

康手帳作成委員会を立ち上げる。このメンバーは町の保健師・保育士・栄養士・養護教諭らによって構成される。この協議を通して関係機関の連携が強化されることも意図した。この検討には小林班の「健康手帳研究会」が協力する。ここでは、子どもが思春期まで使える母子健康手帳の内容として必要不可欠な項目を選定し、記載する項目のそれぞれについて科学的根拠に基づいて検討する。

C. 結 果

14年度の研究より、母子健康手帳と学校健康手帳の役割や2つの手帳の関連性が検討され、研究の方向性が定まった。すなわち、母子健康手帳については、妊娠から子どもの出生→乳幼児期→学童期→思春期までの成長記録や健康情報が記載でき、さらに20歳まで記載可能なものとする。一方、学校健康手帳については、子ども自身が自分の健康に関する情報を出生時から把握し、さらに生涯に亘る健康的な生活習慣形成に寄与するものを目指すことになった。また、母子健康手帳や学校健康手帳の記録は、家庭において互いに転記することで家族のコミュニケーションが深まることを期待する。これらを基本として、今年度は母子健康手帳と学校健康手帳の具体的な内容の検討を行った。その結果を以下に示す。

I. 新しい母子健康手帳の方向性

1. 母子健康手帳のコンセプト

- ①喜びや楽しみを持って子どもが迎えられるように
- ②乳幼児期から思春期過ぎまでの子育てに役立つように
- ③健康的なライフスタイルが確立できるように
- ④家族のコミュニケーション強化につながるように

2. 形式について

昨年度の調査結果より、大きさはB6版がよいとする意見が最も多かった。また、その時々気持ちや子どもの様子などを書けるフリースペースの確保の要望が高く、こうした意見を取り入れた。

妊娠、出産、子育てのすべての時期を通じて、いろいろな問題に直面すると思われるが、その時々記録をつけ、振り返り、そこで現在の問題解決にヒントが得られるかもしれない。そして、新たな子育てに勇気が湧くかもしれない。また、いつか子どもがそれを読む日が来るかもしれない。読んだ子どもは、親が戸惑いながらも一生懸命自分を育ててことを感じ取るかもしれない。こうした様々な可能性を考えると、たとえ僅かなメモでも長期間に亘れば意味があると考えられる。

しかし、難しく考えて書くのではなく、例えば妊娠期間中に「何を願って、何をしたか」など、妊婦が自分の気持ちの変化を書き留めておく。子どもについては「何を食べたか」「何を言ったか」など具体的なことをメモしておく。夫やパートナー、家族から言われてうれしかった言葉、一緒に歩いて楽しかった場所、健康のために続けたことなどを気軽に書いていけば、健康を守る一助になり、安心にもなり、良い思い出にもなるのは、と母子健康手帳の最初のページで提案する。

3. 母子健康手帳に特に記載すべき情報について

1) 妊娠中と授乳中のアルコールについて

従来の母子健康手帳には「アルコールは控えましょう」という記述があるのみだが、妊娠中の飲酒リスクに関する欧米での研究結果を踏まえ、胎児性アルコール症候群（FAS）予防のため、「妊娠の全期を通じて飲まない。授乳期にも飲酒をやめる」ことを啓発する。飲まなければFASは発症しないことから、母親が自ら予防することができるものであることを強調する。

2) 母乳育児について

従来の母子健康手帳では、母乳は大切とされながらも、とくに母乳育児を奨励する記述はない。また、母乳のみの育児を続けてよいどうか迷う場合の対処の仕方についても殆ど触れていない。しかし、母乳育児の意義は見直されており、母乳の役割も含めて啓発が必要と考えられる。従来は、母乳の出ない人に対する配慮という考え方から、無理に母乳に頼らなくてもよいとする記述がみられたが、母乳が出なくても子どもを抱いて乳首を吸わせることだけで意義のあること（科学的根拠あり）を伝える。また、断乳でなく卒乳という認識に移行したことも浸透していない現状から、母子健康手帳への明確な記載が必要。

3) テレビやビデオの影響について

乳幼児のテレビやビデオの長時間視聴は、脳の働きに悪影響を与え発達が阻害される怖れのあること、さらにイオン飲料多飲による歯への影響について、三者協（日本小児科学会、小児科医会、小児保健協会）の提言を基に記載する。

4) 乳幼児期から思春期過ぎまでの身体発育

子どもの発育が一貫して把握されていない現状を踏まえ、従来の母子健康手帳のグラフに加えて6歳以降の発育状態を記入できるグラフを掲載（村田らによる標準曲線を使用。使い方の説明も加える）。

- 5) その他、生活習慣・生活リズムについて、タバコや薬物への対応について、思春期の性
の問題への対応についてなど、保護者自身の態度や対処の仕方、子どもにどう伝えるか
について。

母子健康手帳の限られたスペースの中で、いかに効率よく、理解しやすく記載するか、
記載の仕方については引き続き検討する。

- 6) 予防接種チェックシート（誕生日にチェックする表）の作成
予防接種の意義の理解と確実な接種の促進を図る。

II. 具体的な内容と記載の検討

●妊娠の喜び・不安の解消・母子健康手帳の活用

（参考文）

あなたの中に芽生えた小さな命。男の子か女の子か、どんな赤ちゃんが生まれてくる
か、夢膨らむ毎日をお過ごしのことでしょう。赤ちゃんが宿ったことを喜び、自信をも
っていただきたいと思います。

これからは妊娠による気分の変化や出産自体への不安、育児の大変さなど戸惑うこと
が多いかもしれません。わからないこと、不安に思うことがあったら、ためらわずに専
門家に聞いてみましょう。一人で悩んでいるよりも、きっと解決の糸口がつかめるはず
です。また、妊娠・出産・育児を通して、同じ女性の立場から、心配ごとや不安を打ち
明けられる相談相手がいれば安心です。自治体の両親教室などは友達作りのきっかけに
もなります。積極的に参加しましょう。

