない

ハローワーク
就業・生活支援センターアシスト
若者サポートステーション

一般企業
福祉サービス
職業体験
発達外来 など

- ・ 福祉制度について相談したい
- ・ 手当・手帳の申請をしたい

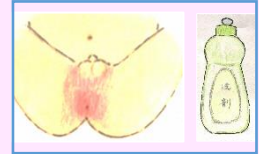
健康福祉課
相談支援事業所

福祉サービス
(就労支援施設、短期入所、グループホーム)
発達外来 など

《1 か月頃まで》

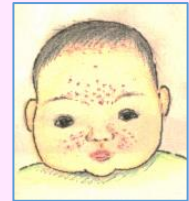
おむつかぶれ

おむつかぶれは、主におしっこ(尿)やうんち(便)が肌に触れている刺激で起こります。特に尿と便が混ざっていると刺激が強くなります。この頃の赤ちゃんは、尿と便を同時にすることも多いので、なるべくこまめにおむつ替えをしましょう。お尻が赤くなってしまったら、お尻ふきで肌をこすらず、手作りウォシュレット(洗剤の空き容器などにぬるま湯を入れたもの)などで水鉄砲のようにお尻を水圧で洗い、お化粧のパッティングの要領でポンポンとお尻の水分をふき取り乾かして、おむつをつけるようにしましょう。多少のブツブツもこれで治まります。皮がむけたり、ジクジクしたりした時は、洗って乾かしたお尻に油分(ワセリンなど)を軽く塗って傷口をふたするのよにしてやると、次の尿や便の刺激が和らぎます。カビ(真菌)が原因の場合はこの処置ではすぐ治りませんので、治りにくい場合は小児科を受診してお薬を処方してもらいましょう。



ブツブツ

赤ちゃんの肌はツルツル・スベスベという印象がありますが、実はよくブツブツするものです。生まれてすぐから、治療の必要のないブツブツ(脂漏性湿疹)が顔や頭、首や胸の辺りを中心によくできます。このブツブツにはかぶれの薬や湿疹用の軟膏などを塗るよりも、1日1回入浴時に石鹸で洗って清潔を保ち、治るのを待つ方が得策です。全身のブツブツの場合は、何か感染症に伴うものかもしれませんので、他の症状を確認しましょう。



黄疸

退院しても黄疸がなかなか治らない場合があります。母乳には黄疸が消えにくくなる物質が含まれているため、完全母乳栄養児は生後2ヶ月頃まで黄疸が続くことがあります。黄疸以外に、飲みが悪い、機嫌が良くない、元気がないなどの症状があったら、小児科を受診してください。



乳を吐く

赤ちゃんの胃は、真っすぐで入り口の筋肉が未発達なために、おなかを押したり、ゲップをすると、すぐ吐いてしまいます。また、赤ちゃんがおなかいっぱいだと感じるのは3ヶ月過ぎからですので、今は(特にミルクの子は)飲み過ぎることも多い時期です。その場合、飲み過ぎて余った分を吐くこともよくあります。よく吐く子は、ゲップがうまくできない、哺乳瓶で一度にたくさん飲むといったタイプの子に多いですが、吐いても元気が良い、機嫌が良い、1~2週間で必要なだけ(1週間で200g程)体重が増えているという場合は心配ないです。ミルクとは違う(血が混じる、色や臭いがおかしい)などの場合は小児科を受診してください。

おっぱい

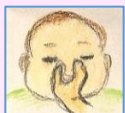
赤ちゃんは1ヶ月健診までに体重がおよそ1kg(1日20~50g)も増えますが、早めに、または小さめに生まれた子などはおっぱいを吸う力が弱く、量を飲まないうちに疲れて寝てしまい、短時間でまたおなかがすくという場合もあります。おっぱいの出方も8週間(2ヶ月)くらいでやっと安定してきます。それまではムダに張ったり、逆に必要なときに足りなかったりします。おかあさんが疲れてお腹もすく夕方、脱水気味の時、睡眠不足などでは母乳が不足しがちです。その子なりの哺乳パターンを見つけてやることと、お母さんでもできるだけ休養を取ることが、今は大切です。おっぱいの都合、赤ちゃんの体力、お母さんの都合で、暇なときに搾乳して冷凍保存しておいたものやミルクを一時的に活用することも大切な選択肢の一つです。お母さんも休まなくては良いお乳が出ませんから、その辺は完璧を目指さないで良いです。

鼻づまり・鼻くそ

赤ちゃんの鼻水や鼻づまりで困るのは、うまく飲めなくなることです。1歳までの赤ちゃんは鼻の代わりに口で息をすることができません。小さい鼻の穴なので、すぐに詰まってしまう。特に哺乳のとき、苦しいために飲めなくなってしまうことがあります。鼻くそは、軽く刺激した後、鼻を口にくわえて吸うと良いです。綿棒での取り方は奥に入れずに真横にずらすのがコツです。特に哺乳前に吸ってやると、楽に哺乳できます。飲みが悪くなったり、機嫌が悪くなって困ったときは小児科に相談しましょう。

目やに

毎日決まった側の眼から目やにが出る場合、鼻涙管(目頭から鼻に通っている管)が閉塞している場合があります。細い管がふさがっている状態ですが、体が大きくなるにつれて管も太くなって通る(治る)ことが少なくありません。目やにだけで、赤くなったりはれたりしなければ、清潔を保って、1日2回ほど目頭を優しくマッサージするだけで、そのまま様子を見ていて構いません(生後2カ月過ぎたら眼科へ)。



《3 か月頃まで》

うんちが 出ない？

今までは尿も便も一緒に出ていましたが、だんだん便だけ、尿だけに分かれるようになってきます。母乳以外のものを与えるようになると、うんちの色や臭いや固さが変わってきます。便意も少しずつ出てきて、真っ赤な顔でカんでうんちする子も出てきます。何日かに一度しかうんちしなくなっても、カんでうんちをする場合でも、コロコロの固いうんちでないなら、心配ありません。おなかが張って、飲みが悪くなったり機嫌が悪くなったり、うんちが固くて肛門が切れてしまう場合はお臍の周りを時計回りにマッサージしたり、オイルを塗った綿棒の先を1cm位肛門に入れてグリグリ刺激してやる方法もあります。



なぜ 泣くの？

1~2ヶ月の頃は、よく泣く時期です。「おなかがすいた」ときだけでなく、「ウンチが出た」「暑い」「ゲップが出なくて苦しい」など、何かを訴える以外にも「ママの顔が見たいよ」「抱っこして欲しいよ」などの要求もだんだん出てきます。また、何の要求も訴えもない、意味のない泣き(エネルギー発散?)のようなものも時々あります。お母さんも慣れてくると、おなかがすいた泣き方、おむつの泣き方、放っておいても良い泣き方などの見分けがだんだんできてきます。でも、赤ちゃんの性格によって、放っておいてもあまり泣かない子もいれば、いつも抱っこしてはいてはいけない子もいます。泣いてばかりだと感じて、それぞれ赤ちゃんなりの理由があるのですね。



予防接種 *「知っておきたいわくちん情報」を検索!! 予防接種の情報がよくわかります!!

