

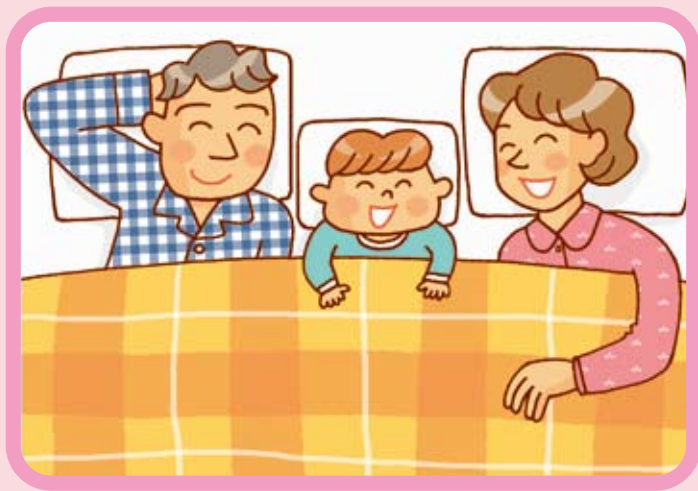
鎌倉市 祖父母世代向け手帳

みんな
笑顔に
なれる

孫育て スタートブック

地域みんなで
子育て





鎌倉市 祖父母世代向け手帳

2018年3月 初版発行

発行／鎌倉市健康福祉部市民健康課

〒248-8686 神奈川県鎌倉市御成町18-10

TEL 0467-23-3000 **FAX 0467-23-7505**

編集・制作 株式会社 東京法規出版

●この冊子を鎌倉市の許可なく配布したり、改訂したり、転載すること、および個人的かつ非商業的な目的以外で使用することを禁じます。



環境に配慮し、古紙配合率80%以上・グリーン購入法総合評価値80以上の用紙及び植物油インキを使用しています

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

も く じ

◆はじめに 鎌倉市からのメッセージ	2
◆みんな笑顔になれる孫育てのメリット	3
◆祖父母と親 いい関係の築き方	5
祖父母側	5
父母側	6
【祖父母力UP！コラム】祖父母は心強いサポーター	6
◆子育ての今	7
《孫育てのポイント》	
妊娠期	9
産後期	10
乳児期	11
【祖父母力UP！コラム】他の子と比べないで	12
幼児期	13
【祖父母力UP！コラム】	
「お孫さんと、おばあちゃん・おじいちゃんとの愛着」青木 豊さん	14
学童期・思春期	15
◆一緒に遊びましょう	16
◆一緒にお出かけしましょう	17
【祖父母力UP！コラム】	
「笑顔と元気で子育て応援」青野 朋子さん	18
◆子どもを事故・災害から守りましょう	19
よく起こる子どもの事故の一例	
災害が起こったら	
子どもの応急手当	
◆鎌倉市 孫育てお助けサービス	23
◆急な病気・事故のときに困ったら	25
◆みんなで共有したい情報	26



はじめに

鎌倉市からのメッセージ



わが子を懸命に育てているママ・パパにとって、祖父母世代のサポートは大変ありがたく感じることでしょう。

祖父母世代のみなさん自身も、「孫育て」をスタートすることによって、子どもから元気をもらったり、新しい発見があったりと、毎日の生活が楽しくなるはずです。

楽しく「孫育て」を続けていくコツは「子育ての主役はママとパパ」と理解することです。祖父母世代のみなさんは、ママとパパが子育てに悩んだり、困っているときに、一番のサポーターとして優しく寄り添ってあげましょう。これまでの経験や知識は、ママとパパもはっと驚くような子育てのヒントになるはずです。

本書にはみんなが笑顔になれる「孫育て」のポイントをまとめています。笑顔のたえない「孫育て」のお役に立てれば幸いです。





孫も・祖父母も・親も・地域も

みんな笑顔になれる

孫育てのメリット

孫のメリット

- ♥ たくさんの愛情を受け、情緒が安定する
- ♥ さまざまな人と関わりができて社会性が育つ
- ♥ 新しい価値観を知ったり、経験ができる
- ♥ 親だけではない心のよりどころができる



親のメリット

- ♥ 子育てのヒントやアドバイスがもらえる
- ♥ 子育ての負担やストレスが軽減される
- ♥ 生活や時間に余裕ができ、子育てがしやすくなる



祖父母のメリット

- ♥ 活力がもらえ、心身ともに元気になる
- ♥ 新しい生きがいができ、日々の生活が楽しく豊かになる
- ♥ 孫育てを通して、地域とつながりが強くなる



地域のメリット

- ♥ 孫だけではなく、地域の子どもたちにも目を向けることで、地域の安全性、活力が増し、子育てしやすい街になる
- ♥ 次世代を育てる意思をもつことで、子どもたちがすくすく成長し愛着をもてる街になる



祖

一生懸命なのは分かっているから、困ったら声をかけてほしい！

孫育てのホンネがヒントに!

