

保護者の方に伝えたいこと

- ・新型コロナウイルスの影響を受けて集団での乳幼児健診が見合わせになっています。
もちろん人ごみの中にお子さんを連れていくことは不安ですよ。
- ・でも最低限の健康チェックはしたいし・・・という場合の注意点を4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診について少しお話します。
- ・このような時期ではありますが、予防接種はスケジュールに沿って受けましょう。昔に比べて種類は増えていますが、同時にできるものもありますし、回数が必要なものもあります。家庭でできるチェックのほかに医療機関でないとできないチェック(*)をお願いしてみてもよいかもしれませぬ。

【4か月児健診】

- ・ざっくりポイントは3つです。体重が増えているかどうか、首がすわっているかどうか、股関節がきちんと開くかです。そのほかに視聴覚やおへそのじくじく、皮膚のトラブルもあります。予定より早く生まれたお子さんの場合には少し遅れることもあります。
- ・体重はこの時期に限らず、できれば毎週計ってください。医療機関では10g単位まで計りますが、家庭では100g単位で大丈夫です。母乳などを飲む前にお子さんを裸にしてバスタオルで包んで抱っこして一緒に体重計に乗り、計ったらお子さんをベッドにおいでもう一度計ります。この差がお子さんの体重です。この時期には週に200~300g程度

増えることが多いですが、100g以下の増加の場合にはかかりつけの医療機関に相談してみてください。少し増加が少な目かなと思っても元気に母乳やミルクを飲んで機嫌がよければあわててミルクを足したり増やしたりする必要はないと思います。

・首がすわっているかどうかは、お子さんを立て抱きにして首を自由に動かすかどうかを見てください。無理に振ったり揺さぶったりはしないでください。首の後ろに手を当てなくても目を合わせるかどうかをチェックしてみてください。あとベッドにうつぶせにして頭を自分で挙げてくるかどうか（頭が拳がらず足が上がる場合には医療機関に相談です）も見ておいてください。体重の増加が少なく、首が不安定な場合には医療機関（*）の受診をお勧めしています。

・股関節は自宅でチェックするのはむずかしいですが、足をしっかり開いて（M字型にして）おむつを当てるようにしてください。体をくるむような当て方や、くるんだ態勢での移動はお勧めできません。予防接種の時に相談（*）してもよいかもしれませんね。

・目は、この時期になれば見つめたり、保護者を目で追ったりすることもできるようになってきます。音に対する反応もはっきりしてきます。呼びかけに反応して目を合わせることができるかどうかをみてみましょう。

・皮膚のカサカサは保湿のクリームやワセリンを使うことが多いです。皮膚やおへそがじくじくしたり、においがしたりするときには医療機関の受診をお勧めします。

・基本は楽しく、お子さんとふれあい、いろいろな反応が出てくればうれしいですね！

【1歳6か月児健診】

- ・ざっくりポイントは3つです。歩行、ことば、対人関係です。そのほかに食事や皮膚の悩みもありますね。
- ・歩行についてです。この時期には独り歩きができるようになることが多いですが、まだ転びやすいですし、不安定なこともあります。つかまり立ちや伝い歩きができない、立たせたときにつま先しか床につかないときには（*）かかりつけ医に相談してみてください。
- ・言葉は、個人差がとても大きいですが、自分で言うことのできる意味のある単語がいくつあるかを調べることが多いです。ぱぱ、ママ、わんわん、ぶーぶーなど3つ以上出ていることが多いです。しかしもっと大切なことは言葉の理解で、「これすてて」のような簡単な指示が理解できるかどうかチェックしてみてください。言うことのできる単語がなくても、理解ができていれば一安心です。
- ・対人関係です。指さしをするか、動作や発音のまねをするか、積み木ひろってとって指示に従ってくれるかどうか。このあたりが基本的なポイントです。積み木を出車に見立てて遊ぶこともあります。
- ・目については、両目がしっかり合うかどうか、テレビなどに近くまで寄らないと見えていないのか、耳については後ろからささやき声で名前を呼んで反応するかなどがチェックポイントになります。
- ・食事は遊び食べや多少の偏食はこの時期にはふつうのことです。皮膚についても乾燥やただれについては4か月と同じです。
- ・この時期になるとできることも増えてきますし、自己主張も出てきますが、いろいろな

いで楽しく遊ぶこと、テレビやDVDに育児の代わりにさせないことも大切です。もちろんできていたこと、話していたことができなくなるような場合にはかかりつけ医に相談してみてください。基本は楽しく！です。

【3歳児健診】

- ・コミュニケーション、社会性、運動についてのチェックが中心ですが、実際の健診では視聴覚健診などもあります。
- ・コミュニケーションは言葉によるものとそれ以外のものに分かれます。自分の年齢、名前、好きな食べ物などを「聞かれたときに」答えることができるようになってきます。「おやつちょうだい」のように2つ以上の単語を使って話すこともできるようになってきます。助詞の使い間違いはよくありますし、「サ」行の発音がはっきりしないこともあります。
- ・社会性は家族以外の人と言葉を交わしたり、一緒に遊んだりできるかどうかポイントです。おままごとの役割り分担ができればよいですね。
- ・運動については歩くのはもちろん、走る、階段を一段ずつ上るなどできるようになってきますし、クレヨンでなぐり書きをしたり、棒を使ってたたいたりするなどもできるようになってきます。できていたことができなくなったときには（*）受診してください。
- ・3歳児はいろいろな主張をしますし動き回ります。保護者の言うことを聞いてくれることもありますが、いやになるくらい聞いてくれないこともあります。いらいらすることも増えますが、食事、睡眠を中心に生活リズムを整えることを試してみてください。昼間にいらいらしても、夜、寝顔を見るとほっとする、そんな感じだとうれしいですね。