2ヶ月過ぎると、予防接種が始まります。種類が多いので予防接種手帳をよく読んで計画を立ててください。予防接種は、体調の良いときを選んで行います。熱の出るような風邪やその他の感染症にかかった後は1~4週間以上待つと、よく抵抗力(免疫力)をつけることができますので、医師と相談して接種時期を決めましょう。

お母さん、疲れる

この頃になると、お母さんも夜間授乳などのために疲れが溜まってきます。3ヶ月頃から、哺乳間隔もあくようになり、授乳の回数がぐっと減り、楽になってきますので、それまでは、家族の協力も十分利用して(甘えて)リラックスできるような工夫しましょう。お兄ちゃん、お姉ちゃんがいる場合は、そろそろ、赤ちゃんを最優先にしなくても良くなってきますので、上の子優先で、抱っこしてやり、甘えさせてやることも大切です。

《6 ヶ月頃まで》

事故を防ごう

寝返りが打てるようになると、ベッドからの転落など事故が増えます。しかし、寝返り前でも、手足をバタバタ動かしているうちにずり落ちることもあります。気をつけましょう。ミルクのお湯でのやけどや反り返りによる頭部打撲など、思いがけない事故も起きます。また、5ヶ月過ぎると、握って口に入れる動作が上手になるので、タバコなどの誤飲事故も起きます。大人の注意で防げる事故は、大人が責任をもって防ぎましょう。

生活リズム

6ヶ月までに、昼と夜の区別をつける準備ができます。6ヶ月を過ぎれば授乳間隔も開き、夜起きなくても済む子もいます。うんちも回数が減り、扱いやすくなってきます。その子にあった哺乳や排泄のリズムがだんだん出来上がっていくのですね。哺乳量も自分で調節するようになります。「おなかがいっぱい」ということがわかるようになるからです。飲みが悪くなったように感じても、体重が増えて機嫌良くしていれば、心配ありません。また、ミルクの子がミルクの味に一時的に飽きるのもこの頃です。一日の哺乳量が少ないと脱水になります。その点に注意しながら、ミルクを変える、乳首を変えるなど工夫してみましょう。

人見知り

早い子は4ヶ月頃から人見知りが始まります。お母さんを信頼できる人として認め、お母さんではない人とお母さんを区別できるようになる成長の課程(成長の証)です。人見知りの時期、お母さんは大変ですが、多くは1歳半頃を境に無くなり、「あらあ？」と寂しく感じるくらいになりますので、今、自分が一番信頼されているのだ、ということを誇りに思って、くっつかせておきましょう。全く人見知りがない子、お母さんに興味を示さない子は、次の健診の際などに小児科、または小児科発達外来に相談してください。

離乳の始まり

大人が食べているときにじっと見る、よだれを垂らす、欲しそうにする様子が見られたら、スプーンを口に入れてみます。舌でスプーンを押し出す反射が見られないようなら、離乳開始の時期です。離乳とは「乳を飲みこむだけの作業から、カミカミゴックンして固形のものも食べられるようになるお口の訓練」です。お口の使い方の時期に合わせて、離乳を進めましょう。アレルギーのある子は進みが変則的になりますが、この時期は、栄養の中心は母乳やミルクです。焦らず、ゆっくり進めましょう。



《10 か月頃まで》

事故を防ごう

お座りができると、視野が広がり、興味の幅も広がります。動きまわれるようになると、ますます目が離せない時期になります。また、何かをつかんで口に入れるのもこの時期からです。特に10ヶ月近くなると、小さいものを指でつまむ動作もできるようになるので、誤飲事故の危険性も断然高くなります。以下のチェックポイントを確認し、事故を防ぎましょう。

- 【転落・転倒】・お坐り、つかまり立ちの姿勢から、ひっくり返っても大丈夫な位置にいるか。
 - ・ひっくり返っても大丈夫なように、家具の角など危険な場所にクッションなどの対策をしているか。
 - ・縁側・階段・玄関・バギーなどの段差から落下する危険はないか。
- 【交通事故】・自動車に乗るときは、チャイルドシートを必ず、確実に装着しているか。
- 【火傷】・テーブルなどの上のものをひっくり返す危険はないか。
 - ・湯気の出るポットや炊飯器を1m以下の高さに置いていないか。
 - ・ストーブ、アイロン、ヤカンなど熱いものを手の届かない様にしてあるか。
 - ・コンセントや電気コードはいたずらできないようにしてあるか。
- 【溺水】・お風呂、トイレ、洗濯機など、10cm程度でも「鼻と口をふさぐだけの水でも子どもは溺れる」ということを知って、水場に近づけないようにしてあるか。
- 【誤飲】・小児の最大口径32mm、長さ57mmのチェックテスターに入るサイズの小さいもの、灰皿のタバコの吸殻(特に水に浸されたタバコの汁)、防虫剤、殺虫剤、薬、化粧品、洗剤、灯油など誤飲の危険があるものを高さ1m(100cm)以下に置いていないか。
 - ・引き出しや戸棚は簡単に開けられないようにしてあるか。
 - ・食品以外のものを食品容器に入れていないか。

誤飲は、飲んだ量、飲んだものの種類によって、対応が異なります。(水や牛乳を飲ませる、吐かせる・吐かせないなど)正しい情報を得て、迅速に対応しましょう。

中毒 110 番 (情報提供料：無料) 一般市民専用電話
つくば中毒 110 番 **029-852-9999** (365日 9時～21時対応)
大阪中毒 110 番 **072-727-2499** (365日 24時間対応)
たばこ専用電話 **072-726-9922** (365日 24時間対応、テープによる一般向け情報提供)

夜泣き

6ヶ月くらいから夜は眠る、昼は起きているというリズムがつき始めます。その自主トレ(?)の課程として、夜泣きがあります。具合が悪いかどうかの区別さえつけば、心配ありません。心配はなくても、何とかしたいなあ・・・大人は昼間も活動しなくてはいけないので辛いですね。車でドライブすると振動でよく眠る子が居ますが、夜中のドライブは危険も伴います。もう少し大きくなると、枕やタオルケット、ぬいぐるみなどの睡眠グッズを発見できる場合もあります。夜泣きは、何ヶ月も続くものではありません。赤ちゃんの発達にしばらくの間、お付き合いしてください。

離乳を進める

離乳とは「乳を飲みこむだけの作業から、カミカミゴックンして固形のものも食べられるようになるお口の訓練」です。お口の使い方の時期に合わせて、離乳を進めましょう。味覚の感覚、舌触り(食感)の広がりは、3～4歳頃までにゆっくり広げていけばいいので、離乳終了後でも十分時間があります。今は口の使い方の発達に注目する時期です。焦らず進めましょう。

《12 か月頃まで》

事故を防ごう

動き回れるようになると、ますます目が離せないし、歩けるようになると転びやすくなりますし、行動範囲が非常に広がります。特に10ヶ月からは小さいものを指でつまむ動作もできるようになるので、誤飲事故の危険性も断然高くなります。10か月までのチェックポイントを確認し、事故を防ぎましょう。

外の世界へ

そろそろ、外の世界に興味が向きます。何でも触り、見て、聞いて、世界を広げ、学んでいく時期です。家族以外の人、動物、花など、危険なときやダメなときは、しっかりダメだといきましょう。そうでない場合は、手や口を出しすぎず、じっと見守るようにしましょう。できれば土を触る前に、四種混合ワクチンを接種しておく心安いですね。

後追い・人見知り

この時期から1歳半くらいまでが最も人見知りが激しい時期です。時には、お父さんまでイヤといわれます。でも、それが順調な発達の証拠なのです。ピリピリせず、時期を待ちましょう。

自分で食べること

離乳は順調に進んでいますか？この時期は、カミカミして食べられるようになり、自分で手を使って食べようとし始める時期です。乳児用マグカップを使う、ストローを教える、パンやおせんべいを手に持って食べるなど、自分でできるということは赤ちゃんにとって、とても嬉しいものです。食卓で家族と並んで食べることもできるようになりますね。離乳は、子どもの口の動きや、うんちの状態を見ながら、その子にあったペースで（1歳6ヶ月くらいを完了の目安にして）進めましょう。少しも焦ることはないですからね。また、自分で食べると、散らかり、汚れます。そうなっても良いように、あらかじめ、エプロン、敷物などを工夫しましょう。

伝い歩きの頃からは、少し食欲が落ちたり、食欲にむらが出てきたりします。今日、何をどれだけ食べたか、ということにとらわれず、1週間くらいの長い目で、ある程度の種類と量を食べていれば良いのです。無理強いしたり、ご機嫌とりしたりは必要ありません。ゆっくり、のんびり構えましょう。

離乳が完了する頃から、3～4歳頃までに、味覚の感覚、舌触り（食感）を広げる体験をさせて、豊かな食への感覚を育てましょう。

ただし、発達凸凹の特性が強い子どもは、味覚、臭覚、口の触覚などに過敏性がある子どもがいます。その場合は、無理強いしても仕方がない場合もあります。気になるようでしたら、小児科、または小児科発達外来にご相談ください。