祖父母と親 よい関係の築き方

楽しいはずの孫育て。しかし、ちょっとしたすれ違いで、祖父母と親の関係がぎくしゃくしてしまうこともあるようです。お互いのホンネを知れば、よい関係を築ききっかけになるかもしれません。

嬉しかったこと



○孫との楽しい時間

- 入園式や運動会などの行事に誘ってもらった (70歳代)
- 自分たちの誕生日を祝ってくれた (70歳代)

○孫の成長

- 写真などを送ってくれて、成長を報告してくれた (70歳代)

○子育てについて

- 孫のことで相談されたり、意見を聞かれたりした (60歳代)

○感謝の言葉

- 孫を預かった時に「ありがとうございます」と感謝の言葉をくれた (60歳代)



祖父母側

気づかいか
ほしかったこと



○子育てについて

- 昔と今の育児の違いを指摘された (60歳代)

○子育て世代との関係

- 「やってもらってあたり前」と思っていると感じた (60歳代)

○子育て世代の対応

- 自分の意見を言うと嫌な顔をされた (70歳代)
- こちらの都合を考えず、過剰な要求をされた (60歳代)

祖父母力UP! コラム

祖父母は心強いサポーター

祖父母が、いきいきと孫育てをしていくためには、親との関係性が大切です。子育ての考え方が異なることもあるでしょう。しかし、子育ての主役は親です。祖父母は、サポート役にまわり、まずは「子育て頑張っているね」とほめてあげることが大切です。サポートする際も、親とよく話し合い、無理のない範囲で要望に応えるのが親とよい距離感を保つコツです。祖父母と親がよい関係を築ければ、孫にも穏やかな気持ちで接することができるでしょう。



嬉しかったこと



○子育てのフォロー

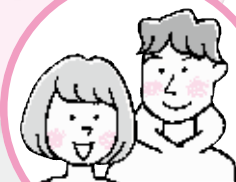
- 産前産後のお手伝いと、兄弟の面倒をみてくれた (30歳代)
- 子育ての話を聞いてくれた (40歳代)

○面倒をみてる

- 一時的に子どもを預かってくれた (20歳代)
- 一緒に遊んでくれた (30歳代)

○優しい言葉

- 子どもの成長をほめてくれた (30歳代)
- 子どもだけでなく親の体調も心配してくれた (30歳代)



父母側

気づかいか
ほしかったこと



○昔の知識で接する

- 泣いていても放っておいていいと言われた (30歳代)

○何気ない言葉

- おっばいが足りてないんじゃない? (30歳代)

○子育てについて

- 教育やしつけについて強要された (40歳代)

○その他

- 他の子どもと比べられた (20歳代)

祖

今の子育てを尊重しつつ、昔からの子育て法のアドバイスをしています。

こんなに
変わっています!

子育ての今

子育ての常識は時代とともに変わっていきます。
私たちの頃はこうだったのと思うこともあるでしょう。しかし、今と昔の違い
を分かっているならば、戸惑うことなく、孫育てを楽しめます。

抱っこ



昔

泣いたらすぐに抱っこをすると、抱きぐせがつき、手がかかる。

授乳



母乳よりミルクがよい。母乳なら3時間おきに授乳するとよい。

日光浴



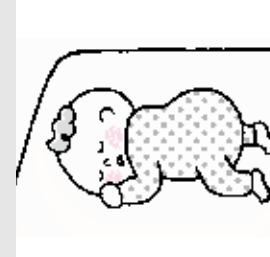
日光浴をしないとくる病(ビタミンD欠乏症)になる。

むし歯の予防



大人がかみ砕いたものや、自分がつかったスプーンや箸を共有する。

うつぶせ寝



頭の形がよくなる。寝つきがよい。

離乳食の進め方



3、4か月から、離乳食の準備として、果汁などをスプーンで飲ませる。



今

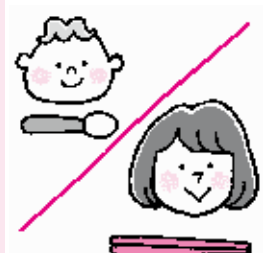
抱っこは大切なスキンシップ(→P11)。信頼関係を築くためにたくさん抱っこしたほうがよい。



母乳・ミルクに限らず、あかちゃんのペースにあわせて授乳する。あかちゃんや月齢によっても回数が変わってくる。



紫外線が強い時間帯を避け、長袖や帽子を着用し、直射日光に当たらないように「外気浴」する。



生まれたばかりのあかちゃんの口にむし歯菌はいない。大人の唾液を通してうつるので、箸やスプーンの共有はしない。



乳幼児突然死症候群(SIDS)を防ぐために、医学上の理由で必要なとき以外は、仰向けで寝かせる。



5、6か月ごろから、離乳食を開始し、果汁は、食品のひとつとして進めていく。

祖
ひなまのじいちゃんおなまのじいちゃんおはこちゃんおはるのじいちゃん

孫育てのポイント

妊娠期



妊娠期は、体だけではなく、精神面でもいろいろな変化が起こります。体調がすぐれない時や不安な気持ちの時は、「病気じゃないんだから…」と突き放さずにサポートしましょう。