一人一人の顔やからだが異なるように、妊娠・出産・育児については悩みやトラブル
もさまざまです。専門家に相談するときなどに、おなかの中にいるときから、あなたと
お子さんの様子を記録した手帳があれば、大いに役立つことでしょう。

ご家族の健康のために、この手帳を活用していただければ幸いです。

☆お子さんの成長を家族みんなで喜び合うためにも、その時々のエピソード等を記録す
ることをお勧めします。

●お酒・タバコをやめることを啓発

お酒・タバコはやめましょう。

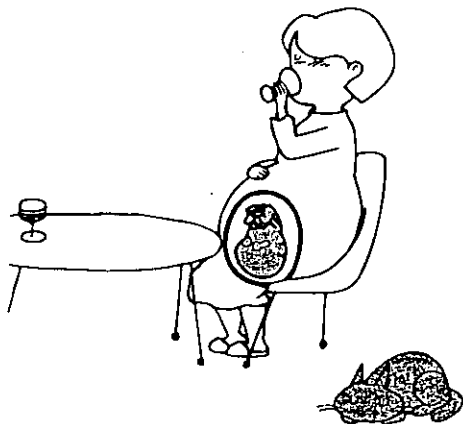
従来の母子健康手帳の「控えましょう」という記載でなく、「やめましょう」と書
く。その理由として、アルコールに関しては、胎児性アルコール症候群(FAS)に関す
る海外の研究結果から、妊娠中のどの時期においても「飲んで安全といえる時期は
ない」ということ。母親自身がアルコールを摂取しなければFASは発症しない。

参考資料：F A S 国際シンポジウム〈報告集〉（2004年3月、特定非営利活動法人
A S K 発行）

特定非営利活動法人 A S K（アルコール薬物問題全国市民協会）によるメッセージカ
ードの活用：母子健康手帳に挟むことで啓発の効果を上げる（下図）

知っていますか？

妊娠と アルコール

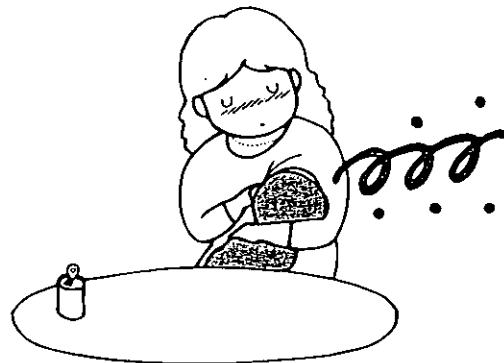


妊娠中の女性が飲酒すると、胎盤を通じて胎児の血液にアルコールが流れ込んでしまいます。胎児はアルコールを代謝する能力が未発達ですから、母体よりもさらに影響を受けやすいのです。ことに大量の飲酒は、胎児性アルコール症候群（F A S）をはじめとする深刻な障害につながる場合があります。

どのくらいの量なら大丈夫という目安は現時点ではわかっていませんし、個人差が大きいので、安全のため、妊娠中はアルコール類を飲まないようにしましょう。ベストなのは、妊娠を考えた時から飲酒を避けること。ただし、妊娠に気づく前に飲んでいたというのはよくあることで、その場合には、これから飲まないようにすることが大切です。

器官形成期である妊娠初期さえ気をつければ、中期・後期は飲んでもいいという説がかつてありましたが、脳はむしろ後期にかけてめざましく発達します。その発達を阻害しないよう、妊娠全期間を通じてアルコール類は避けてください。

また、授乳期に飲酒すると母乳にアルコールが含まれ、赤ちゃんに飲酒させることになってしまいます。授乳期にも飲酒をやめることをおすすめします。



飲酒がやめられなくてお困りの方は、お近くの精神保健福祉センター、保健所、保健センターにご相談ください。

日本では、今、女性の飲酒率が急上昇しています。しかしその一方で、妊娠中の飲酒のリスクについてはあまり知られていません。先天性の障害にはさまざまなものがありますが、アルコールによるものは、妊娠中の飲酒を避けることで100%予防可能なのです。この予防のメッセージを、あなたの周囲にどうぞ広めてください。

特定非営利活動法人ASK（アルコール薬物問題全国市民協会）
www.ask.or.jp Tel.03-3249-2551

このメッセージカードは独立行政法人福祉医療機構の助成で作成しました

●妊娠中の過ごし方：周囲の協力を得る

すべてを独りで抱え込まないことが心身の健康維持に大切なことを知らせる。

(参考文)

つわりのときや体調の維持が難しいと思ったときは、積極的に家族や周囲の人に手伝いを求めましょう。手伝ってもらった結果が完ぺきと言えなくても、家事の大変さをわかってもらうきっかけになりますし、いつでもバトンタッチできる人がいれば心強いはずです。

●お産について

「健やか親子21」の目標に1つに、お産に関して安全性と共に快適さの確保が挙げられている。妊婦自身とその家族が、出産について考え、自分たちの納得のいく出産を選ぶように母子健康手帳において啓発することも必要である。

普段通りの生活を心がけながら、ゆったりした気持ちで赤ちゃんを迎えられるように、また、産婦と一緒にいてほしい家族や友人が付き添えば、安産の確率が高くなるという統計があることも伝えたい。