《1歳6か月頃まで》

歯みがき

歯は何本生えていますか？ 幼児期の歯みがきは、自分でするのは習慣づけの意味のほうが大きく、仕上げみがきが汚れを取る役割です。どちらもできるようになって欲しいですね。この時期は、まだ仕上げみがきもきちんとできないと思います。まずは膝に寝転んで口を大人に見せ、触らせることから始め、ガーゼ拭き、歯ブラシみがきの順でだんだんできるようになったら良いです。また、歯みがきがきちんとできるようになるまでは、何かを食べたら最後に必ず口に水（またはお茶）を含んで、グチュグチュする習慣をつけるようにしましょう。初めのうちはグチュグチュ、ゴクンで構いません。それだけでも虫歯予防に効果があります。



むら食い

1歳の頃は、ご飯ばかり、納豆ばかり、牛乳ばかりなど、気に入ったものはかり食べたがったり、食べる量が極端に少なかったり、多かったり、むら食いの時期です。赤ちゃんのポッチャリ体系からだんだんホソソリし始めるので、体重が増えない、やせてきたと心配される場合がありますが、どれも一時的なものです。活発に動き、機嫌よくしていれば、心配ありません。食べさせようと無理強いしたり、追い掛け回して食べさせたり、機嫌をとって食べさせようとしたりしなくても良いのです。時間を決めて、食べないものは下げてしまいましょう。食事とおやつをある程度、時間を決めることで、だんだん、メリハリのついた食習慣と虫歯予防、食事への集中などをゆっくりゆっくり覚えていくものなのです。また、この時期のおやつは、小さな胃袋で離乳完了期を迎える赤ちゃんにとっては、大事なエネルギー源になります。いわゆる「おやつ」らしいベビーせんべいやポーロなどだけよりも、軽い食事（おにぎり、残っているおかず、パンと果物など）を中心にして、3食では取りきれない栄養とエネルギーを補給する役割があることを知って与えてください。



《その後》

発達の凸凹

言葉が遅い、目が合いにくい、かんしゃくがなかなかおさまらない、こちらの言うことが伝わらないように感じる、友達と遊びたがらない、偏食がひどい、攻撃的な行動が多い、集団行動ができない、じっと座ってられない、などの心配事が重なって、困っている場合は、子育ての相談機関や小児科発達外来へ一度ご相談ください。発達の具合が凸凹していて、本人も周囲も困った状況である場合があります。困った行動の理由を知り、適切な対応をすると、無駄な叱りやイライラを減らすことができるかもしれません。



次のページに「気になったら相談してみるとよいかも说不定いよ」という内容をリストにしてみました。チェックしてみてください。

発達の心配事があるときは、こんな事きいたらだめかな？なんて思わずにお気軽に相談してくださいね ⇒ P26 支援機関一覧へ



《こんな子は心配?》 ～「気になったら相談してみると良いかもしれないよ」リスト

0～2歳

いつも、とても激しく泣く
一度泣くと、いつまでも泣き止まない
ほとんど泣かない。静か過ぎる
スキンシップが難しい(抱っこすると体を反らすなど)
目線が合わない
ほとんど笑わない
人見知りがひどい、人見知りを全くしない
2歳を過ぎててもことばが出ない

3～6歳

ことばが遅い
名前を呼んでも振り向かない(集中して遊んでいるときなどを除く)
ごっこ遊びができない
激しいかんしゃくがよく見られる、泣いたり怒ったりがいつまでも続く
好き嫌いがとても激しい
集団の中でもいつも一人遊び、子どもと関わるのを嫌がる
限局した遊びを繰り返す
トイレトレーニングが全然できない
貸すことができない、「貸して」と言わずに奪う
静かにする場面でもじっとしてられない
気が散りやすい
順番が待てない
異常なほど怖がり屋、不安が強い
いつでも一番でないとダメで怒る(勝ち負けにこだわる)

小学生

離席がある、待てない
授業中じっとしてられない、絶えず体のどこかを動かしている
忘れ物や失くし物がとても多い
カバンの中や机の中がグチャグチャ
集団行動ができない、共同作業ができない
コツコツやる勉強がとても苦手
暴言や暴力が目立つ
気が散りやすく、次々に新しいことをしたがる
文字が雑で汚い、筆圧の調整ができない(非常に濃い、非常に薄い)
こだわりが強く、融通が利かない
感情の抑制ができず、大声で騒いだり、泣き叫んだりする
いつでも一番でないとダメで怒る(勝ち負けにこだわる)



これらの心配事が重なって困っている場合は、一度発達についての相談をしてみてください。相談すると、子育てのアイデアが増え、子育ての考え方が広がります。子どもだけでなく、周囲の人たちへの関わりも楽になることも多いです

⇒ P3～4「困りごとと相談先フローチャート」やP26 支援機関一覧へ

0歳から注意! 四角い窓はほどほどに

ゲーム、動画、TV、スマホなど、四角い窓をのぞき込んで遊ぶことが、急速に増えた現代、子どもの脳に影響がないかと心配されている方も多いでしょう。やり過ぎは、学習しても成果が身に付かなくなるという研究結果が出ています。つまり、四角い窓をのぞく時間+学習時間の二重の無駄な時間を過ごすことになるのです。四角い窓は1日1時間程度にして、残った時間を家族や友達と「実体験の遊び」やお手伝いをたくさんすること、一方通行ではない人と人とのやり取りが、子どもの脳の発達に良い成果をもたらし、学習成果にもつながるのですね。(P24～25に詳しく掲載)

《思春期》

思春期の子ども

思春期は医学的には二次性徴の時期を指し、ホルモンの変化による身体の劇的な変化の時期を言います。この時期、急な身体の成長とホルモンのアンバランスからくるイライラや感情の起伏の激しさは、誰もが体験することです。また、今まで大人のいうことを勤勉にやろうとしていた時期とは対照的に、大人の言うことを疑い、自分の正しさを主張します。身近な同年代の子どもや年齢の近い大人に憧れを抱き、そこを判断基準にしようとする。更に「やるべきことをやる」の積み重ねに加え、周囲から認められること（社会的承認）がないと、なかなか自尊感情（自己肯定感）を保つことができない時期であり、親子関係が険悪になりやすい、友人トラブルが多い、などの目立つ時期でもあります。この時期特有の問題も多く発生する時期です。周囲の大人が、思わぬつまずき（学習、友人関係など）がないよう、見守り、思春期特有の感情を受け止めて、成長を待ちましょう。

何か困った時はお気軽にご相談ください

⇒ P4「困りごとと相談先フローチャート」や下記思春期の相談機関、P26 支援機関一覧へ

思春期の相談機関 (50音順)



機関名	支援内容	問い合わせ先
NPO 法人 KHJにいがた秋桜の会	・ひきこもりの当事者やひきこもり・不登校の子どもを持つ親・家族の相談	TEL.090-8873-4453
NPO法人 ここスタ	・「子育て相談」「不登校親の会」「ペアレントトレーニング」	TEL.080-1041-4068
下越圏域障がい者地域生活支援センター 緑風園相談室	発達障がいに関する相談	TEL.0254-26-8822
下越地域若者サポートステーション 村上常設サテライト (村上市地域経済振興課と協働)	就労を目指す若者(15歳~39歳)の職業的自立に向けた支援 (家族を含む)	TEL.0254-50-1553
こども発達支援所はる	18歳までの発達相談・通所支援・職業支援とリハビリテーションなど	TEL.0254-62-7200
新発田児童相談所	子どもに関する家庭等からの相談に、専門的知識及び技術で対応	TEL.0254-26-9131
関川村健康福祉課健康推進班(保健師)	子育て相談・育児不安、子どもの思春期などの相談	TEL.0254-64-1472
相談支援事業浦田の里	知的・身体・発達障がいに関する相談、福祉サービスの紹介	TEL.0254-53-3673
地域生活支援センターはまなす	精神障がい、発達障がいに関する相談、福祉サービスの紹介	TEL.0254-50-7104
適応指導教室	不登校児童・生徒への支援	学校教育課 TEL.0254-72-6882
水野谷塾	・4歳からの居場所、学び場の提供 ・学習指導や子育てに関する相談 (障がいへの対応可)	TEL.0254-52-3606
村上市家庭児童相談室	18歳未満の児童に関する相談 (育児、性格・行動、DV相談等)	TEL.0254-53-3201
村上総合病院 発達外来	お子さんの発達(発達の遅れ、凸凹、つまずきなど)についての相談、診断・治療、関係調整など	TEL.0254-53-2141