「あかちゃんの方も食べて」と無理強い禁物



つわりなどにより食事量が減ってしまう時期がありますが、落ち着いた時に栄養バランスよく食べれば問題ありません。

上の子へのケアも忘れずに



2人目以降の妊娠では、上の子がいつもと違う母親の様子を感じ取り、わがママになることも。母親がゆっくりできるように、祖父母が上の子とコミュニケーションをとりましょう。

出産前後をどこで過ごすか相談を



どこで出産し、産後を過ごすのかなどは、妊娠の経過を見ながら事前に相談しておきましょう。

妊娠・出産は十人十色



妊娠の経過や出産の方法は人それぞれです。自分たちの意見を押しついたりせずに、やさしく見守ってください。

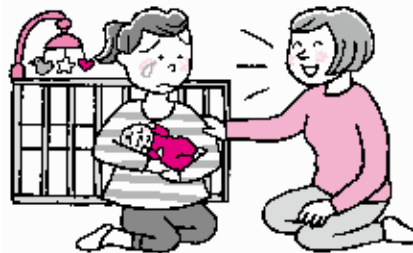
孫育てのポイント

産後期



産後すぐは出産で疲れた体を回復させる必要があります。ママの体も思うように動かず、精神的にも大変な時期なので、祖父母のサポートが心強く感じます。

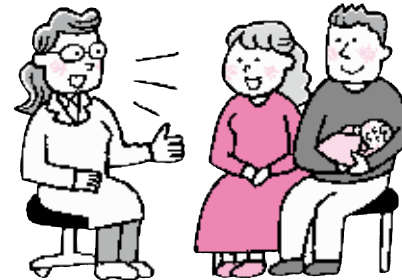
産後の様子を気にかけて



- 涙もろい
- 落ち込んでいる
- 食欲がない
- イライラしている
- 外出したがる
- 眠れていない
- 笑顔がない
- 身だしなみが乱れている

産後、上記のような様子がみられたら「マタニティ・ブルーズ」のおそれがあります。話を聞き、ゆっくり休ませてあげましょう。

約10人に1人が産後うつ病

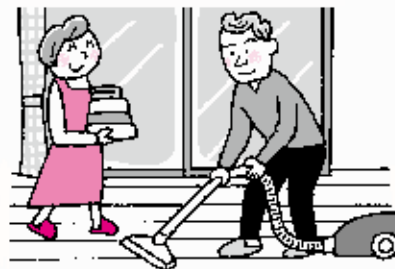


「マタニティ・ブルーズ」の症状が2週間以上続き、改善がみられない場合は、「産後うつ病」のおそれがあります。

「産後うつ病」は、初産に限らず誰にでも起こりえます。家族みんなで支えあい、必要な支援を受けましょう。

産後1か月～2か月くらいをピークに精神状態が変化しやすいので、周りが注意し、変化に気がいたら相談しましょう。

家事や身の回りのサポートを積極的に



ママにとって授乳やおむつがえなど、あかちゃんとのコミュニケーションの時間が第一です。睡眠不足にもなりがちなので、家事などを手伝うことで、ママは安心して休むことができます。

相談先

- 出産した病院
- 市民健康課 (☎ 61-3944)

～子育て応援しています！～

市民健康課では、保健師・助産師が妊娠中から子育て期にわたるまで、様々な相談をお受けし、必要に応じて、面接や家庭訪問を行っています。お気軽にご相談ください。

鎌倉市では
★産後ケア事業が★
始まります!

祖

自分たちが孫との時間を楽しんで笑顔でいることが大切!

乳児期



親もあかちゃんと一緒に成長していきます。育児の考え方もだんだんと定まってくるので、親とよく話し合い、サポートをすることが大切です。

抱っこが子育ての基本

自己肯定感

あかちゃんは抱っこをされることで、大切にされていると感じ安心し心の成長に大切な「自己肯定感」を育みます。抱き癖は気にせず、泣いていたらすぐに抱っこをしてあげましょう。抱っこに限らず、肌と肌のスキンシップは、祖父母にとっても癒しの時間です。



横抱き(首がすわるまで)



軽く曲げたひじにあかちゃんの首を乗せ、もう片方の手であかちゃんのおしりを支える。

縦抱き(首がすわってから)



腰をしたから抱え、まだ完全に首がすわっていないときは、もう片方の手で首を支える。

抱っこのコツ① 手首だけではなく、腕全体を使って抱きましょう。手首や腰への負担を減らせます。

立ち上がる

ときは



抱っこの

コツ②

抱っこしてから立ち上がるときは、片ひざをつけてから立ち上がるとスムーズです。

授乳も大切なコミュニケーション



「お腹がすいたんだね」「おいしいね」と目を見て、声をかけながら、授乳の時間を楽しみましょう。飲み終わったら縦抱きにして、背中を軽くさすってゲップをさせましょう。

おむつがえは大切なスキンシップ



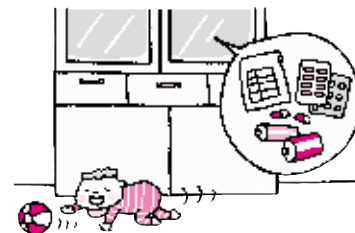
紙おむつと布おむつのどちらを使用しても問題はありません。おむつがえはあかちゃんとスキンシップをとれるチャンスです。足やおしりを触って、愛情を伝えましょう。