参考資料

- ・原典：WHOヨーロッパ・アメリカ地域事務局「産科テクノロジーの適切な使い方に関する勧告」（1985年）
(母親になる人の健康を確保するために、お産には産婦が選んだ人が自由に立会い、産後も簡単に面会できるようにすることを奨励)
- ・訳本：戸田律子訳「WHOの59か条—お産のケア実践ガイド」（農文協、1997年）
- ・大野明子「分娩台よ、さようなら」（メディカ出版、1999年）
- ・ミシェル・オダン「プライマリ・ヘルス」（メディカ出版、1995年）
- ・スウェーデンの小児科医、ランズ大学教授レナート・リグハート氏へのインタビュー（読売新聞社 永原香代子）で、ドゥーラ効果（産婦への心理的援助）について「産婦が安心できるような親しい人がそばにいただけで安産になるという統計がある」。

●母乳育児について

母乳の役割を科学面と心理面から検討

参考資料

- ・「母乳をすすめるための産科医と小児科医の集い」（1993年）
- ・第2回「母乳をすすめるための産科医と小児科医の会」（1994年）

・第3回～第10回母乳育児シンポジウム（1995～2003年、「日本母乳の会」運営委員会発行）

・母乳育児を成功させるための10カ条（ユニセフ・WHOによる共同声明）

これらより、

- 1) 全ての妊婦に母乳育児の良い点とその方法を知らせる必要性
- 2) 出産後30分以内に母乳を与えることの重要性
- 3) 母子同室の意義の啓発の必要性
- 4) 医学的な必要がないなら糖水やミルクは飲ませない、ことを伝える必要性
- 5) 断乳でなく卒乳であり、卒乳の正しい理解の必要性

について確認し、母子健康手帳にどのように記載すべきか検討した。

●妊娠中・産後の食生活、子どもの離乳食、食事について

栄養士がこれまでの指導と 参考資料を基に記載した。

離乳食参考資料：母乳育児シリーズ1「離乳食」（2002年、日本母乳の会）

●テレビやビデオの視聴について

- ・テレビやビデオの長時間視聴による害（とくに2歳未満児）
- ・親子のコミュニケーションの大切さ

2歳未満の子どもにテレビ・ビデオを長時間視聴させていると、言葉がほとんど話せない、表情が乏しい、視線が合わない、集団の中で友達と遊べないなどの発達の遅れがみられることが報告されている。

これら言葉遅れの病因因子については、一部先天性も考えられるが、多くは保育者と子どもの相互の関係性のゆがみが問題との指摘がある。一方通行のテレビ・ビデオ視聴を繰り返したり、一日中テレビのつけっぱなしの中で育つような環境であると、発見が遅れた場合は言葉の遅れのみでなく、自閉症に近い障害や注意散漫、多動、衝動、固執、情緒障害、学習障害などをきたしていることがある。修正は3歳を越えると相当困難になる。

参考資料：片岡直樹「新しいタイプの言葉遅れの子どもたち—長時間ビデオ・テレビ視聴の影響—」第46回日本小児保健学会講演集：212-213, 1999.

この問題は、日本小児科学会、日本小児科医会、日本小児保健学会協会でも取り上げられ、提言が予定されている。

(参考文)

生活時間の大半をテレビやビデオで占めるのは、子どもにとって良いことではありま

せん。長時間視聴による言葉の遅れなどの発達障害も報告されています。視聴時間に限度を設け、たまにはまったく見ない日をつくってほかの遊びに誘ったり、絵本を読んだり工夫して、親子のコミュニケーションを豊かにしませんか。

●生活リズムについて

近年、大人の生活につられて乳幼児の生活も夜型になっている。しかし、人間を含む生物の体内で営まれる様々な働きには規則正しいリズム（概日リズム）があり、本来は25時間であるところを光など外界の刺激により24時間周期に合わせている。概日リズムを司る生物時計は脳内の視床下部にあり、この時計に関係する遺伝子が存在することもわかってきている。また、睡眠は神経機構と睡眠物質による液性機構の二系統で調節されており、脳の松果体から分泌されるホルモンであるメラトニンなど、睡眠を調節する物質が多数知られるようになった。さらに、朝の光を浴びて活動を十分にすると夜は早く寝る、という生活を送ることが、子どもの成長ホルモンの分泌も促進させることもわかってきている。

これより、早寝早起きして外遊びなどの日中の生活時間が充実するような育児を心がけるよう呼びかける必要がある。

参考資料

- ・子どもの睡眠に関する提言（日本小児保健協会、学校保健委会、2002年）
- ・社団法人日本小児保健協会「平成12年度幼児健康度調査報告書」
- ・財団法人日本学校保健会「平成10年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」
- ・東京都教育委員会「児童・生徒の健康に関するアンケート調査」報告書（平成10年度）

「子どもの睡眠に関する提言」抜粋

（以下の文はそのまま母子健康手帳に掲載することはできなかったが、基本的事項を他の記載にも反映させるようにした）

子どもの保護者および社会一般に対して

私たちの脳では、膨大な数の神経細胞が働き、様々な情報の処理や思考を行っています。睡眠は、単に体の疲れをとるためだけでなく、脳、特に大脳を休ませるという積極的な意味があります。また、睡眠中には、体の調節や成長に必要な各種ホルモンがさかんに分泌されることや、睡眠が免疫力を高めることが知られています。このように、睡眠は、人間が生きていく上で必要であり、また子どもの健やかな成長のためにとっても大切な営みです。

私たちの睡眠にはリズムがあり、体内時計や睡眠物質によって、日中は目覚め、夜間は眠るように調整されています。このリズムが乱れ、心地よい睡眠がとれなくなると、眠気を生じるとともに、注意力や集中力の低下により事故を起こしやすくなったり、健康にも影響がでてきます。