不登校の子どもがいる家庭での具体的な対応のヒント



親も子ども、一人で悩まずに相談して、
支援者と一緒に解決すると良いですね

ここが分かると問題がスッキリするよ

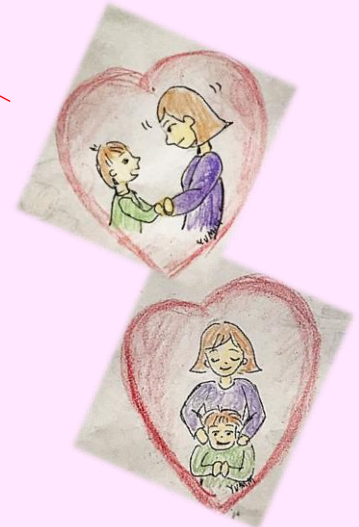
- ①行かない(行きたくない)のか、行けない(行きたい)のか?(どちらかで対応が異なる)
- ②登校の価値があるか考える(いじめられて行くに値しない、などがないか)
- ③行ったら何が心配なのか?(なぜいけないかの原因がそこに含まれる～具体的な周囲の対策へ)
- ④昼夜逆転の場合、人に会いたくないから夜間活動するのか、ただの生活習慣として起きているのか?
- ⑤退屈そうか?(退屈と言いだしたら回復の兆し)

再登校に際して

- ①休んでいるうちに、教科書の先を眺めよう(眺めるだけで良い)
- ②再登校に日取りはきちっと決めない(当日キャンセルも全然 OK とするなど、あいまいさが必要)
→日を決めてしまうと、それが守れなかったときに自分で「嘘つき」と自分を責めることがある
- ③再登校後の段取りは大人が決める(朝・昼・夕のいつ行くか?何時間居るか?何をするか?など)
- ④ゆっくり過ぎるくらいに立ち上げるのが良い
- ⑤再登校後3日は注目されることを知っておくこと
- ⑥再登校して慣れるまでは必ず「(体と頭が)疲れる」(それは心の不調ではない)ことを知っておくこと
→モチベーションを下げないための工夫

不登校の子どもへの話しかけのヒント

- ①結論を急がない;すぐに決めなくていい
- ②肯定する;否定せず受け入れてから、問題を考える
- ③体調を尋ねる
- ④学校にこだわらない
- ⑤比べない;本人のペースを尊重する、出来る範囲での目標を立てる
- ⑥共感する;悩みや苦しみを言葉で共感する、悩みの存在を認める
- ⑦責めない;責任の所在は考えても意味がない
- ⑧保護者の希望はきちんと伝える;いつかは社会に戻ってほしいことは告げる
- ⑨強い励ましは逆に委縮させるのでしない



*不登校の80%以上は5年後にきちんと社会生活に戻っている(就学、就労)

一歩踏み出す方法

- ①小さな目標を立てて、少しだけがんばってみる
- ②心の落ち着く安全地帯を作る(布団の中、トイレ、部屋のソファなど)

大人も自分に問いかけてみましょう(周囲で関わる全ての人へ)

- ①学校って何をやる場所なのか?
- ②「勉強」「学ぶ」ことの意義は何か?
- ③どんな大人に成長してほしいか? そのために最低限、必要なことは何か?

本来、学ぶことは楽しいことです。生きる上で、学びを続けることは大切な姿勢です。

自分に合った学びは何か? いつ、何を学ぶべきか?

あなたは、それを子どもに伝えることが出来る大人ですか?



③ 所属情報のページ

ここはずっとつながる支援のためのページです
 担任の名前と特徴を記載(○)してもらいましょう
 *変更は二重線で(変更前の記録も残してください)

就学前



名称	担任	期間	年 月～	年 月
0歳用	活発に動く、エネルギッシュ、何にでも興味を示す、喜怒哀楽がはっきりしている、愛想がよい、甘えん坊さん 意志が強い、人見知りをしない、おだやか、おとなしい、用心深い、繊細、集中力がある()			
名称	担任	期間	年 月～	年 月
1歳用	活発に動く、エネルギッシュ、好奇心旺盛、喜怒哀楽がはっきりしている、愛想がよい、がんばり屋、甘えん坊さん マイペース、意志が強い、人見知りをしない、おだやか、大人しい、用心深い、繊細、集中力がある()			
名称	担任	期間	年 月～	年 月
2歳用	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、愛想がよい、 甘えん坊さん、おおらか、マイペース、意志が強い、人見知りをしない、おだやか、おとなしい、用心深い、繊細、几帳面、 集中力がある、記憶力がいい、素直、仲よくやれる()			
名称	担任	期間	年 月～	年 月
3歳用	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、 まじめ、几帳面、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、繊細、内向的、記憶力がいい、素直、仲よくやれる、 順応性がある、こだわらない、集中力がある、要領がいい、運動が得意()			
名称	担任	期間	年 月～	年 月
4歳用	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、 まじめ、几帳面、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、繊細、内向的、記憶力がいい、素直、仲よくやれる、 順応性がある、こだわらない、集中力がある、要領がいい、運動が得意()			
名称	担任	期間	年 月～	年 月
5歳用	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、 几帳面、ルールを守る、思いやりがある、芯が強い、用心深い、ひかえめ、繊細、内向的、思慮深い、記憶力がいい、協調的、 仲よくやれる、順応性がある、マイペース、こだわらない、素直、集中力がある、要領がいい、運動が得意()			
名称	担任	期間	年 月～	年 月
6歳用	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、 几帳面、ルールを守る、思いやりがある、芯が強い、用心深い、ひかえめ、繊細、内向的、思慮深い、記憶力がいい、協調的、 仲よくやれる、順応性がある、マイペース、こだわらない、素直、集中力がある、要領がいい、運動が得意()			

小学校

学校名		
小1 担任	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、 感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、 ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、 順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
小2 担任	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、 感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、 ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、 順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
小3 担任	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、 感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、 ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、 順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
小4 担任	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、 感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、 ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、 順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
小5 担任	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、 感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、 ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、 順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
小6 担任	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、 感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、 ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、 順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()

中学校

学校名		
中1 担任	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギー、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
中2 担任	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギー、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
中3 担任	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギー、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()

中学校卒業以降の所属機関

名称	担当者名	期間 年 月 ~ 年 月	好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、感受性が豊か、がんばり屋、理解が早い、まじめ、几帳面、ルールを守る、繊細、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、思慮深い、素直、内向的、記憶力がいい、仲よくやれる、順応性がある、協調的、思いやりがある、集中力がある、要領がいい()
名称	担当者名	期間 年 月 ~ 年 月	好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、感受性が豊か、がんばり屋、理解が早い、まじめ、几帳面、ルールを守る、繊細、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、思慮深い、素直、内向的、記憶力がいい、仲よくやれる、順応性がある、協調的、思いやりがある、集中力がある、要領がいい()
名称	担当者名	期間 年 月 ~ 年 月	好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、感受性が豊か、がんばり屋、理解が早い、まじめ、几帳面、ルールを守る、繊細、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、思慮深い、素直、内向的、記憶力がいい、仲よくやれる、順応性がある、協調的、思いやりがある、集中力がある、要領がいい()
名称	担当者名	期間 年 月 ~ 年 月	好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、感受性が豊か、がんばり屋、理解が早い、まじめ、几帳面、ルールを守る、繊細、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、思慮深い、素直、内向的、記憶力がいい、仲よくやれる、順応性がある、協調的、思いやりがある、集中力がある、要領がいい()
名称	担当者名	期間 年 月 ~ 年 月	好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、感受性が豊か、がんばり屋、理解が早い、まじめ、几帳面、ルールを守る、繊細、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、思慮深い、素直、内向的、記憶力がいい、仲よくやれる、順応性がある、協調的、思いやりがある、集中力がある、要領がいい()
名称	担当者名	期間 年 月 ~ 年 月	好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、感受性が豊か、がんばり屋、理解が早い、まじめ、几帳面、ルールを守る、繊細、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、思慮深い、素直、内向的、記憶力がいい、仲よくやれる、順応性がある、協調的、思いやりがある、集中力がある、要領がいい()