食べ物は親に確認してから



近年、食物アレルギーを持つ子どもが増えています。食べ物を与えるときは、食べたことがあるものだけにし、離乳食は親が準備したものを与えましょう。

あかちゃんから危険なものを遠ざけましょう



あかちゃんは何でも口に入れたがります。小さいものは手の届かなくところに片付け、未然に事故を防ぎましょう (→P19)。

祖父母力UP! コラム

他の子と比べないで

あかちゃんは毎日成長していきます。昨日できなかったことが今日できるようになるなど、いつも親や祖父母をおどろかせてくれます。しかし、成長と発達には個人差があります。「よその子はできているのに…」と親の不安をあおる言葉はかけずに、「よく寝る子だね!」など、孫のよいところをほめてあげましょう。そんな祖父母のおおらかな姿勢に、親も肩の力を抜くことができます。



幼児期



あかちゃんから子どもへと成長する幼児期。歩けるようになり、言葉を覚えると、「個性」がでてきます。よいところを伸ばせるような孫育てを目指しましょう。

卒乳は子どものタイミングで



以前は1歳を目安に授乳をやめていました(断乳)が、今は「卒乳」といって、子どもの離乳や発達の様子をみながら、離れていくタイミングを待ちます。気持ちが崩れても、楽しい遊びなど、おっぱい以外で気持ちが切り替えられるよう周りの人もサポートできるとよいですね。

おむつはいつかはずれる



おむつはずれは早ければ早いほうがよいとされてきましたが、現在は、排せつまでの一連の流れを練習する「トイレトレーニング」を2歳前後から始めることが多いようです。焦らず見守りましょう。

「イヤイヤ！」は成長の証



2歳くらいになると、自己主張が強くなります。「イヤイヤ！」とかんしゃくを起す子どもに親はイライラしているかもしれませんが。祖父母は「成長している証拠だね」と安心する言葉をかけてあげましょう。

子どもにとっては全てが冒険



しっかりと歩けるようになったら、一緒に散歩にいきましょう。声をかけながら、近所を歩くだけでも、子どもの目には楽しく見えるものです。散歩をしている子どもをみかけたら声をかけてみるのも楽しいですね。

祖父母カUP! コラム

目白大学人間学部
子ども学科
同大学院
生涯福祉研究科 教授
青木 豊さん

「お孫さんと、おばあちゃん・おじいちゃんとの愛着」

乳幼児とおばあちゃん、おじいちゃんとの関係は、お孫さんの心の発達に影響を与えるのでしょうか？ このコラムでは愛着の観点からこの問を考えます。

乳幼児は、特定の養育者と愛着の絆を作ります。愛着とは、乳幼児が苦痛・不安など否定的な情緒状態になった時に、養育者(愛着対象)に接近し安心感を得る傾向を言います。つらい気持ちになった時、頼れる他者に接近すれば安心できるとの体験が、愛着体験です。養育者が子どもの愛着の要求に程よく敏感に応えることが乳幼児の愛着形成をより健康なものにし、この愛着の安定性が、それ以降のこころの発達に大きな影響を与えることが研究や臨床所見によって明らかになっています。通常乳幼児は、複数の愛着対象を持ちます。母親、父親、祖父母、保育者などです。そして、より多くの安定した愛着関係を持つことが、その子の心の発達をより健康にすることも示されています。ですから、おばあちゃん、おじいちゃんとお孫さんの関係は、その子の心の発達を支えます。また、おばあちゃん、おじいちゃんが育児真っ最中のご両親を支えることにより、ご両親はより子どもに温かさを発揮できます。結果お孫さんのご両親への愛着は安定し、子どもこのころの発達を促進します。ですから冒頭に書きました疑問についての答えは、Yesです！

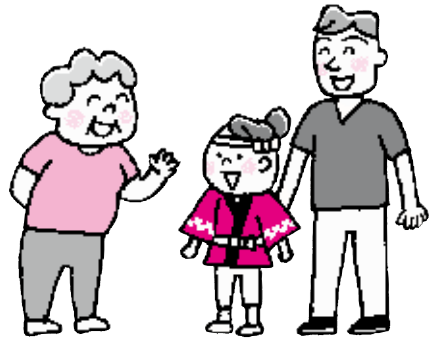


孫育てのポイント

学童期

この頃は、親から離れたところで、友達などとの人間関係をつくっていく時期です。

孫とさまざまな体験を

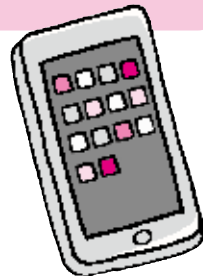


小学校に入学すると、孫と会う時間は減ってしまうかもしれません。一緒に過ごすときは、祖父母ならではの遊びをしたりして、ゆっくりと過ごしましょう。社会性も育ってきますので、地域の活動などに一緒に参加してみてもよいでしょう。さまざまな世代の人と関わるのが大切な経験になります。