質のよい睡眠をとり、健康的な生活習慣を築くことが大切です。寝つきをよくするためには、就寝時刻をなるべく一定にして、就寝前は心身ともにリラックスしてください。そして、夜遅くまで明るい光を浴びないように、照明は暗めにしてください。寝る前に入るお風呂は、ぬるめにしてください。目覚めをよくするためには、起床時刻をなるべく一定にして、起床直後に太陽の光を浴びたり、部屋を明るくしてください。軽い体操やストレッチ、熱めのシャワーも効果的です。朝食はしっかりとってください。

以上のような寝つきと目覚めの注意点は、お子さんも大人も基本的には同じです。健康的な睡眠をとれるように、家族一緒に努力してください。

もし、睡眠のリズムがみだれて、睡眠障害や昼間の眠気に悩まされるような状態に陥ってしまったら、治療することも可能になってきています。

乳幼児がいる家庭に対して

親の生活習慣は、そのまま子どもに影響します。小さい頃から夜更かしの習慣をつけないようにしてください。この時期は、成長に必要なホルモンが睡眠中にたくさん分泌されるので、良質な睡眠をとることは、とても大切です。

小学生がいる家庭に対して

低学年では、幼児期に引き続いて規則正しい生活を築き、毎日、快い睡眠がとれるように配慮することが大切です。

中・高学年になると、塾や習い事などが生活時間の一部を占めることも多くなります。1日24時間の中で、睡眠時間をどのように確保するかについて、お子さんと話し合ってみましょう。子ども自身が納得した上で、目標をもって自分自身の生活時間を設計できることが望まれます

中学生・高校生がいる家庭に対して

自我が確立し、親の考え方にしばられず、自分なりの生活のスタイルを築くことを望む年代です。したがって、それまでにどのような生活習慣を築いておけるかが鍵になります。塾に通う生活、テレビゲームやインターネット、深夜放送等、夜遅くまで起きている傾向に陥りがちです。自分で考え、適切な睡眠がとれるように、理由を説明して、助言してあげましょう。それを選択するのは本人自身ですが、やがては健康的な生活習慣を営めるようになることを信じて、言葉をかけ続けましょう。

●予防接種について

予防接種に任意となったものがあり、一般的に完全な理解が得られていない状況がみられ、接種率の低下が問題になっている。そこで、日本小児科医会は日本医師会と計り、平成16年3月1日（月）～7日（日）の1週間を「予防接種週間」と名づけて、保護者を始めとした地域住民の予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を図ることを計画した。（以下のように呼びかける）

保護者の方へのお願い

4月からの入園入学前に必要な予防接種をすませましょう

1歳になったらまず麻疹（はしか）ワクチン接種をしましょう

そのため、母子健康手帳においても、予防接種の意義を知らせ、接種漏れのないよう啓発する必要性があると考え、誕生日に接種状況をチェックするシートを考案した。

これは大宮町の手帳に掲載した（次ページ）

作成：稲垣智一 東京都足立区衛生部足立保健所健康推進課長

●事故防止

- ・月齢、年齢によって起こり易い事故ハイハイなどこの時期の赤ちゃんは目覚しく活動
- ・事故防止10カ条
- ・救急蘇生法

これらの記載と共に、国立保健医療科学院ホームページ（<http://www.niph.go.jp>）にインターネットでアクセスし、「子どもに安全をプレゼント-事故防止支援サイト-」を開いてもらおうと、具体的な事故と事故防止に関しての知識が得られることを記載（作成：国立保健医療科学院 生涯保健部長 田中哲郎）

「お誕生日」予防接種チェックリスト (案)

平成 15 年 12 月 25 日現在

チェックの時期	それぞれの年のお誕生日までに済ませておく予防接種です。	済んだものをチェック☑ (接種した日を記入)	次の誕生日までの目標
誕生日			満3か月を過ぎたら、 ①BCGを受ける<優先> ②DPT1期を3回受ける (余裕があれば) ポリオも受けられます
1歳の誕生日	BCG *1 結核のワクチンです	<input type="checkbox"/> (年 月 日)	①15 か月までに麻疹を受ける<優先> ②18 か月までにポリオを2回受ける (風疹が流行したら) ③風疹を受ける 1歳の誕生日から受けることができます。 (余裕があれば) ④DPT1期追加接種を受けることもできます
	DPT1期初回(3回接種)*2 3種類の混合ワクチンです。 3~8週間ごとに3回受けます。 (Dはジフテリア Pは百日咳 Tは破傷風)	<input type="checkbox"/> 1回目 (年 月 日) <input type="checkbox"/> 2回目 (年 月 日) <input type="checkbox"/> 3回目 (年 月 日)	
2歳の誕生日	麻疹(はしか) *2	<input type="checkbox"/> (年 月 日)	2歳のうちに ①風疹を受ける<優先> ②DPT1期追加接種を受ける 1期初回から12~18か月後が免疫強化にちょうど良い時期です。
	ポリオ(2回接種)*2 小児マヒのワクチンです。 6週間以上あけて2回受けます。	<input type="checkbox"/> 1回目 (年 月 日) <input type="checkbox"/> 2回目 (年 月 日)	
3歳の誕生日	風疹(三日はしか) *2	<input type="checkbox"/> (年 月 日)	3歳のうちに、 ①日本脳炎1期初回を2回受ける ②BCGを受けていない場合は接種のラストチャンス
	DPT1期追加接種 *2	<input type="checkbox"/> (年 月 日)	
4歳の誕生日	日本脳炎1期初回(2回接種)*2 1~4週間あけて2回受けます。	<input type="checkbox"/> 1回目 (年 月 日) <input type="checkbox"/> 2回目 (年 月 日)	4歳のうちに、 日本脳炎1期追加を受ける 注: 1期初回から12か月後が免疫強化にちょうど良い時期です
5歳の誕生日	日本脳炎1期追加 *2	<input type="checkbox"/> (年 月 日)	これまでに受けそこねた予防接種を受けましょう。 (注1) また、病気の流行状況に応じて、法定でない予防接種も受けましょう(注2)
小学4年の終業式	日本脳炎2期 *3	<input type="checkbox"/> (年 月 日)	
小学6年の終業式	DT2期 *3	<input type="checkbox"/> (年 月 日)	
中学2年の終業式	日本脳炎3期 *4	<input type="checkbox"/> (年 月 日)	

