

子育て中の方必見!

感染症に関する心配事に保健師がお答えします!



Q1

赤ちゃんの手洗いは
どうしたらいいの？

A1

清潔な濡れタオルで、やさしく拭いてあげ
ましょう。また、赤ちゃんに触れる前に
しっかり手を洗いましょう。



Q2

赤ちゃんや子どもが使った
おもちゃの消毒はどうすればいいの？



A2

洗えるおもちゃは洗い、洗えないものは
消毒用エタノールで定期的に拭きとりを
して清潔に保ちましょう。
外出時は洗いやすいおもちゃを持ってい
くのも1つの方法です。





Q3

指しゃぶりがやめられません。
手を洗う前に指をしゃぶってしまいます…

A3

神経質になる必要はありません。
外出先では「手をつないで歩く」など
指しゃぶりから気をそらせてあげま
しょう。



Q4

健診や予防接種の際、
感染が心配です…



A4

できる限り必要な年齢、月齢で受けてくだ
さい。医療機関や健診会場では感染防止対
策に努めています。
医療機関によっては、健診や予防接種専用
の時間を設けているところもあります。



みんな違ってあたりまえ。 その子らしさを大事にしよう。

子どもは三歳くらいになると、自分の性別を意識するようになるといわれています。

子どもが自分で「わたしはおんな？おとこ？」と混乱しているときに、親を含めた大人が決めつけて接してしまうと、子どもの心の傷や負担は計り知れないものとなります。



こんな発言にハッとしていませんか？



このピンクがいい！

将来はパイロットになりたいな！



性別によるイメージってあるけどこれって固定観念かな？「男らしさ」「女らしさ」って何だろう？

おもちゃの好みだってそれぞれ違いますよね？



男の子、女の子逆じゃないの？
他の子と好みが違うようだけど…。



好みは人それぞれ、子どもの個性を大切に。
「その子らしさ」を受け入れる子育てを意識してみましょう。

<足立区パートナーシップ・ファミリーシップ制度>



この制度は、性的マイノリティの二人が協力し合い、生活を共にすることを宣誓、足立区がそれを受領するものです。子や親を含めたファミリーでの宣誓もできます。

区民の多様な性を認め合う社会を醸成するための施策として、令和3年4月1日より制度を開始しました。

制度の詳細は区のホームページから
ご確認ください。



プライベートゾーンをご存じですか？

1 プライベートゾーンとは

- ・口（くち）
- ・水着で隠れる部分（性器や胸、お尻）



子どもたちが将来、性犯罪の加害者や被害者、傍観者にならないよう、自分や他の人の体の大切なところを幼児期に教えましょう。

2 子どもへの関わり方

「おしり」、「おっぱ〜い」
などの言葉を連呼する

他人のプライベートゾーン
を触る。

触られたりして嫌な気持ち
を我慢する。

こんな時どうすれば…

- ・怒っていいのかな
- ・他の子に迷惑をかけてないかな
- ・我慢してないかな



プライベートゾーンに関する子どもへの関わり方は、むやみに怒ったりするのではなく、年齢に応じて見守りながらプライベートゾーンの大切さをしっかりと伝えていきましょう。

また、嫌な気持ちは決して我慢せず、話を聞いて必ず味方になってください。

3 子どもと一緒に確認しましょう

じぶんだけの
だいじなところはどこかな。



だいじなところをみられたり
さわられたりしたらどうかな。



プライベートゾーンについて、親子で一緒に学べるように足立区ではリーフレットを配布しております。

是非、子どもにプライベートゾーンの大切さを伝える時にご活用ください。

..... 足立区版「生命 (いのち) の安全教育」について

生命 (いのち) の安全教育リーフレット



子どもの育ちに応じた保護者の関わり方やプライベートゾーンを親子で一緒に学べるリーフレット。

是非、ご家庭でも参考にしてください。



子どもへの関わり方



一緒に学べる



問合せ

子ども施設指導・支援課 就学前教育推進担当

☎3880-5431 FAX 3880-5641

おうちオンラインで**手軽に!** 親子で活用できるサービス

1 おうちで動画を**楽しもう!**

足立区では包丁を使わない野菜レシピや大人気の歌あそび動画など、おうちで簡単に楽しめる情報を掲載しています。

体操や
歌あそび動画
はコチラ↓



包丁いらずの
簡単野菜レシピ動画
はコチラ↓



「あだち絵本シアター」
プロによる絵本の読み語りと、
読み語りのコツを動画で配信中!