祖父母UP! コラム

スマートフォンとの付き合い方

近年、子どもたちにとってもスマートフォンが身近になり、遊びのひとつになりがちです。ただ、成長期の子どもたちの過度な使用は、さまざまな悪影響があることが指摘されています。昔ながらの遊びは、手先を使ったり、体を動かしたり、人とのふれあいがいっぱい、今の子どもたちには、新しく夢中になることもありそうです。ぜひ、祖父母世代から、楽しさを伝えていきたいですね。



孫育てのポイント

思春期

少しずつ大人の体に近づく一方、心身ともに不安定で、大人に甘えたり、反発したりしながら成長していきます。

心のよりどころとなれるように



親と距離を置くようになり、友達との関係を大切にする思春期。そこで祖父母の出番です。おおらかな心で接し「いつも気にかけているよ」と安心させてあげましょう。孫がほっとできる場所として祖父母が寄り添ってあげることが大切です。

一緒に遊びましょう

「孫とどんな遊びをすればよいかわからない」という心配は不要です。どんな遊びでも子どもは夢中になって楽しめます。祖父母ならではの昔遊びなどをして、ゆっくりとした時間を過ごすことも大切です。

こま



指先をひねって遊ぶこま。上手に回すコツを教えましょう。

けん玉



全身を使って遊べる昔遊び。うまくいったら、一緒に喜びましょう。

絵本



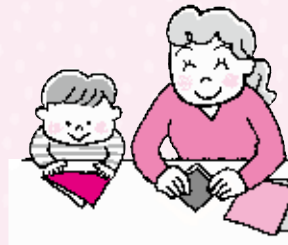
一緒に読んで、ゆっくりとした時間を楽しみましょう。

わらべうたで手遊び



「せっせっせのよいよいよい」や「アルプス一万尺」など手を動かしながらスキンシップをとれます。

折り紙



折ったり、破いたり、貼ったりと、工夫しながら楽しめます。

祖親の語りや昔遊びは必ず仕方の、よりこまを探してコメントするものがいい!

一緒にお出かけしましょう

鎌倉市内には、子どもが夢中になって楽しめる子育て支援センターや豊富な遊具がある子ども会館などがたくさんあります。孫とお出かけすることで、地域とのつながりも広がります。

子育て支援センター こども相談課 ☎61-3751

お子さん（主に0～3歳の乳幼児）と一緒に、自由にゆっくりくつろげるフリースペースです。赤ちゃんも安心して遊ばせることができます。子育てアドバイザーが子育てについてご相談をお受けします。

	鎌倉子育て支援センター	深沢子育て支援センター	大船子育て支援センター	玉縄子育て支援センター
所在地	由比ガ浜子どもセンター 1階 鎌倉市由比ガ浜3-11-48 ☎23-0606 (FAX兼)	深沢子どもセンター 3階 梶原2-33-2 ☎48-0550 (FAX兼)	小坂子ども会館 1階 大船2135 ☎47-3377 (FAX兼)	玉縄子どもセンター 1階 岡本2-21-19 ☎45-5077 (FAX兼)
開催日	月～金曜日 第1土曜日 第2土曜日 第3土曜日			月～金曜日
開催時間	子育てひろば（自由にゆっくりくつろげるフリースペース） 10:00～15:30（5月～10月は10:00～16:00）			10:00～15:00（通年）
	相談・問い合わせ 9:00～17:00（電話・FAXでもお受けします）			
休館日	日曜・祝日・年末年始と毎月第3月曜の午後（8月に臨時休館日あり） 土曜日（第1土曜日を除く）	土曜日（第2土曜日を除く）	土曜日（第3土曜日を除く）	土曜・日曜・祝日・年末年始 毎月1回午後（8月に臨時休館日あり）