注1: 受けそこねた場合は、以下の期間までなら法定接種が受けられます。

*1 4歳未満、 *2 月齢90か月未満、 *3 13歳未満、 *4 16歳未満

注2: 法定でない接種(任意接種)としては、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(水ぼうそう)、インフルエンザ予防接種などがあります。詳しくは、かかりつけの医師にご相談ください。

●第一次反抗期頃の子どもに対しての助言

(参考文)

なんでも自分でやりたい年頃ですね。そろそろ第一次反抗期と呼ばれ、親がもっとも手こずる難しい時期にさしかかっています。

思わずたたきたくなる、トイレット・トレーニングがうまくいかない、何にでもかんしゃくを起こしてどうしていいかわからないなど、悩む親も多くなります。

カナダの保健省が出している「Nobody's Perfect」（完ぺきな親はいない）という親向けの冊子では、次のような文章で、親子の行動とこころの動きを紹介しています。

(以下、引用)

親として、たたいたり、大声を出したり、がみがみ言ったり、甘やかしたりすることなく、子どもが望ましい行動をとるのを援助することができます。そのためにはまず、子どもの年齢によってできることが違っていることを理解する必要があります。2歳児に5歳児のようにふるまうことを期待するのは、無理というものでしょう。また、子どもに話しかけ、子どもの話をよく聴くことも大切です。

子どもが望ましい行動をとるのを援助するには・・・

- ・あまり多くを期待しない
- ・ほめる、注目する
- ・うるさい行動は無視する
- ・よい手本となる
- ・子どもが行動しやすいようにする
- ・ルールを決め、繰り返し伝える
- ・子どもに行為の結果を引き受けさせる

また、「子どもをたたくことは間違った考えです。事態が少しよくなったかのように見えますが、長い目で見れば、もっと大きな問題が生じる可能性があります」という記述もあります。

100人の親がいれば、100通りの子育てがあります。あなたが自信をもって、子育てできるように、一人でどうにもできない問題は、身近なだれかに相談したり、専門家に助けを求めましょう。ときには、タッチ交替と言って、子どもから離れる時間を持つだけで育児はずっと楽しくなるはずですよ。

●子どものとの接し方のポイント

子育ては、つい子どもの悪い点にばかりに目がいってしまいがちだが、よいところを大いにほめてあげることが大切なことを伝える。

(参考文)

子どもの「よかった探し」をしてほめましょう。

子どもは自分の興味のあることを、親と一緒に喜んでほしいと思っています。たとえば、虫など苦手な人もいると思いますが、子どもの好奇心をつぶさないように、意識的に努力しましょう。自分の新たな発見もあるかもしれませんよ。

「なぜ？」 「どうして？」

こどもはあらゆることに興味をもっています。しつこかったり、困る質問があるとうるさく感じることもあると思います。簡単に答えましょう。内容より、答えてもらえたことに満足するでしょう。

●小学校に入る前に

親が不安を持っているのは、学習について、友だちについて、食事についてなどである。入学前に不安に思っているのはどんなことか、あえて記録する欄を設ける。または、生活習慣チェックリストを親子で楽しみながら作ってみるなど、工夫の余地がある。以下のことが考えられるが、これをそのまま母子健康手帳に記すのではなく、不安なく小学生になる時期を迎えられるよう配慮が必要。

(1) 生活面

① 自分でできるようにしたいこと

- ・顔を洗うこと
- ・歯をみがくこと
- ・手を洗うこと
- ・排尿・用便をすますこと
- ・交通ルールを守ること
- ・衣服を脱いだり着たりすること
- ・持ち物をそろえること
- ・使った物を片づけること
- ・脱いだはきものをそろえること

② 返事やあいさつができるようにする

③ 自分の気持ちや必要なことは、はっきり話せるようにする

1. 家族や幼稚園・保育園の先生、だちの両親など、身近にいる人と話ができるようにする
2. 人の話が聞けるようにする
3. 相手の顔を見て話ができるようにする
4. 「トイレに行きたい」とか「おなかが痛い」など、生活に必要なことを話せるようにする
5. 自分の名前や住所、電話番号などを必要に応じて話せるようにする

④ 健康的な生活習慣を身につける

1. 早寝早起きの習慣を身につけ、睡眠を十分にとる
2. 栄養のバランスのよい食生活をこころがけ、マナーを守って食事をする
 - ・好き嫌いをなく食べる
(苦手なものでもいろいろなものを少し食べてみるようにしましょう。
知らない食材のため給食が食べられないこともあります)
 - ・朝食を必ず食べる
 - ・間食のとりすぎに注意する
 - ・箸を使って食べられるようにする
3. 手洗い、うがいをする習慣をつける
4. 食後に歯みがきをする習慣をつける
5. 外あそびを十分にするなど、運動をする習慣をつける

⑤ 友だちと仲よく生活できるようにする

(2) 両親の接し方について

①子どものすることに関心もって見守る

しかし、過剰な期待をかけないようにする。余裕を持って。

(これができないと小学校に入れないなどと言うのはやめる)

② 大人が手本となる態度や行動を示し、子どもが自然に学べるようにする。

(人との接し方や生活する上でのマナー、交通ルールを守ることなど)