個別支援計画書等があれば青ばす⑯様々な資料の保管のページにファイルしてね

【自由記載欄】

④ 健診・相談等のページ



健診を受けたら○をつけてね

4か月児健診 受けていない 受けた	助言（内容： _____） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先： _____）
7か月児健診 受けていない 受けた	助言（内容： _____） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先： _____）
10か月児健康相談 受けていない 受けた	助言（内容： _____） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先： _____）
1歳6か月児健診 受けていない 受けた	助言（内容： _____） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先： _____）
2歳児健診 受けていない 受けた	助言（内容： _____） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先： _____）
3歳児健診 受けていない 受けた	助言（内容： _____） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先： _____）
その他の健診 （ ____ 歳 ____ ヶ月）	助言（内容： _____） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先： _____）



例を参考に、相談時に記入しましょう

例 相談等	相談機関名 育児相談会	
	相談日(記載日) 2020年4月1日	担当者 関川 花子
	内容 困りごと ことばの遅れ 相談記録 ことばの促し、経過観察で、半年後、もう一度療育相談の予定 担当医師：関川 太郎	
相談等	相談機関名	
	相談日(記載日) 20 ____ 年 ____ 月 ____ 日	担当者
	内容 困りごと _____ 相談記録 _____	
相談等	相談機関名	
	相談日(記載日) 20 ____ 年 ____ 月 ____ 日	担当者
	内容 困りごと _____ 相談記録 _____	
相談等	相談機関名	
	相談日(記載日) 20 ____ 年 ____ 月 ____ 日	担当者
	内容 困りごと _____ 相談記録 _____	

相談等	相談機関名	
	相談日(記載日) 20 年 月 日	担当者
	内容	困りごと 相談記録
相談等	相談機関名	
	相談日(記載日) 20 年 月 日	担当者
	内容	困りごと 相談記録
相談等	相談機関名	
	相談日(記載日) 20 年 月 日	担当者
	内容	困りごと 相談記録
相談等	相談機関名	
	相談日(記載日) 20 年 月 日	担当者
	内容	困りごと 相談記録
相談等	相談機関名	
	相談日(記載日) 20 年 月 日	担当者
	内容	困りごと 相談記録
相談等	相談機関名	
	相談日(記載日) 20 年 月 日	担当者
	内容	困りごと 相談記録

⑤ アレルギーなどの情報のページ

診断名		救急車を呼ぶ目安	
アレルギーの種類・内容	食物アレルギー アトピー性皮膚炎 気管支喘息 アレルギー性鼻炎 アレルギー性結膜炎	対応してほしいこと	
	内容(食物 薬物 その他)		
いつもの症状	のどのかゆみ 口周囲の赤み かゆみ 皮膚の赤み ブツブツ 鼻水 鼻づまり 咳 呼吸困難 目の赤み・かゆみ 目やに ()	かかりつけ医 (担当医)	
		治療期間	(開始) 年 月 日 (終了) 年 月 日

診断名		救急車を呼ぶ目安	
アレルギーの種類・内容	食物アレルギー アトピー性皮膚炎 気管支喘息 アレルギー性鼻炎 アレルギー性結膜炎	対応してほしいこと	
	内容(食物 薬物 その他)		
いつもの症状	のどのかゆみ 口周囲の赤み かゆみ 皮膚の赤み ブツブツ 鼻水 鼻づまり 咳 呼吸困難 目の赤み・かゆみ 目やに ()	かかりつけ医 (担当医)	
		治療期間	(開始) 年 月 日 (終了) 年 月 日

診断名		救急車を呼ぶ目安	
アレルギーの種類・内容	食物アレルギー アトピー性皮膚炎 気管支喘息 アレルギー性鼻炎 アレルギー性結膜炎	対応してほしいこと	
	内容(食物 薬物 その他)		
いつもの症状	のどのかゆみ 口周囲の赤み かゆみ 皮膚の赤み ブツブツ 鼻水 鼻づまり 咳 呼吸困難 目の赤み・かゆみ 目やに ()	かかりつけ医 (担当医)	
		治療期間	(開始) 年 月 日 (終了) 年 月 日

アレルギー様症状を示す**その他の疾患**

診断名		救急車を呼ぶ目安	
いつもの症状		対応してほしいこと	
		かかりつけ医 (担当医)	
		治療期間	(開始) 年 月 日 (終了) 年 月 日

<お薬情報>

1 ページ目



アレルギーに関するお薬について今飲んでいる薬が分かるように記入しましょう
お薬が変わったら追加で書きましょう
(中止したものは二重線で消しましょう)

薬の名前	いつから	処方医療機関名	備考
例； アレギサール ザジテン	2018年3月1日 2018年4月2日	村上小児科医院 //	副作用で中止

<お薬情報>

2 ページ目



アレルギーに関するお薬について今飲んでいる薬
が分かるように記入しましょう
お薬が変わったら追加で書きましょう
(中止したものは二重線で消しましょう)

薬の名前	いつから	処方医療機関名	備考
例； アレギサール ザジテン	2018年3月1日 2018年4月2日	村上小児科医院 //	副作用で中止

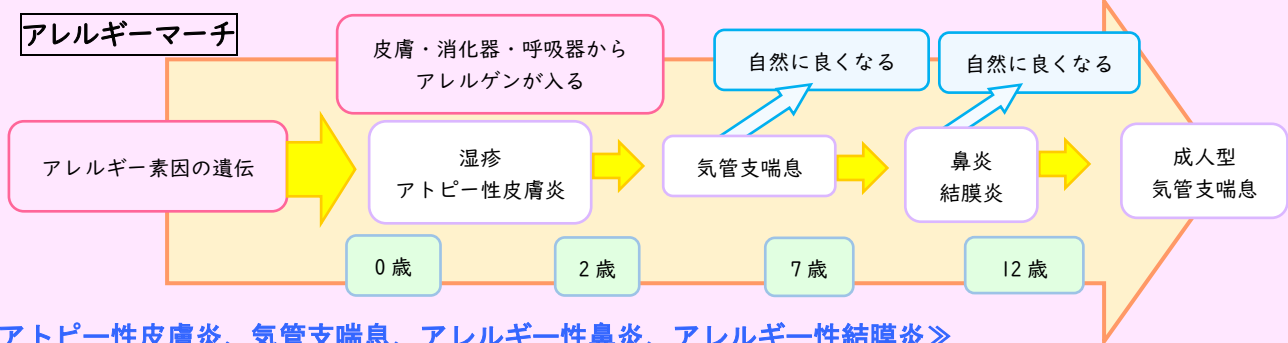
《アレルギーとは?》

アレルギーは、人間が本来外敵(ウイルスなど)から身体を守るためのしくみ(免疫)が、体に害のないものまで「有害」として過剰に反応し、自分の身体を守るはずが攻撃して(自分を傷つけて)しまうことを言います。例えば卵を食べるとブツブツが出たり、ちょっとしたホコリで咳や呼吸困難を起こす、などは良く知られた話ですね。

《アレルギーの病気とアレルギーマーチ》

アレルギーの病気には、①湿疹、かゆみ、乾燥肌などの起こるアトピー性皮膚炎、②咳やゼイゼイ、呼吸困難の起こる気管支喘息、③鼻水や鼻詰まり、くしゃみなどの起こるアレルギー性鼻炎、④目のかゆみや腫れの起こるアレルギー性結膜炎、その他に⑤食物アレルギー(湿疹、じんましん、下痢、嘔吐)、⑥じんましん(発疹、かゆみ)などがあります。