つどいの広場 こどもみらい課 ☎61-3891

お子さん（主に0～3歳の乳幼児）と気軽に集い、打ち解けた雰囲気の中でくつろげる「つどいの広場」を開催しています。

- 時間 9:00～14:00
- 腰越行政センター（月曜～水曜）
- 七里ガ浜子ども会館（木曜・金曜）

子ども会館 子ども会館は、地域の子供たちが自由に遊べる施設です。子どもを対象とした行事なども開催しています。

- 対象 未就学児（要付き添い）～中学生まで
- 利用時間 月～土曜日 10:00～17:00

図書館 本を読んだり、借りたりできるだけでなく、本選びのアドバイスやさまざまなイベントも開催しています。

- 開館時間：土曜～水曜・祝日・休日 9:00～17:00
木曜・金曜 9:00～19:00
- 休館日：毎月最終月曜、特別整理休館、年末年始

**かまくらしとしょかん
こどもページ**

をみてください！



詳しくは鎌倉市HPや『かまくら子育てナビ きらきら』でご確認ください。

祖父母カUP! コラム

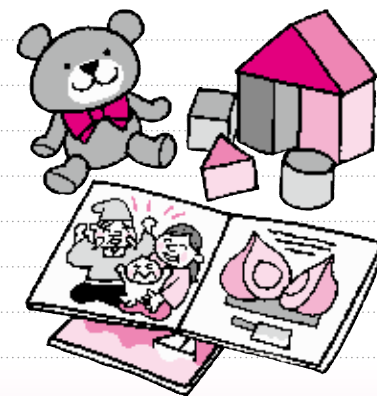
「笑顔と元気で子育て応援」

NPO法人 かまくら・キッズママ 青野 朋子さん

平成19年に鎌倉で「出会い・繋がる心豊かな子育て・親育ちの分ち合い」を目標に素敵な仲間と子育て中の親子を対象にオープンルーム、ワークショップ、セミナー、ふれあい広場、保育サポートなどの活動を展開してきました。その活動を通し、たくさんのお母さん、子どもたちに出会い、毎回親子のそれぞれの成長の一コマを一緒に見守る体験は、スタッフ一人ひとりの「元気と笑顔の宝物」として素晴らしい機会となっています。スタッフは子育て経験者、保育、幼児教育の専門家だけではなく、子どものことを大好きな方がそれぞれの「できること」で力を寄せ、たくさんの人たちとの温かい繋がりで楽しく活動が続いています。

このところ、子育て支援という言葉もだいぶ耳慣れしてきたようですが、いつの時代も子育てに限らず、初めて体験することには不安がいっぱいです。そんなときこそ、立場をこえて人生の先輩パワーの応援が必要なのです！

特別な経験、技術に限らず先人の知恵袋をちょっと開いて笑顔で声をかけてみませんか。もしかすると緊張したママと子どもの顔があなたの温かな一声でかわいい笑顔となり、あなたの心に元気の花を咲かせるかもしれませんよ。



子どもにとって安全な環境づくりを 子どもを事故・災害から守りましょう

よく起こる子どもの 事故の一例

子どもの周りには危険がいっぱいあり、思いもかけない事故が起こることがあります。大人が環境を整え、事故を未然に防ぎましょう。

ねんね、寝返り、おすわりの頃

窒息

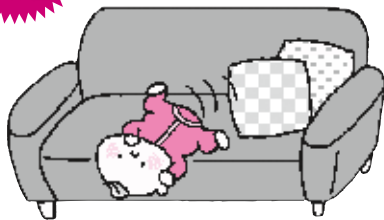


0歳児の窒息で最も多いのが睡眠時の事故。

対策

やわらかい枕、布団は使わない。添い寝も注意する。

転落



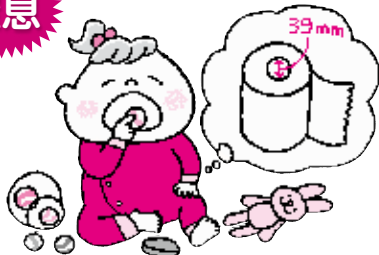
手足をばたつかせて頭の方へずり上がる。

対策

ベッドの柵は上げる。ソファには寝かせない。

はいはい、つかまり立ちの頃

窒息



トイレトーパーの芯（直径39mm）に入るものは子どもの喉につまりやすい。

対策

直径39mm以下のものは、床から1m以上の高さに置く。

誤飲



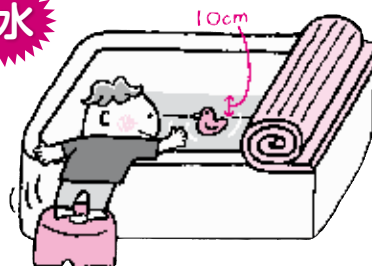
液体に溶けたニコチンは吸収が早く危険。

対策

空き缶を灰皿代わりに使わず、危険性があるものは、床から1m以上の高さに置く。

歩いたり、走ったり、よじ登る頃

溺水

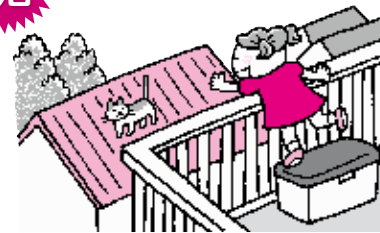


水深10cmでも子どもはおぼれる。

対策

浴槽や風呂用品に湯や水を残さない。

転落



子どもは好奇心から突発的に危険な行動をとる。

対策

窓やベランダのそばに踏み台になるものを置かない。

車や自転車に乗せるとき

車の事故

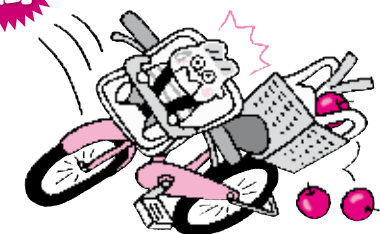


子どもの交通事故の大部分が自動車乗車中。チャイルドシート不使用者の致死率が高い。

対策

チャイルドシートを必ず使用する。

転倒



自転車の転倒事故で多くの子どもが「頭・顔」にけがをしている。

対策

乗車前に必ずヘルメットをかぶせ、ベルトを締める。子どもを乗せたまま離れない。

CHECK
その他の事故例や
安全対策を
確認しましょう

子どもに安全をプレゼント
事故防止支援サイト



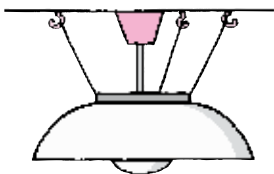
<https://www.niph.go.jp/soshiki/shogai/jikoboshi/>