◎入学する日が近づいたら

通学路をいっしょに歩き、子どもの目線で安全を確かめる。

(登校時間や下校時間に合わせて)

③子どもが自分で考え、決めて実行したことをほめるなど、自分の力でできたという体験をたくさん持てるようにし、自信を育てる

④子どもの話を上手に聞くようにし、家族のふれあう時間を大切にする。

●小学校入学

(参考文)

いよいよ小学生 ーご入学おめでとうございますー

待ちに待ったお子さんの入学の日。

ちょっと不安もあるけど、でも小学生に成長したわが子をみて、喜びも大きいことと思います。

お子さんの日常も、これまでの家庭中心の生活から学校中心の生活へと変化し、慣れ

るまで少し大変かもしれませんが。でも、楽しいこともいっぱいあるはず。好奇心旺盛のお子さんは、いろいろなことをスイスイ飲み込んで、周囲をびっくりさせるかもしれません。そう、学校生活の課題はなんといっても「学ぶ」ことです。

人間は本来、できなかつたことができるようになったり、わからなかつたことがわかるようになれば、大きな喜びを感じるものです。昨日まで書けなかつたひらがなや漢字が一つでも書けるようになり、知らない歌が歌えるようになり、たくさん走れるようになり、絵の具で絵が描けたり、かけ算ができるようになる……。そのどれをとっても素晴らしいことです。それは人との比較ではありません。うまかろうが下手だろうが、早かろうが遅かろうが、がんばってできるようになったとき、親も一緒に喜びを味わって下さい。お子さんはますます自信をつけて、自分らしくがんばっていくことでしょう。成績は一つの指標として、大勢の仲間との関係を知る手がかりと考えてはどうでしょうか。親が確固たる信念を持って、子どもの達成したことを喜び、励まし、見守れば、お子さんは「自分には自分なりの力がある」という感覚（これを有能感<コンピテンス>といいます）を身につけていきます。この「有能感」こそ、これからの人生でとても大切なものなのです。

参考資料

- ・服部祥子：子どものが育つみちすじ。朱鷺書房，1989年。
- ・無藤隆、久保ゆかり、遠藤利彦：発達心理学。岩波書店，1995年。

●心身の発達と特徴と心身の健康に関する情報提供

(1)各時期の心身の発達の特徴

①低学年

小学校に入学し、集団生活を送るようになり、先生や友だちとの人間関係が広がる。行動範囲も広くなり、不安やストレスも多くなる。学校から家に帰った時には、精神的にも肉体的にも疲れ果てていることも多い。規則正しい生活を心がけ、基礎体力をつけることが重要。

身体的な発育は安定し、1年間に身長が約5～6cmの伸びるが、生理的な機能の発達は未熟な時期。知的な発達が目覚ましく、何でも知りたいという好奇心旺盛な時期でもある。精神的にはまだ未熟で、保護者や教師への依存が高く、その影響を受けやすい。

②中学年

体の発育がめざましくなり、男女の体つきにちがいが出てくる時期。女子では、そろそろ初経が訪れることもある。体への関心が高まり、体の変化や人との違いに不

安を抱きやすい不安定な時期であるので、体の成長には、男子と女子、また1人1人によって違いがあることを知らせることが必要。

心理的にも、ギャングエイジといわれ、知的理解力や社会性の発達が著しく、活動的でエネルギッシュな時期である。また、「おれとお前」といった仲間意識が育つ時期で、同性の仲間に対する親愛の情が芽生える。遊びの活動を通して、社会的ルールを守ること、そのために他人と協力することを学ぶ必要がある。

③高学年

二次性徴がはじまり、心も体も大きな変化が現れる。親子とも、発現の時期や仕方が他の子と違うことを心配する恐れがあるので、二次性徴には個人差があり、男子より女子に早く起こることなどを知らせる必要がある。また、二次性徴の概要について具体的に記述し、自分の体の仕組みや正しい性知識とともに、男性、女性としての心構えを教えることが大切である。

男子：体が急に成長し、ひげや性毛がはえ、筋肉質の男らしい体つきになり、初めての射精（精通）を経験する。

女子：乳房が大きくなり、ふっくらとした女らしい体つきになる。初めての月経（初経）を経験する。

(2)各時期の健康課題に即した情報

- ①低学年 歯みがき習慣の確立、う歯・歯肉炎の予防について
アレルギー性鼻炎、滲出性中耳炎など、この時期に多い疾患について
- ②中学年 栄養のバランスのとれた食生活について
視力の低下について
- ③高学年 二次性徴発現と両親の接し方
携帯・インターネット等電話使用についての注意
初経の日を記入する欄

(3)定期の予防接種に関する情報

(4)身体計測値の記入、発育曲線 学童期の発育の重要性について

発育期の保健管理・健康教育を進める上で、健康情報の収集は重要である。中でも身体計測値は個人の発育発達をとらえる貴重なデータであるので、定期的に計測し、個々の児童の健康 管理に活用することが望ましい。さらに健康教育の教材としても活用することができる。

- (1) 各学年ごとの記入欄に、年間6回分程度の身体計測値の記入欄を設ける

- (2) 個々の測定値をプロットできる身長・体重の発育曲線を掲載する。
- (3) 発育曲線の見方および学童期の正常な発育について説明を加える。

(参考文)

お子さんの発育の様子をグラフに表してみましよう

－乳児期・幼児期・学童期・思春期過ぎまで、一貫して発育を見守る必要性－

グラフに表すと発育の経過がよくわかるので、健康に育っていることの確認になるほか、からだの異常や生活環境の変化の早期発見にもなります。お子さんが学校から持ち帰った身体測定記録を母子健康手帳に転記して、グラフをつけてみましょう。