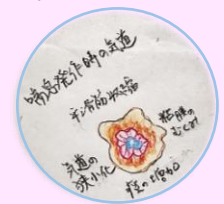
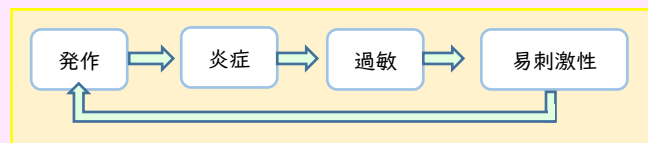
このうち、①～④は順々に次々に現れることがあり、「アレルギーマーチ」と言われます。



《アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎》

これらの病気は、様々な場所が「過敏である」とこと、慢性的に「炎症を起こしている」とことにより、その場所特有の症状がみられます。人によって、あるいは年齢によって、その「場所」が異なり、それぞれ皮膚炎、気管支炎、鼻炎、結膜炎になるのです。また、これらは「悪循環」を引き起こして、悪化しやすいのも特徴です。

アレルギーの悪循環(喘息の例)



悪循環を断ち、症状を予防することが治っていくための作戦となります。症状が起こらないとその場所の炎症は落ち着き、過敏性が下がります。そうすることで、少しの刺激では症状が出なくなるのです。正しく治療し、症状を減らす＝「楽する」ほど良くなる病気と言われるのはそのためです。逆に、ストレス、風邪、タバコ、ダニ、気圧の変化、運動などが引き金になることがあり、注意が必要です。

《食物アレルギー》

起こり易い食材は、卵、牛乳、小麦、ピーナッツ、そばなどですが、それらをむやみに怖がって避ける必要はありませんが、初めての食材は、一匙ずつから慎重に与えていきましょう。



《じんましん》

じんましんはアトピー性皮膚炎でもみられますが、アレルギーになりやすい人でなくても起こります。風邪など体調が良くないとき、ストレスや寝不足なども含め(免疫状態が不安定なときに)油分の多い食品や古い食品を食べたり漆などの刺激物に触れたとき、寒さや暑さ、汗、日光の紫外線など、実に様々な原因で起こり得ます。アトピー性皮膚炎を除く多くは一時的なもので、数日間は再発しやすいですが、その後は落ち着いて(同じ刺激でも起こらなくなる)きます。

《一番こわいアレルギー；アナフィラキシー》

アレルギー症状は、食物アレルギーであれば、原因となる物質(アレルギー)を食べることによって、じんましん、かゆみ、赤み、腫れなどがみられます。しかし、稀に、これらのアレルギー症状に加えて、呼吸の症状(息切れ、咳、ゼイゼイするなど)や胃腸の症状(強い腹痛、嘔吐)、血圧低下や意識障害、失禁などがみられることがあり、それをアナフィラキシーと呼びます。アナフィラキシーは重症化すると、死に至る危険がある反応です(毎年50人以上の死亡が報告されています)過去にアレルギーの強い症状が出ている人やアナフィラキシーを起こしたことがある人は、「アドレナリン自己注射薬(アナフィラキシー補助治療薬)」を携帯しておくことが、命の危険から自分を守る手段です。

《新しい研究》

アレルギーの研究は日進月歩。食物アレルギーや花粉症の経口免疫療法の研究や皮膚からの刺激によるアレルギーの発症の研究、生後すぐからの保湿剤使用によるアトピー性皮膚炎の発症予防の研究など、世界中で様々な研究が行われています。

⑥ てんかんなどの情報のページ

診断名		救急車を 呼ぶ目安	発作が()分以上続く場合
発作の種類	複雑発作(意識障害あり) 単純発作(意識障害なし) 全身発作・部分発作	対応して ほしいこと	
発作の様子		かかりつけ医 (担当医)	
いつもの発作 時間の目安	2~3秒 15秒程度 30秒程度 1分程度 数分程度	初回発作	年 月頃
		発作の頻度	毎日何度も 毎日1回 週()回 月()回

診断名		救急車を 呼ぶ目安	発作が()分以上続く場合
発作の種類	複雑発作(意識障害あり) 単純発作(意識障害なし) 全身発作・部分発作	対応して ほしいこと	
発作の様子		かかりつけ医 (担当医)	
いつもの発作 時間の目安	2~3秒 15秒程度 30秒程度 1分程度 数分程度	初回発作	年 月頃
		発作の頻度	毎日何度も 毎日1回 週()回 月()回

診断名		救急車を 呼ぶ目安	発作が()分以上続く場合
発作の種類	複雑発作(意識障害あり) 単純発作(意識障害なし) 全身発作・部分発作	対応して ほしいこと	
発作の様子		かかりつけ医 (担当医)	
いつもの発作 時間の目安	2~3秒 15秒程度 30秒程度 1分程度 数分程度	初回発作	年 月頃
		発作の頻度	毎日何度も 毎日1回 週()回 月()回

診断名		救急車を 呼ぶ目安	発作が()分以上続く場合
発作の種類	複雑発作(意識障害あり) 単純発作(意識障害なし) 全身発作・部分発作	対応して ほしいこと	
発作の様子		かかりつけ医 (担当医)	
いつもの発作 時間の目安	2~3秒 15秒程度 30秒程度 1分程度 数分程度	初回発作	年 月頃
		発作の頻度	毎日何度も 毎日1回 週()回 月()回

<お薬情報>



てんかんに関するお薬について今飲んでいる薬が分かるように記入しましょう
お薬が変わったら追加で書きましょう
(中止したものは二重線で消しましょう)

2 ページ目

薬の名前	いつから	処方医療機関名	備考
例； デパケン ラミクタール	2018年1月9日 2018年4月2日	村上小児科医院 〃	効果がなかった

てんかんの発作とは、バタンと倒れてピクピクして気を失うものだと思いませんか？

医者がてんかんと診断するてんかんとは、とても幅の広い症状を指していて、「(感じたり、動いたりするために働いている)脳の電気ネットワークが突然、電気信号を過剰に出すために起こるもの」で、その予定外の過剰な(余分な)電気信号によって、本来の感じたり動いたりができなくなる状態を言います。

《脳は役割分担とネットワークで働いている》

人間の脳は、場所によって働きが決まっています。おでこの辺りは高度な人間らしい思考や調節をする場所、後ろ頭の出っ張りの辺りは見る(視覚)情報を扱う場所、耳の奥の辺りは聞く(聴覚)情報や言葉の情報を扱う場所、脳のてっぺん辺りは運動を担当する場所など、役割分担をしています。そしてそれぞれの部位を、実に緻密な電気ネットワークでつなげて連携をしているのです。

《電気信号と電気ネットワークの異常》

てんかん発作は、この電気ネットワークの暴走や爆発と言えばイメージしやすいでしょうか。どの場所で過剰な電気信号が出るかによって、起こる症状も変わってきます。脳全体に広がる場合も、狭い範囲だけで終わる場合もあります。皆さんがイメージしやすい、最初に言った発作の姿は、脳全体の電気信号が一斉に過剰になった時に起きる形で、いつもそうなるとは限らないのです。だから、狭い範囲だけの電気信号だと、手だけピクつく、逆に手に力が入らなくなる、臭いがする、めまいがする、急に怖くなるなど、実に様々な部分的な症状が起こり得るわけです。

《原因は脳のくせ》

この過剰な電気信号が、(多くは)決まった場所で不定期に繰り返され、くり返す同じ症状を「てんかん発作」、それがくり返される状態、すなわち電気信号の過剰を起こしやすく、いつ暴走・爆発するかわからない状態を「てんかん」と呼ぶのです。

原因は様々です。もともと脳に傷や腫瘍など、電気信号が出るきっかけとなるものがある場合も、そういうきっかけは何もない場合もあります。いずれにしても、電気信号が過剰になり易いという、いわば「脳のくせ」です。何年もこの暴走・爆発が起こっていない(発作がない)状態が続けば、「治った」という表現をすることもあります。



