

母子手帳って すごい!

- 母子手帳は育児ナビ
- 年齢ごとのお子さんの記録です
- 成長や発達を記録しましょう
- 予防接種は済みましたか？
- かかった病気を記録しましょう
- 母子手帳は最高の育児書です





母子手帳は育児ナビ

母子手帳を初めて受け取ったときの気持ちを覚えていますか？
うれしくて、誇らしくて、でもちょっと不安もあったでしょう。

母子手帳はお母さんとお子さんの一貫した健康の記録です。健診や予防接種を受けるときには必ず持参して記録してもらいましょう。病気で受診する時にも母子手帳の記録は診療の助けとなります。

また、お子さんへのメッセージや子育ての上で心配なこと、記録として残しておきたいことや感想などを自由に記入しましょう。それだけでお子さんの簡単な育児日記になります。

子育ての情報もたくさん紹介されていますので、迷ったときや悩んだときにはいつでも開いてみてください。

では、どこになにが書かれているのでしょうか？ お子さんの記録欄を中心にみてみましょう。





年齢ごとのお子さんの記録です

保護者の記録 [3~4か月頃] (年月日記録)

- 首がすわりましたか。 はい いいえ
(すわった時期: 月 日頃)
- あやすよく笑いますか。 はい いいえ
- 目つきや目の動きがおかしいのでは
かと気になりますか。 いいえ はい
- 見えない方向から声をかけると、
そちらの方を見ようとしませんか。 はい いいえ
(外気浴をしていますか。 はい いいえ
(天気のよい日に薄着で散歩するなどしてあげましょう))
- 子育てについて困難を感じる
ことはありますか。 いいえ はい 何ともいえない
- 育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

発達や病気の初期症状についての質問です。健診を受けるまでに記入しておきましょう。

- 月×日 顔のブツブツがひどくなった。
- 体重が増えているかな？
母乳が足りているか心配。
- あやしたら笑ってくれるようになった。
笑顔を見るとパパとママはとても幸せな
気持ちになるよ。
生まれすぎてくれてありがとう!



健診の時に聞きたいことや心配なことを書いておきましょう。
お子さんへのメッセージを書き残すのも良いですね。

3~4か月 健康診査

(年月日実施 年月日)

体重	g	身長	cm
胸囲	cm	頭囲	cm
栄養状態	良	要指導	栄養法 母乳・混合・人工
皮膚部 開採制限	なし・あり		
健康・ 要観察			
指導事項			
施設名又は 担当者名			

医師や保健師
が記入します。

次の健康診査までの記録

(目で測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	月齢	体重	身長	指導事項	施設名又は 担当者名
		g	cm		



メモ：健診を受ける時期（1歳まで）

- ① 3~4ヶ月
- ② 6~7ヶ月
- ③ 9~10ヶ月

このうち2回は無料で受けることができます。忘れずに受けましょう。



予防接種は済みましたか？

予防接種の記録 Immunization Record					
BCG					
接種年月日 Y/M/D (年表)	ロット Lot No.	接種者名 Physician	備考 Remarks		
ジフテリア・百日せき・破傷風 Diphtheria・Pertussis・Tetanus					
時期	ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年表)	メーカー/ロット Manufacturer / Lot No.	接種者名 Physician	備考 Remarks
第1期 初回	1品				
第1期 追加					
第2期					
第3期 (DT)					
● 常用などのアレルギー記入欄					

ワクチンの種類 Vaccine	接種年月日 Y/M/D (年表)	メーカー/ロット Manufacturer / Lot No.	接種者名 Physician	備考 Remarks
ボリオ (DIP-5) Measles Mumps Rubella	第1期 接種年月日			

日本脳炎 Japanese Encephalitis				
時期	接種年月日 Y/M/D (年表)	メーカー/ロット Manufacturer / Lot No.	接種者名 Physician	備考 Remarks
第1期 初回	1品			
第1期 追加				
第2期				