「はじめての
絵本の選び方」



「絵本で
スキニッパ」



間かせ屋。けいたろう氏

2 おうちで**手軽に**相談できる!

自宅からでもオンライン相談ができるよ。
出掛ける手間が省けるので余裕ができるね。

足立区は

保育コンシェルジュの相談や保育園の
申し込みがオンラインでできます。



おうちで申請・相談	方法	問合せ	詳細
保育コンシェルジュ	オンライン相談	幼稚園・地域保育課	P74
保育所の申込	オンライン申請	保育・入園課	P12
育児栄養相談	オンライン相談	各保健センター等	P22
妊娠したかもしれない	チャットボット	東京都	P103

お得に利用！ あだち家族ふれあいの日

毎月第3土曜日を「あだち家族ふれあいの日」とし、親子のふれあいの場を提供しています。

交通公園 (P70)、ギャラクシティのまるちたいけんドーム (P62)、生物園 (P63)、区体育施設などで**無料開放**を行っています。公衆浴場※、ボウリング場の**料金割引**もあります(※ 第1土曜日も割引)。



交通公園ミニ列車
保護者 (中学生以上)
70円→0円
小学生 30円→0円



生物園
大人 (高校生以上)
300円→0円
小・中学生
150円→0円



詳細はコチラ

さらに、夏休み期間中(7月21日～8月31日)は交通公園、ギャラクシティのまるちたいけんドーム、生物園、区体育施設のほかに、公衆浴場も18歳以下の子どもの料金が無料になります！

施設		通常の料金(円)	夏休みの料金	
公衆浴場の入浴料(区内銭湯24か所) ※ R6.1.1現在		乳幼児	100	
		小学生	200	
		中高生	520	
交通公園の有料遊具利用料 (大谷田南公園・北鹿浜公園)	ミニ列車	小学生 30 中高生 70	無料 ※1 ※2	
	バッテリーカー ※北鹿浜公園のみ	小学生 20		
ギャラクシティまるちたいけんドーム(プラネタリウム)の入場料		小中高生		100
生物園の入園料		小・中学生		150
		高校生		300
区立体育施設の個人の利用料 (区立プール:4か所総合スポーツセンター体育館、地域体育館:9か所) ※ 中央本町体育館は工事中に伴い休館中		中学生以下	100	
		高校生	550 体育館は300	

※1 大人の方は通常料金となります。 ※2 公衆浴場は、区内在住・在学の方が対象

※ 18歳以下の子ども対象の「夏休み期間中における体験講座等の無料化事業」の一部です。

※ 新規事業のため、令和6年第一回足立区議会定例会での議決後に正式決定します。

問合せ

青少年課 体験活動係
子どもの貧困対策・若年者支援課

☎3880-5273 FAX 3880-5606

若年支援係

☎3880-5717 FAX 3880-5610

できていますか？ 子どもの健康に、とっても大事な

4つの生活習慣!!

日常生活の中で心がけ、少しずつできることから始めてみましょう！

1 一口目は野菜から!!

野菜が苦手なお子さんにも、食べやすいレシピを紹介します！

野菜をちょい増し 簡単朝ベジ!

●組み合わせるだけ

市販のカット野菜、ハム、パンをお皿に盛り付ける



●ちょっと多めに作るだけ

夕食の野菜スープやみそ汁を、翌日の分まで多めに作る



●電子レンジでチンするだけ

マグカップに冷凍野菜を入れてチン！あとはカップスープの素とお湯を入れる



2 毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べることで脳が活性化し、午前中から元気に過ごすことができます！

おいしく朝ごはんを食べるコツ!