◎パーセンタイル曲線（基準曲線）の使い方

測定年月日からお子さんが何歳何ヶ月かを計算し、横軸にとります。次に身長または体重の測定値を縦軸にとって、2つの交点に印をつけます。この印が基準曲線のどのあたりにくるかは、その子が大柄か小柄か、早熟か晩熟かといった個性によるものです。また、身長や体重はいつも一定に増えるのではなく、季節によっても変化するので、細かい間隔で測るほど増減の波がみられるのが普通です。しかし、以前に比べて身長が全く伸びていなかったり、体重が急激に減ったり増えたりして基準曲線を横切り、パーセンタイル値が大きく変わることがあれば、グラフを持って医療機関に相談してみてください。体重が増えたり減ったりと変動の激しい場合も、心身に何らかの異常が起きているサインです。

◎からだの発育と思春期

思春期には身長が急に伸び、やがて体重も増加する思春期スパートといわれる現象が起こりますが、これは一般的に女子の方が男子より2年ほど早く訪れます。このため、小学校高学年では女子の方が男子よりも大きめです。中学生になると男子がぐんと伸びて女子を追い抜きます。思春期はからだにとって大変重要な時期です。この時期にダイエットなどで偏った食生活をすると、筋肉や骨、内臓の発育にも悪影響を及ぼし、生涯にわたって取りかえしのつかないことになりかねません。バランスのとれた食事、運動、睡眠が大切なことをご家族でよく話し合ってください。

参考資料

- ・小林正子、衛藤 隆：思春期におけるからだの発育. 周産期医学 32(4)：449-453, 2002.

- ・ Masako KOBAYASHI, Kumi SAITO, Masami TOGO: A study on the application of physical growth data as health information for children. Acta medica Auxologica 33(3):199-204, 2002.
- ・ 小林正子: 「学校健康教育における健康情報としての身体計測値の活用に関する研究」平成9~12年度科学研究費補助金(基盤研究(C)(2)) (研究代表者: 小林正子) 研究成果報告書. 1-98, 2001.
- ・ 小林正子、東郷正美: 健康情報としての身体計測値の活用について一阪神淡路大震災の影響を受けた小学生のデータより一. AUXOLOGY 7:11-14, 2000.
- ・ 小林正子、平澤勝治: ローレル指数による戦後50年間の子どもの発育評価と体形指数に関する一考察. AUXOLOGY 6: 37-41, 1999.
- ・ 小林正子: 子どもの肥満とやせに関する近年動向とその背景. 公衆衛生研究 47 (3):237-246, 1998.
- ・ 小林正子、衛藤 隆: 小学生における夏の発育に関する一考察. AUXOLOGY 5:24-26, 1998.
- ・ 日本小児科学会学校保健・心の問題委員会: 成長曲線からみた摂食障害、ネグレクト、肥満の早期発見法について(註: 最近、一方で神経性食欲不振症によるやせ、一方で肥満が問題化しており、これにはさらに表現型は両極端だが食事摂取の問題、虐待・ネグレクトといったマルトリートメントの問題も含まれている。これらの疾患をより早期に発見するためには、教育機関と医療機関の連携が大切。そこでパンフレットを作成し、学校で毎年測定している身長、体重を経年的にプロットすることで、どれだけ重要な情報を引き出すことができるかを、各分野の専門家が解りやすくまとめた。)
- ・ 村田光範: 平成12年度学校保健統計調査報告書に基づくパーセンタイル値を用いた身長・体重成長曲線. 小児科診療 3:508-516, 2002.

●タバコの害について(子どもにタバコを吸わせないために)

小学校高学年になると、タバコを吸い始める子どもが出てくる。中学校では既に日常的に吸う子どももおり、やめることが難しくなっている。そのため、小学校でタバコの害を教え、吸わせないようにする教育が必要。中川恒夫報告(別紙p. 38~)参照

(参考文)

○ タバコから子どもを守りましょう

大きくなると、次第にいろいろな誘惑が増えてきます。タバコもその一つ。

お子さんにタバコの害をきちんと話しておきましょう。

お話するときには、がんなど将来の悪影響を話すよりも、吸い始めるとすぐ起きる

害について話すほうが分かりやすいです。

タバコの影響について次のようなことがわかっているので、お子さんによく伝えましょう。

1. タバコにより血液の酸素を運ぶ力が低下して、頭がぼうつとするようになる。
2. その結果、思考力が落ち、計算が遅くなり、字を読む速度も低下する。
3. 全身に酸素不足を起こすため運動能力が落ち、走るのが遅くなったり持久力が低下したりする。
4. タバコ臭いと他人にいやがられ、皮膚もカサついて早くしわになる。

また、タバコは周りに害を及ぼす迷惑な行為であること、タバコを売るためにマスコミでタレントなどを使って子どものたちにまで宣伝していること、好奇心で吸い始めるとたちまちとりになり、やめられなくなる依存性の薬物の一種であるということも、ぜひ何回も話してあげてください。

●思春期の性の問題への対応について

子どもが思春期になると、保護者にとって性に関する心配は避けて通れないものであるが、それまでの子どもとの関わりの中で、子どもとなんでも話し合える関係が構築されていなければ、問題が起きてから性について突然話題にすることは難しく、おそらく不可能であろうと思われる。その意味でも、思春期まで使える母子健康手帳の果たす役割は大きいと考えられる。先のことであるが、思春期の子どもの様子が手帳に書かれていれば、保護者は子どもの小さいうちから心の準備をし、子どもの成長を見据えて子育ての仕方も考えることができるのではないか。このような効果を期待して、乳幼児からの育児情報を記載する必要があり、さらに、思春期の記載は、性に関する知識のみでなく、保護者の対応についても言及する必要があると考えた。