《抗てんかん薬と生活の仕方で防ぐことが大切》

てんかん発作は、脳波検査によって調べられます。この検査は脳の表面の電気信号を読み取る検査です。主に電気信号が出やすい眠りかけ(または眠っている状態)や光や音の刺激による変化などを探ります。この検査の欠点は、検査中にちょうど電気信号が出ないと気づけないこと、雑音と電気信号を区別するために、検査中は動かない、眠るなどの条件がそろわなくてはいけないことです。他に、MRIや血液検査など、いくつかの検査をすることで、原因や状態を探ることもあります。

検査や症状から、てんかん発作だと判断すると、薬が投与されます。なぜでしょうか？ てんかん発作が繰り返されると、脳はダメージを受けることとなります。脳を守るには、抗てんかん薬を適切に服用して、発作を防ぐことが大切です。発作の様子などから、合うと思われる薬が選択されます。ただし、脳は複雑なので、必ず効果が出るとは限りません。薬を何種類も試しながらその脳のくせに合った薬を選んでいく場合もあります。

また、日常生活の仕方によって、発作が起きやすくなる場合があります。てんかんと分かったら、医者の生活指導をできるだけ守りましょう。てんかんは長く付き合わなくてはいけないことも多く、不便なことも起こりやすい病気です。周囲の人も含めてそれぞれのてんかんの特徴を良く知って、脳を守っていきましょう。

《本人または周囲の人が注意すべきこと》

- ・てんかんの種類で注意すべきこと、生活制限の有無などが違います。(勝手に判断せず、医者の指示に従いましょう)
- ・ストレスや暴飲暴食、睡眠不足など日常生活のリズムが乱れると発作が起こり易くなります。ゆったりとした生活を心がけましょう。(家族や周囲の人の理解も大切です)
- ・薬は欠かさず飲みましょう。(飲み忘れて発作を起こすことがあります)
- ・他の薬の併用、水泳、旅行、運転、就職、結婚、出産などはどれも可能ですが、注意が必要なので医療機関で相談してください。
- ・てんかんは闘うものでも、退治すべきものでもなく、ともに暮らすもの、という心持ちで付き合っていくでしょう。





スマホ、パソコン、テレビ、タブレット(DVD、ゲーム、YOU TUBE)って、なぜやりすぎるとダメなの？

なぜメディアはやりすぎではいけないか

- ①インターネットの中には、いじめや怖い大人のワナが潜んでいる
- ②本物の世界とメディアの世界の違いが分からなくなってしまう
(本当に銃で撃ってもいいと思ってしまう、本当の世界もやっつけて勝つのが良いと思ってしまう)
- ③目が悪くなる
- ④頭(脳)がダメになる
勉強しても覚えられず、成績低下；努力が無駄になる
イライラを我慢する(抑制)機能の低下
感動できない(きれいだね、気持ちがいいね、おいしいね、楽しいね)



成績が下がり、イライラし、何も感じない子どもに育てたいですか？

発達凸凹が強い人は、とくに気をつけましょう！(凸凹が強い人ほど、メディアの中毒になりやすい) そうじゃない人は、周りが中毒にならないように気をつけてあげよう！→ みんなでルールを決めて守ろう

- 1 ゲームをしていない時でも、ゲームのことばかり考えてしまう。
 - 2 ゲームができないときに、イライラやソワソワしてしまう。
 - 3 ゲームをする時間がどんどん増えている。
 - 4 ゲーム時間を減らす必要を感じ、そしてそれでも減らせなかった。
 - 5 ゲーム以外の趣味や娯楽が楽しくなくなってきた。
 - 6 生活・社会的に問題があり、そうだと分かっている、でもゲームを続けてしまう。
 - 7 家族などに対して、ゲームの使用時間についてウソをついたことがある。
 - 8 ネガティブな気分を解消するために、ゲームをしたことがある。
 - 9 ゲームをすることで、大事な人間関係・仕事・勉強などがおろそかになったことがある。
- これが5つ以上YESになると要注意

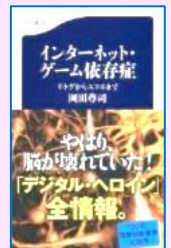
メディアは1日1時間まで



インターネットゲーム依存症への警鐘；オンラインゲームなどを気軽にやらせていませんか？

これらの依存症は近年の画像診断学の進歩に伴い、覚せい剤中毒患者と同じ脳萎縮などの変化を示し、精神症状を来すと指摘されています。四角い画面の害より、更に深刻な依存症。ご心配な方は一度、発達外来にご相談ください！

*「インターネット・ゲーム依存症」岡田尊司著(文春新書)／「スマホゲーム依存症」樋口進著(内外出版社)



四角い窓=ICT(インフォメーション&コミュニケーション・テクノロジー)について、

家庭で；保護者が ①悪影響を知らない、学ばない ②管理を保護者から子どもに移譲する ③使い方のルールや罰則を決めて管理しない ④定期的に確認作業をしない

学校で；教育者が ①ネット社会の著作権や個人情報保護について ②ICTの使い過ぎによる健康被害やネット依存について ③いじめなどのネットトラブルの予防と発生時の対策について、学習する機会を持たない

その他、子どもに関わる関係者(医療・福祉・保育・教育など)が、ICT利用による健康障害を意識しないで子どもたちに接するなど、もはや子育てする者として、失格と言えるくらいの責任放棄、怠慢です！ その後の影響を考えたら、虐待とも言えるかもしれません!! 子どもは、スマホもネットも「必要なことだけに使う道具」として持たせなくてはなりません。繰り返しますが、これは、「親としての最低限の責任」です。

大人も子どもも、脳の働きに悪影響が指摘されている ICT の使い方、家庭で、親子で、もう一度見直してください。

しかし、これらはやたらと禁止や制限をしても解決にはなりません。親が、子どものための時間を作る、子どもと一緒に活動することが大切です。子どもはゲームを制限しなさいと言うと「じゃあ、何をすればいいの?」と返して来ます。昔から、子どもは「つまらない」を原動力に自分で何とか遊びを工夫してきました。それが子どもの本分です。大人が与えた遊びは「つまらない遊び」であるはずなのです。次のページには、遊びのヒントを載せました。これをヒントに、お子さんと一緒に「つまらない」を楽しいに変えるものを考えてみてはどうでしょうか。



メディアではない、楽しいことを親子で探そう

どうしたら良いかが分からない親子のために、以下に、親子でできる活動の例をざっと挙げてみました。これをヒントに、我が家流の楽しみ方を考えてみましょう。

大人と子どもと一緒にできる楽しいこと (赤字は中学生以上でも楽しいもの)

- (製作系)；お絵描き・塗り絵・黒板落書、プラスチック板、折り紙、紙飛行機、紙風船、プラレール、粘土、積み木・レゴ、武器づくり、アクセサリ作り、糸電話、凧作り、段ボールハウス、滑り台づくり、段ボール仮面(なりきりロボット)、お弁当作り(室内ピクニック)、スイーツ作り
- (ごっこ遊び)；人形遊び・おままごと(メルちゃん、リカちゃん、シルバニアなど)、買い物ごっこ、化粧遊び
- (卓上系)；すごろく(人生ゲームなど)、ジグソーパズル、ミニビリヤード、マジック、ジェンガ、ブロックス、モノポリー、チェス、将棋、囲碁、オセロ、チェッカー、麻雀(ドンジャラ)、福笑い、ダイスカップ、ドミノ、スタッキングカップ、危機一髪、釣りゲーム、野球盤、サッカーゲーム、カードゲーム(UNO、平仮名カード、トランプ・ナンジャモンジャ、カルタ・百人一首、花札、はあっていうゲームなど)、
- (運動系)；ボーリング、輪投げ、ダンスレッスン・エクササイズ、お馬さん・飛行機ブーン、かくれんぼ、だるまさんが転んだ、エアホッケー、テーブル卓球、羽根つき、バドミントン、キャッチボール
- (コミュニケーション系)；なぞなぞ、これが何かな？質問ゲーム、しりとり、迷路、宝探しゲーム、楽器遊び、絵本(〇〇を探せ系、読み聞かせ、知育本)、室内プロジェクター遊び、お絵描きストーリー、
- (お風呂遊び)；お風呂プール、泡々お風呂、カプセルスポンジ、シャボン玉、水鉄砲
- (お手伝い系)；食器洗い、洗濯物畳み、ご飯作り