※現状で予防接種を受けた場合は、それが分かるように接種者もしくはその他の予防接種簿に記入してください。



予防接種の記録です。
法律で定められた定期
予防接種が一覧になっ
ています。接種を受け

※様式は市町村によって異なります。

るたびに医療機関が記入します。詳しくは母子手帳後半部分の「予防接種」の項を参照してください。

母時手帳を忘れた場合は、後で必ず記入してもらいましょう。

海外で子育てをするときにも便利のように英語も併記してあります。

また、この表の予防接種以外にも任意予防接種があります。



かかった病気を記録しましょう

今までにかかった主な病気を記録するページです。お子さんが多くなると、誰がいつかかったのかわからなくなりますので、記入しておくと忘れません。入園・入学時の書類の記入にも役立ちます。



今までにかかった主な病気 Record of Childhood Illnesses		
病名 Illnesses	発症日 Y/M/D (年表)	備考(症状、合併症など) Remarks
麻疹(はしか) Measles		
水痘(おぼろこ) Chickenpox		
おたふくかぜ Mumps		
風しん(三日はしか) Rubella		
伝染性紅斑(りんご病) Erythema Infectiosum		
手足口病 Hand-Foot-Mouth Disease		



母子手帳は最高の育児書です

母子手帳の後半は子育てについて正確でたくさんの情報が詰まっています。市販の育児雑誌やインターネットの情報に目を通す前に、ぜひしっかりと読んでみてください。次のようなことが書かれています。

(1) 妊娠や出産についての注意点

(2) 育児のしおり

生後4週間までの赤ちゃんについてや子育てで心得ておいてもらいたい事柄

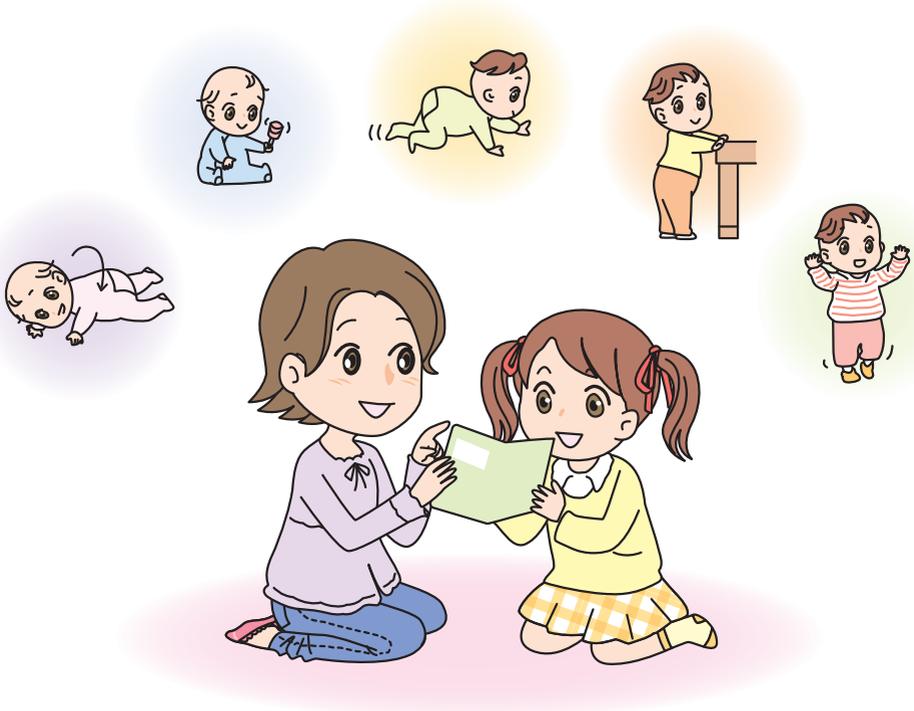
(3) 事故の予防と応急処置、乳幼児期の栄養（母乳とミルク、離乳食について）、予防接種、歯みがきについて

(4) 子育て支援のための制度

母子医療の公費負担制度や産科医療保障制度、子育てに関する悩みへの対処法や相談機関、産前産後休業・育児休業などの制度について

母子手帳はお母さんとお子さんの身体と心の成長の記録です。
世界にたった一つの宝物です。

将来、お子さんが大きくなったときにプレゼントしてあげると、
お母さんとのかけがえのない母と子の絆きずなを実感することとなるで
しょう。



参考資料：(財) 母子衛生研究会

赤ちゃん&子育てインフォ

<http://www.mcfh.or.jp>



愛 媛 県
愛 媛 県 医 師 会
愛 媛 県 小 児 科 医 会

〒790-8585 松山市三番町4-5-3
☎089-943-7582