- ①夕食は寝る2時間前までに済ませよう!



- ②誰かと一緒に食卓を囲もう!



←簡単朝ごはん
1週間レシピはこちら

早寝・早起き・朝ごはん カレンダーを配布しています。

問合せ

子ども政策課
子ども施策推進担当
☎3880-5266
FAX 3880-5641



3 毎日 決まった時間 に寝よう！

規則的な就寝が体調を整え、すっきり朝起きることができ、元気に活動することにつながります。睡眠が充分ならば「機嫌が良く」「イライラしない」など気持ちのコントロールが上手にできるようになります。



必要な睡眠時間

年齢	望ましい睡眠時間
0～3 ヶ月	14～17 時間
4～11 ヶ月	12～15 時間
1～2 歳	11～14 時間
3～5 歳	10～13 時間

(National Sleep Foundation in USA) 2015

4 体を 動かそう！

運動習慣が週3日以上の子どもは、逆境を乗り越える力が強いことが判明しました！

(子どもの健康・生活実態調査)



さらに！

日の光を浴びて、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。

自転車やベビーカーを使わず手をつないで歩いてみましょう。

公園に行ったら、段差の昇り降りや、追いかけごっこなど体を使った遊びがお勧めです。

食べるって楽しいね!

発達にあわせて取り組もう! 家庭でできる食育



5か月～1歳ごろ

P32「離乳食のすすめ方のめやす」参照

離乳期は、いろいろな味や食感を知ることによって、味覚が広がり「食への興味」が育まれます。食事のリズムづくりを大切に、成長に合わせて親子と一緒に「食べる」時間を楽しみましょう。

楽しい時間にしよう



いろいろな味を知ろう



1～3歳ごろ

自我が芽生え、味覚の好みも日々変わる時期なので、食べる量が安定せず、好き嫌いが激しくなることも。無理強いをせず、成長のひとつひとつを捉え、食べる機会を繰り返すようにしましょう。野菜に親しむ体験などを通して、食べ物に興味をもたせることも大切です。

上手にほめよう



野菜に親しもう



幼いころからさまざまな味を体験し、おいしく食べることは、健康な身体を作るための基本です。区では、望ましい食習慣の定着を図るため、乳幼児期から野菜を好きになる働きかけをすすめています。



4歳～就学前

P118「4つの生活習慣!!」参照

お手伝いなどの体験は、食べ物の大切さ、作ることの楽しさなど、食の興味につながります。また、区内の保育施設や幼稚園では、**4歳**ごろから「ひと口目は野菜から」食べる習慣づくりをはじめています。

お手伝いをしよう



ひと口目は野菜から



ご家庭でも「ひと口目は野菜から」食べる習慣をつくりましょう!

ひと口目は野菜から食べる10日間チャレンジシート
は、こちらから→



保育園給食の味をご家庭でも!

家庭用レシピを紹介しています。



レシピ集はこちらから



足立区ホームページ **保育園のおいしい給食レシピ集**

または、クックパッド「東京あだち食堂」で検索

問合せ

子ども施設指導・支援課 給食・食育支援担当
☎3880-5446 FAX3880-5641

「乳歯のケア」は「健康な永久歯」のカギ!



親子で楽しい仕・上・

6、7か月頃～

歯が生える前から

口のまわりをさわることからスタート

1歳頃～

上の前歯が4本生えたら

歯ブラシを使い始めます

歯が生える前から顔や口の周りをやさしくさわってね



しょうしんしょうたい
(※1)上唇小帯



上の前歯をみがくときは、人差し指で上唇の裏側にある筋(※1)をガードしながら、みがこう

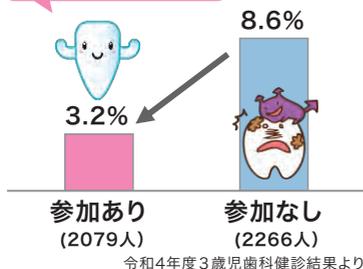


9か月～
1歳2か月

親子はじめて歯科健診「^ほこんにち歯ひろば」へ行こう!