問題点

- ・母子健康手帳をもらった人の子どもが思春期を迎えるのは10年以上先であること
→現在の問題（例えば携帯電話による誘惑や性感染症の実態など）がそのまま残っているか
- ・発育状態、栄養状態などに大きな変化はないか
- ・新たな問題が発生している可能性がある

今回作成する大宮町の手帳では、初経や精通など普遍的な知識と共に、インターネット、携帯電話からの情報と誘惑、性感染症の実態など、現在の問題をそのまま書くことで良いのではないかと、ということになった。こうした問題はすぐに解決されるものではなく、さ

らに新たな問題が発生する可能性もあるが、現時点で書けることを書いておく、という方針で進めることとした。

この項目について、実際の問題に直面している学校の養護教諭はより詳しい内容の記載を望んだが、不安を与え過ぎるという指摘や、10年以上先のことになるので余り書くべきではないという考えもあり、大宮町の手帳では以下の点について簡潔に記載することになった。

- ・からだと心の発育発達
- ・危険がいっぱい！性知識のない好奇心（性的関心や行動を刺激する情報が氾濫していることを知らせ、的確な判断のできる子に成長させたいと呼びかける）

D. 考察および今後の課題

母子健康手帳は幾度も改訂を経て今日に至っているが、昨年度の小中高校生保護者および今年度の幼稚園・保育園保護者の調査では、従来の母子健康手帳は比較的満足度が高く、大切に保管され、育児にも役立ってきたと評価されている。しかし、子どもが3歳になるくらいまでしか活用されていないのが現状である。このように大切にされ、育児にも影響力の大きい母子健康手帳であるからこそ、さらなる活用が望まれ、時代に即した見直しが必要と考えられる。また、子どもの健康情報を学校入学後も保護者が的確に把握したいという意見が多く、母子健康手帳の使用期間を延長することは多くの支持が得られている。そこで、妊娠時と子どもの成長・健康記録を1つの手帳にまとめる必要性は高いと考えられるが、子どもの思春期までの成長を見据えた母子健康手帳を提供することは、育児に影響を与え、乳幼児期からの子どもとの関わり方を考える上でも大きな意義があると思われる。

さらに、近年はインターネットの活用が進み、情報が氾濫し、誤った情報も無差別に入ってくる怖れがあることから、どの情報が正しいかは自分で選別しなくてはならない状況にある。そのような時代であるからこそ、文字による確かな情報が必要であるともいえる。また、子ども自身の持つ学校健康手帳と併せて健康管理を行えば、互いに記録を転記するなどしてコミュニケーションを深めることも期待でき、子どもを巡る様々な問題解決に重要な役割を果たす可能性も考えられる。

しかし、科学的根拠に基づいた情報を提供し、長期間使用できる母子健康手帳を作成するに当たっては、様々な注意と検討を必要とする。今回、茨城県大宮町において、実際に母子健康手帳を作成した。これは地域の保健師・栄養士・保育士・養護教諭などによる作成委員会に、研究者や専門家から成る当班の「健康手帳研究会」が協力して進められたが、研究上必要と認められた事項でも、地域の実情により母子健康手帳に記載することが困難な場合があり、さらに、いろいろな立場の妊婦がいることを想定すると、エビデンスに基

づいた情報を実際にどう記述するか、その調整が大きな問題となった（母乳育児の推奨、母子同室、離乳食の進め方など）。これらは、今後研究を進めていく上で考慮されねばならない。

本研究において、今回とくに検討されたことは、

- 1) 妊娠中と授乳中のアルコールについて
- 2) 母乳育児について
- 3) テレビやビデオの影響について
- 4) 乳幼児期から思春期過ぎまでの身体発育を一貫して見守る必要性について
- 5) 生活習慣・生活リズムについて
- 6) 予防接種チェックシート（誕生日にチェックする表）の作成
- 7) タバコや薬物への対応について
- 8) 思春期の性の問題へ対応について

などであるが、これらは情報の分かりやすい記載を考えると同時に、保護者自身の態度や対処の仕方、子どもへの対応まで踏み込んだ記載が必要であった。

また、これまで指導されてきた内容が、「有効であるという根拠に乏しい」ことが判明した事項もあり、どのように記載すべきか結論が出ないものもあった。たとえば、妊娠中毒症予防のための食事制限については、過度のエネルギー制限や塩分背期限について現在では疑問視されているという報告が出されたこと、などである（「快適な妊娠・出産を支援する基盤整備に関する研究」平成14年度厚生労働科学研究費補助金（子ども家庭総合研究事業）総括研究報告書（主任研究者 中村好一） pp. 323）。これについては今後の研究の進展を待ちたい。

さらに、妊婦の食事に関しては、どの母子健康手帳にもバランスよい栄養摂取が必要と記載されているにも拘わらず、最近では産科において体重制限を厳しく指導される妊婦が多く、妊娠前よりも小食にして体重を増やさないように努力しているという事実が報告され、新しい母子健康手帳の作成過程で問題となった。現実と母子健康手帳の記載内容が遊離していたり、納得できる内容を明確に記載しなければ、記載の意味は薄れてしまう。母子健康手帳に「やわらかい」「無難な」「一般的な」表現で記載されたものは無視される怖れがあると考えられ、表記の仕方も考える必要がある。どのように記載するかは重要な課題であり、今後も引き続き検討していく必要がある。

こうした母子健康手帳作成の作業と並行して、地域保健と学校保健関係者が子どもを巡る課題を取り上げることで連携を強化し、地域の子育てシステムを構築することも本研究の目標の一つとなっているが、今年度は数回の検討会開催により連携が強化されたと評価できる。それがどのように機能すれば効果的であるかについては次年度の検討課題とする。