災害が 起こったら

大人には大丈夫でも子どもの背の高さでは、危険な場合があります。万が一のときにあわてないためにもしっかりと備え、災害時の行動について考えておきましょう。

災害が起きる前にやっておくべきこと

照明器具



金具で数か所とめる。

本棚・タンスなど



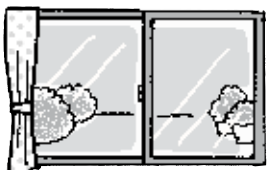
壁に固定する。二段重ねの場合は金具で連結する。

食器棚



食器が飛び出さないように、扉に金具をつける。

窓ガラス



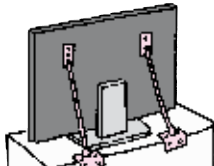
飛散防止フィルムを貼る。

懐中電灯、ラジオなど



停電のときに困らないように、定位置に置く。

テレビなどの家電



できるだけ低い位置に置き、固定する。

地震が起こったら



① 子どもの上にもものが落下しないよう、おおいかぶさる。



② ドアを開けて逃げ道を確認する。



③ ガスの元栓やブレーカーを切ってから、避難所に向かいます。

CHECK

まさかの事態にあわてないように

祖父母の自宅などで孫を預かっているときに、父母とすぐに連絡を取れるように、緊急の連絡先や集合場所の情報を共有しておきましょう。また、おむつやミルクなどの非常持出品、備蓄品の確認も必要です。

▶ 緊急連絡先を確認してP26に書き込みましょう!

もしものときもあわてないで 子どもの応急手当

万が一事故が起こった場合は応急手当を。処置が難しい場合は病院へ駆けつけるか、すぐに救急車を呼びパパ・ママに連絡しましょう。

異物を飲み込んだとき

飲み込んだもの

- たばこ
- 薬
- 防虫剤

など

応急手当

大人の指を子どもの舌のつけ根に押し当ててすぐに吐かせる。

- 漂白剤
- マニキュア
- 灯油
- 電池

など

吐かせない

病院（小児科）へ



至急、病院へ



吐かせる、吐かせないの判断は難しいため、病院や中毒情報相談室に問い合わせて確認を!

P25へ

やけど

応急手当

流水で20分程度冷やす。氷で直接冷やすのは厳禁です。

部分のやけど

水道水やシャワーなどの水で患部を冷やします。



全身のやけど

無理に衣服をはがそうとせず、水をはったバスタブなどに入れ、冷やすか、濡らしたシーツにくるみ、すぐに救急車を呼びましょう。



頭を打った

応急手当

頭を少し高くして寝かせ、普段と変わった様子がないか注意しましょう。後から症状が出ることもあります。様子を見ます。傷があれば消毒し、はれたり、痛むときは冷やしましょう。

こんなときは救急車を

- けいれんを起こしている
- 顔色が真っ青
- 意識がない
- 短時間に繰り返し吐く

祖

自分の子どもだけでなく配偶者にもしっかりと意見を聞くべき!

鎌倉市 孫育て お助けサービス

健康相談 市民健康課 ☎61-3944

妊娠、出産、育児やお母さんの健康についてのご相談。お電話や市役所の窓口で保健師、栄養士、助産師がお受けします。

抱っこdeシャベル(乳幼児健康相談) 市民健康課 ☎31-3944

身長・体重の計測、保健師や栄養士の個別相談、育児ワークショップを行います。育児ワークショップでは参加者同士お話をします。お友達同士の交流が情報源になることもあります。

健康づくり応援団 ☎61-3946・3976

町内会、PTA、子育てサークルなどの仲間と一緒に健康づくりを考えてみませんか。ご希望に沿ったメニューをご用意します。

- 内 容 ●季節に合わせた健康講話
●体組成や骨密度、血管年齢、体力測定
●食の大切さを学びながらの実習 など
- スタッフ 保健師、助産師、管理栄養士
- 日 時 ご希望をうかがって調整します。
- 会 場 各グループの活動場所
- 費 用 無料

こどもと家庭の相談室 こども相談課 ☎23-0630 (相談専用)

お子さんやご家庭に関するご相談をお受けしています。専任の相談員が、電話および面接にてお話を伺います。

- 場 所 市役所1階42番窓口
- 時 間 月曜～金曜 8:30～17:15

※毎月第2土曜 8:30～17:00
※日曜・祝日はお休みです。

県鎌倉三浦地域児童相談所 ☎046-828-7050

子育ての心配や不安、言葉の発達の遅れ、不登校や非行の心配など子どものあらゆる問題について相談に応じます。

- 時 間 月曜～金曜 8:30～17:15 (面接は予約制)

