

パパ・ママ応援!

子どもの健康マニュアル



5つのゾウ!で健康増進!

1 バランスよく食べるゾウ!

5つのグループをおいしく食べる

牛乳・乳製品
(カルシウム)

果物 (ビタミン・ミネラル)

副菜

野菜・きのこ・いも・海藻
など(ビタミン・ミネラル)

主食

ごはん、パン、めん類など
(炭水化物)

主菜

肉や魚など
(たんぱく質)



親子丼+おひたし
+牛乳+果物など、
手軽なメニュー
でもOK!

1日3食きちんと食べる

からだのリズムが整い、免疫力アップにつながります。とくに、朝食は心身のエネルギー源。毎朝しっかりととりましょう。

おやつは時間と量を決めてとる

糖質・脂質のとり過ぎに注意! 果物や乳製品、穀類を中心に、食事の量に影響しないように食べましょう。



家族や友人と一緒に食卓を囲む

マナーを守る社会性や、思いやりの心を育みます。わいわい楽しく食事をしましょう。

2 早寝早起きでぐっすり眠るゾウ!

よい睡眠は、疲労回復、発育発達、集中力アップなどにつながります。

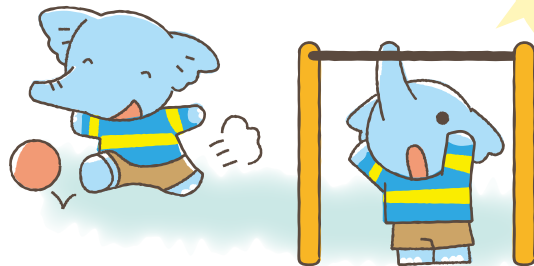


テレビやゲーム機などの利用が長時間に及ぶと、睡眠不足や視力低下のおそれも。画面がもたらす光の刺激が睡眠リズムに影響することもあるので、利用時間など、家庭でのルールを決めましょう。

3 外遊びや体操でからだを動かすゾウ!

適度な運動は心身の発育に欠かせません。遊びのなかに楽しく取り入れましょう。

近年増えている子どものメタボを予防しましょう!



4 手洗い・うがいをするゾウ!

かぜやインフルエンザなどの予防のため、帰宅時や食事の前には、必ず手洗い・うがいをしましょう。流行シーズンには、外出時のマスク着用も有効です。



5 しっかり歯をみがくゾウ!

からだの健康は歯の健康から。毎食後の歯みがき、定期的な歯科検診を習慣にしましょう。



ママゾウの
もしも
のための
アドバイス

かかりつけ医
をもつ

ふだんのようにす
(平熱やうんちなど)
をよく観察する

家庭に薬を
常備する

困ったときは
ウラを見てほしいゾウ!

病院に行く!? ようすをみる!?

子どもの急変に備えて 対処法

に備えて 覚えておきたい



このマニュアルは、家のなかの目立つところに貼ってほしいわ!

受診するが迷ったとき

熱っぽい / 気分が悪そう / せきをする

緊急のとき

呼吸困難 / 苦しくて動けない / 唇が青い / 呼びかけに反応しない



119

迷わず

救急車を呼ぶ!

電話やネットで対処法を調べる

いつもと ようすが違う!

小児救急電話相談 #8000

相談料 無料

看護師等の専門家から、症状に応じた対処の仕方や、受診する医療機関などのアドバイスを受けられる。
※通話料は利用者が負担。対応時間等は都道府県ごとに異なります。

こどもの救急

検索

1か月～6歳児対象

<http://kodomo-qq.jp>

チェックリスト方式で、気になる症状別に適切な対処法を教えてくれる。日本小児科学会監修。

元気がないとき (よくある症状の例)

- 発熱** ・ 水分がとれず長時間おしっこが出ていない
- せき** ・ ケーンケーンと犬の遠吠えのようなせきをする
・ ゼーゼー、ヒューヒューいう ・ 息苦しそう ・ 呼吸が速い
- 吐く** ・ ひんぱんに吐く ・ おなかがはっている
- 下痢** ・ いちごジャムみたいなうんち、血便
・ 水分がとれない ・ 唇や口の中が乾燥している
- 腹痛** ・ おなかがひどく痛そう
・ 陰のう、股の付け根を痛がる



家でようすをみることをすすめられた

できるだけ早い受診をすすめられた

速やかに受診する

- 状況によっては **常備薬** を活用する
- 症状の変化に応じて医療機関へ連れていく



診療時間内*

*医療機関によって異なるため、かかりつけ医の診療時間を確認しましょう。

かかりつけ医へ

診療時間外

休日当番医か救急医療機関へ



救急医療を必要とする人のために、重症でない場合は、なるべく「診療時間内」に「かかりつけ医」を受診しましょう。

医療費 ため知識

「子どもの医療費はタダ」は誤解です!

子どもの医療費は、大人と同様に7割(小学校入学前は8割)を健保組合が、残りを市区町村が支払っています。窓口負担が無料でも、結局は、みなさんが納める **健康保険料と税金でまかなわれている**のです。**
安易な受診は、健保組合の財政を圧迫する要因の一つとなっています。

未就学児の医療費の負担割合



えっ

健保がそんなに負担してくれてるの?!



健保組合は子どもの健康を **力強くサポート** しているんだわ!

**市区町村によって助成対象年齢等は異なります。

子どもの医療費は大人より高額

医科初診料 (診療時間内)



一般

2,820円



6歳未満

+750円

検査料のアップ率

心電図検査、超音波検査、脳波検査などの「生体検査」



生後28日未満 +60%

時間外加算

概ね6時～8時と18時～22時 (土曜は6時～8時と12時以降)

休日加算

日曜・祝日・年末年始

深夜加算

22時～翌6時

一般 +850円

6歳未満 +2,000円

一般 +2,500円

6歳未満 +3,650円

一般 +4,800円

6歳未満 +6,950円



3歳未満 +30%



3歳～6歳未満 +15%

**上記に該当する場合、いずれか1つの金額が2,820円に加算されます。

**金額は、平成26年度の場合の診療時にかかる費用総額の例です。