「こんにち歯ひろば」参加有無と3歳児のむし歯がある子の割合

参加したお子さんは、むし歯が少ないです!



お子さんが9か月になる月にご案内を送付します(予約制)

〈内容〉

- ・親子歯科健診
- ・個別の歯みがき体験

※ 関連ページP29。

きてね～!



あだち こんにち歯ひろば

検索

問合せ: データヘルス推進課 多世代健康データ連携担当
☎3880-5601 FAX 3880-5602

げ・み・が・き

「乳歯は生え変わるから
むし歯になっても大丈夫」
は大まちがい!

1歳6か月頃～

寝る前の仕上げみがきを習慣にしよう

あだちっ子のむし歯になりやすい
歯は前歯と奥歯!

忙しい日も!“せめて”ココだけは仕上げみがき



仕上げみがきの
ポイントがわかる
「1分動画」はコチラ↓



6歳児

6歳児フッ化物塗布事業【令和5年度開始】

指定歯科医療機関で受けられる「フッ素塗布チケット」を
対象のお子さんに送付します。

詳しくは、区ホームページをご覧ください。

6歳児フッ化物塗布事業

で 検索

4～6歳

《あだちっ子歯科健診》

足立区では、年少児(4歳)～年長児(6歳)のすべてのお子さんを対象に、むし歯予防の取り組みとして、「あだちっ子歯科健診」(健診費用は無料)を実施しています。

区内教育・保育施設への通園児	区内各教育・保育施設にて受診
区外教育・保育施設への通園児	区より通知を送付、指定医療機関にて受診
教育・保育施設へ通園していない子	

問合せ:子ども政策課 子ども施策推進担当 ☎3880-5266 FAX 3880-5641

索引

あ

赤ちゃん休憩室	60.61
あかちゃんタイム (図書館)	58
あだち安心電話	131
あだち安心FAX	131
あだち家族ふれあいの日	117
足立区あんしん子育てナビ	31
足立区休日応急診療所	100
足立区教育・保育の質ガイドライン	81
足立区産後ケア	23
足立区男女参画プラザ女性相談 (DV相談)	105
足立区男女参画プラザ男性相談 (DV相談)	105
足立区特定不妊治療費助成	24
足立区パートナーシップ・ファミリーシップ制度	113
足立区平日夜間小児初期救急診療機関	101
足立区防災アプリ	130
足立区LINE 公式アカウント	10.130
あだちスポーツコンシェルジュ	40
あだちスマイルママ&エンジェルプロジェクト (ASMAPP)	19
あだちっ子歯科健診	123
あだち電子図書館	58
あだち読書通帳	59
あだちの人気スポット	62.63
あだちはじめてえほん事業	59
あだちファミリー・サポート・センター事業	85
足立福祉事務所	103.105.106.107
足立保健所	104.108.109
足立保健所の子育て自主グループ	40.41
あだちマイ保育園	50.51
育児栄養相談	22
育成医療	36
一時預かり	75.80.82
一時保育	82
1歳ごろの栄養教室	33
1歳6か月児健康診査 (内科・歯科)	29
異物を飲み込んだら	96
イマドキのまごそだて、こうだったんだ!	27
医療的ケア	91
A-メール	130
応急手当 (救急車が来るまで)	98.99
親子はじめて歯科健診 (こんにち歯ひろば)	29.122

か

外国語	11.102
-----	--------

学習センター	46.47.48
家庭的保育 (保育ママ)	75.77.78.79.82
家庭のできる食育	120
感染症	110.111
きかせて子育て訪問事業	28
9か月児健康診査	29
休日保育	83
教育認定	75
警視庁総合相談センター	105
健康診査未受診者家庭訪問	20
公園	63~71
交通公園	70
子育て応援カレンダー	4.5
子育てサロン	42~45.82
子ども預かり・送迎支援事業	84
子ども医療費助成	36
こども家庭相談室	103.104
こども支援センターげんき	103.104
子ども食堂	54.55
子どもの健康を守る卒煙チャレンジ支援事業	28
子どもの発達と起こりやすい事故	92~95
こんにちは赤ちゃん訪問	20.21