子ども・家庭110番(電話相談) ☎0466-84-7000

児童相談所においていただく相談のほかに専門の相談員による電話相談もあります。お気軽にダイヤルしてください。

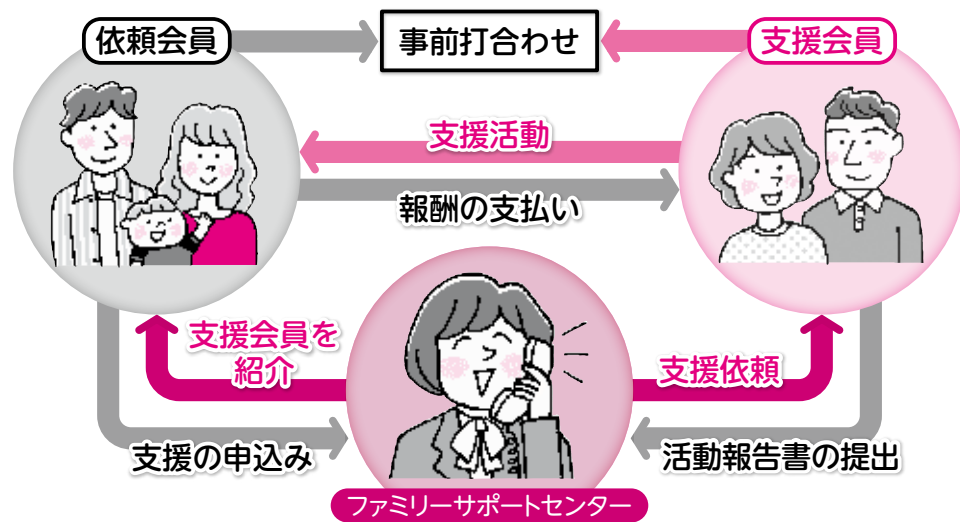
- 時 間 毎日 9:00～20:00

地域の子育てを支えてみませんか？

鎌倉市 ファミリーサポートセンター ☎43-5401、☎42-7415 こども相談課 ☎61-3896

「子育ての援助を受けたい人」と「子育てを援助したい人」が会員となり、助け合うしくみです。豊かな人生経験を持つ「祖父母力」を、地域の「孫育て」にも活かしてみませんか。

- サポート内容
 - ・保育所、子どもの家(学童)までの送迎
 - ・保育開始・終了時間の前後など、支援会員の自宅で子どもを預かるなど



祖 孫育てはみんなを笑顔にできる！

急な病気・事故のとき困ったら

夜間・休日の子どもの病気や事故には

休日夜間急患診療所

☎22-7888

内科及び小児科の外来診療を下記の時間帯に行っています。

※内科医が小児を診療する場合があります。

- 受付 ●平日 19:00～22:45 ●土曜 18:00～22:45
- 日曜日、祝日（振替休日を含む）、年末年始
9:00～11:45、13:00～16:45、18:00～22:45

●場所 材木座3-5-35

※来所の際には必ず事前に電話で確認を行い、健康保険証を忘れずにお持ちください。

鎌倉市口腔保健センター

☎47-8119

歯科急患の対応を下記の時間帯に行っています。

- 受付 10:00～14:30
- 時間 日曜日、祝日（振替休日を含む）、年末年始、1月4日
- 場所 台2-8-1 台在宅福祉サービスセンター内 1階

※来所の際には必ず事前に電話で確認を行い、健康保険証を忘れずにお持ちください。

医療機関問い合わせ

医療機関案内電話 ☎24-0099

休日や夜間等に具合が悪くなった、近くの医療機関を知りたい時などに診療可能な医療機関を24時間案内しています。ただし、毎日23時から翌9時までに加え、土曜日9時から18時までは、テープ音声による自動対応になります。また、歯科の案内はしていません。

かながわ小児救急ダイヤル

☎#8000

家庭でどのように対処すればいいか、すぐに医療機関にかかる必要があるかなどについて、専任の相談員が電話で相談に応じます。

- 時間 毎日18:00～24:00

※ダイヤル回線、IP電話、PHSでのご利用の場合 ☎045-722-8000

子どもの誤飲事故が起こったら

家庭用化学製品（煙草、洗剤など）を誤って飲んだり、食べたりした場合の急性中毒についての問い合わせを受け付けています。何を飲んだかなどによって対処方法が異なるので、何をどのくらい飲んだか確認を。すでに症状が出ている場合は医療機関を受診してください。

神奈川県医師会

中毒情報相談室 ☎045-262-4199

- 時間 年中無休 24時間

CHECK

鎌倉市から
子育て情報配信中！
ぜひご利用ください！

LINE@
アカウント名：鎌倉市
LINE ID：@kamakurasukusuku



みんなで共有したい情報



名前・名称	電話番号	住所・所在地
家族・親戚・勤務先		
かかりつけの病院／救急診療所／通園・通学先		
かかりつけの病院		
夜間・休日の救急診療所		
保育園・幼稚園		
学校		
緊急時の集合場所		
第1集合場所	目印	
第2集合場所	目印	