すぐにできることもたくさんありますね。大切なのは、親が生活の中で、子どものために時間を割くこと。「スマホに子守りをさせないで」という言葉の意味を現代の親は考えていなくてはならないということです。

中でも、スマホは、最初に与える時が勝負です。お勧めの「スマホの与え方」を以下に載せます。最初に言うべき「ルール」を決めた上で、スケジュールを伝えましょう。

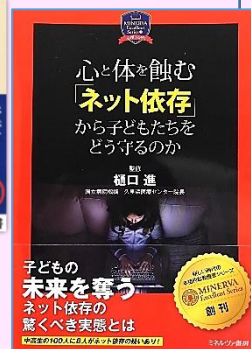
未成年者の使うスマホを親が見られないのは「無責任」です。以下の手順とルールを守らせましょう

- ① 1週目；まずは1週間「通話のみ」の許可を出す
「来週からはもう1つだけ別の機能が使えますから考えておいてください」
→子どもに何が大切か、何が必要か考えさせる
→子どもから、自分が選んだ機能は「なぜ必要か」の説明を受ける
→1つでルールを守れないなら、2つ目は当然無理。1つ目のルールが守れたら2週目に進む
- ② 2週目；ルールを守れているか確認する。ルールが守れて、必要性の説明が納得いけば、その機能を認める(通話+Lineなど)
→ルールを守れない限り先には進めないという前提の元、機能をいくつまで許可するかを考えながら、毎週、1つずつ機能を許可して増やしていく
→毎回、その機能の必要性を考えさせ、説明させる。多くは、必要な順に機能が増えていくので、ある程度のところで、これ以上は不必要と判断できる



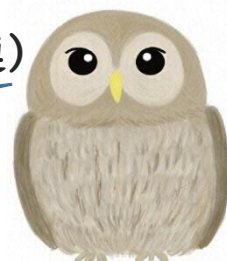
「親がスマホを子どもに持たせるときの約束」(原版要約、一部改変)

- ①これはママ(パパ)のスマホです
- ②スマホのパスワードはママに報告しなさい
- ③このスマホは連絡が一番の目的です。家族の電話には必ず出ること、家族のメールやラインに答えること
- ④学校の日にはPM9:00以降、週末はPM10:00以降、翌朝AM7:30まではママかパパにスマホを渡す(預ける)こと
- ⑤学校には持って行かないが、特別な事情があるときは相談に乗ります
- ⑥自分のせいで壊したときは、修理は自己負担です。そのためにお金をためておきましょう
- ⑦スマホを使って人を傷つけないこと
- ⑧相手に面と向かって言えないことはスマホを使って言わないこと
- ⑨友達の前で言えないことを、スマホを使って言わないこと
- ⑩アダルトサイトやポルノは禁止
- ⑪公共の場では電源を切る、機内モードにする、またはマナーモードにすること
- ⑫他人にあなたの大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはダメ
- ⑬おやみに写真やビデオをとらないこと(もちろん、それをSNSに載せないこと)
- ⑭時々家にスマホを置いて出かけるようにしなさい
- ⑮スマホで音楽を聴くときは、危険なこと(両側イヤホンで出歩くなど)はしないこと
- ⑯ゲームやパズルを時々、楽しむのは良いが、動画を含め、時間を制限して守ること
- ⑰グーグル検索だけに頼らず、ちゃんと周りの世界を自分の目で見て考えること
- ⑱この約束を破ったら、ママはスマホを取り上げます。何がいけなかったか、一緒に考えて、また①から始めましょう



*「スマホが学力を破壊する」川島隆太著(集英社新書)／「脳のはみつにせまる本③」川島隆太監修こどもくらぶ編(ミネルヴァ書房)／「心と体を蝕む『ネット依存』から子どもたちをどう守るのか」樋口進監修(ミネルヴァ書房)

支援機関一覧 (育ちノート関連)



このファイルに関わる内容の問い合わせは、こちらへ！

PIO 思春期の相談機関や青ぱす支援・協力機関一覧もご参照下さい

名称	住所・電話番号	支援内容
関川村健康福祉課 健康推進班	〒959-3292 関川村大字下関 912 TEL:0254-64-1472	健診、お子さんの発達についての相談
関川村健康福祉課 福祉保険班	〒959-3292 関川村大字下関 912 TEL:0254-64-1472	福祉サービスについての案内、相談 子育てについて、保育園での困りごとの相談
子育て支援センター (すくすく)	〒959-3265 関川村大字下関 36-4 (下関保育園内) TEL:0254-64-1277	子育て相談、育児不安などの相談
関川村教育課 学校教育班 (教育委員会)	〒959-3292 関川村大字下関 912 TEL:0254-64-1491	就学について、学校での困りごと
村上市こども課 ことばとこころの相談室 	〒958-0837 村上市三之町 2-41 TEL. 0254-52-5550	お子さんの発達についての相談、指導・支援
村上総合病院 小児科発達外来	〒958-8533 村上市田端町 2-17 TEL. 0254-53-2141	発達（発達の遅れ、凸凹、つまづきなど）についての 相談、診断・治療、リハビリなどの療育、関係調 整、学校や各種支援機関等との連携・調整など
村上特別支援学校 	〒958-0853 村上市山居町 2-16-29 TEL. 0254-53-0448	教育相談 (就学後の特別支援についての相談)
村上保健所 母子保健関係	〒958-0864 村上市肴町 10-15 TEL. 0254-53-8368(直通)	療育相談 (医師によるお子さんの発達についての相談)

～広告のページ～

ぱすの～と 支援ノート（青ぱす）のご紹介



青ぱすは、どんな内容かな？

「ぱすの～と 支援ノート」

- ⑦ ぼく・わたしの特徴のページ
 - ⑧ こんな支援が助かりますのページ
 - ⑨ 福祉制度(手帳)利用状況のページ
 - ⑩ 福祉制度(手当・助成)利用状況のページ
 - ⑪ リハビリテーションの記録のページ
 - ⑫ 福祉制度(サービス等)利用状況のページ
 - ⑬ 就労記録(職歴)のページ
 - ⑭ その他の特別な支援のページ
 - ⑮ 医療的ケア児・重症心身障害児者のページ
 - ⑯ 様々な資料の保管のページ
- 支援・協力機関一覧

「⑦ぼく・わたしの特徴のページ」から

感覚についての配慮	不要	苦手な感覚や気づきにくい感覚 光(眩しい) におい(臭い) 肌触り 温度 痛み 手の汚れ ぶつかっても気づかない 怖いものがある
	必要	音(うるさい)：何の音？ 味・舌触り(好き嫌い)：食べられないもの その他：
		知ってほしいこと

声かけ・発問の配慮	不要	大きい声を避ける 予告する 「ダメ」と言わない メモを使う(書いて渡す) 簡単な言葉を使う(単語で) 選択肢を用意する(二択・三択)
	必要	視覚支援(図、写真、文字の提示) 「～して(具体的行動)」で指示する その他

「⑧こんな支援が助かりますのページ」から

このページは、支援の仕方やつながたい情報を共有するために自由に記載するページです
「こんな時、こうしたらうまくいくかも」という支援方法等の工夫を書いてください

例) 汗をかくとすぐ服を脱ぐ ⇒ 汗を嫌がるので、湿らせたタオルで汗を早めに拭いてください

困ったり不快に感じたりする具体的内容

考えられる理由

こんな支援が助かります

「青ぱす」は誰でもお使いになれます。使いたい方は、福祉課・相談支援事業所、または支援機関で無料配布しています。村のホームページからのダウンロードも可能です。是非ご活用ください。