さ

災害対策	126~133
災害用伝言ダイヤル (171)	131
サロン豆の木	39
3~4か月児健康診査	29
産後育児ストレス相談	22
3歳児健康診査	29
産前・産後家事支援事業	18
産前産後期間の国民健康保険料免除制度	37
産前産後期間の国民年金保険料免除制度	37
色覚の多様性	25
施設型こどもトワイライトステイ事業	87
施設型・在宅型こどもショートステイ事業	87
児童育成手当 (育成手当)	39
児童育成手当 (障害手当)	40
児童手当	37
児童扶養手当	39
じゃぶじゃぶ池	66.67
就学前の教育・保育施設	78
出産費	15.35
出生届	6.20
主任児童委員	103

小規模保育	75.77.78.79.82
小児科を探したい	102
小児科対応東京都指定二次救急医療機関	101
小児精神病医療費助成	36
小児慢性特定疾病についての助成	36
私立幼稚園	75.76.78.80
私立幼稚園の助成制度	89
新生児聴覚検査	20.35
陣痛時にも利用できるタクシー会社一覧	17
新米ママパパの子育てブログ	31
すこやか赤ちゃんメール	31
健やか親子相談	22
スマイルママ相談	17
スマイルママ面接	16
成長グラフ・成長記録・健診(妊婦・乳幼児)記録機能	31
た	
多胎児家庭移動支援	27
多胎妊娠に伴う妊婦健康診査費用助成	35
町会・自治会	49
東京ウィメンズブラザ	105
東京都事業子育て応援とうきょうパスポート	27
東京都女性相談支援センター	105
東京都不育症検査助成	25
東京都不妊検査等助成および特定不妊治療費(先進医療)助成	25
特別児童扶養手当	40
図書館	14.58.59
な	
にこにこ離乳食	32
乳児アレルギー予防教室	22
乳児用液体ミルク	95
乳幼児家庭訪問	20
乳幼児突然死症候群(SIDS)	94
認可保育所	75.78.79.80
認証保育所	75.78.79.80.82.83
認証保育所の保育料負担軽減(利用者助成)	90
妊娠高血圧症候群等の医療費助成	35
妊娠したかも相談@東京	103
妊娠相談ほっとライン	103
妊娠届	16
妊娠判定費用助成	15.26
認定こども園	75.78.80
妊婦健康診査	16.35
妊婦歯科健診	16
妊婦子宮頸がん検診	16.35
妊婦超音波検査	16.35

年末保育	83
は	
発達支援児保育	90
歯っぴいパーク	29
パパの育児	17.72.73
早寝・早起き・朝ごはんカレンダー	119
ハローワーク足立	105
ひとり親家庭	38.39.103
ひとり親家庭等医療費助成	39
病後児保育	83
病児保育	83.88
ファーストバースデーサポート	27
ファミリー学級	17.41
不育症	24.25
フードパントリー	56.57
福祉まるごと相談課	86.103
不妊症・不育症専門医療機関一覧	24
プライベートゾーンをご存じですか?	114
ふれあいサロン	49
ベビーシッター利用支援事業	86
保育コンシェルジュ	74
保育認定	75
保育時間	75
防災行政無線	130
防災備蓄	127
母子健康手帳の交付	16
母乳ケア施設一覧	22
ま	
マザーズハローワーク日暮里	105
マザーメンタルヘルス相談事業	22
豆の木相談室	38
豆の木メール	38
未就学児の国民健康保険料均等割額軽減制度	37
未熟児家庭訪問	20
未熟児養育医療の給付	36
民生委員・児童委員	103
や	
幼児教育・保育の無償化	80
予防接種	15.17.30.35
予防接種ナビ	31
ら	
卵子凍結	26
離乳食	32～34
6か月児健康診査	29