

【乳幼児健診が延期でも、おうちでできるチェックポイント】

娘の乳幼児健診が延期になり、区からお知らせが来ました。

「延期です+困ったら相談してね」と書いてあったのですが、できれば保護者の方が、どんなときに相談したらいいかわかった方がやさしいかな、と思い、乳幼児健診に精通されている平岩幹男先生に相談してみたところ、なんと添付のような資料を作ってくださいました！

以下、エッセンスです（平岩先生の許可のもと、少し短く編集しています）

■ 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。
- ・でも自宅でも最低限の健康チェックはしたい・どんなときに相談したらいいの？というときのポイントを、4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診についてお伝えします。
- ・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。そのときに、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（※）をお願いしてみてくださいもよいかもしれませんね。

【4か月児健診】

ざっくりポイントは3つです。体重、首、股関節をチェックします。

①体重測定をしてみましょう。家庭では100g単位で大丈夫です。お子さんを裸にして一緒に体重計に乗り、次にご家族の体重を計り、その体重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。少し増加が少なめ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。

②首がすわっているかどうかは、お子さんを縦抱きにして首を自由に動かすかどうかをみましょう。無理に振ったり揺さぶったりはしないでくださいね。首の後ろに手を当てなくても目を合わせるかどうか、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（頭が挙がらず足が上がる場合には医療機関に相談です（*））もみておくとよいでしょう。

③股関節は自宅でチェックするのはむずかしいので、予防接種の時に相談（*）してもよいかもしれませんね。脱臼予防のポイントは、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すること、体をくるむような当て方や、くるんだ態勢での移動を避けることで

す。

予定より早く生まれたお子さんは少しゆっくりなこともあるでしょう。上記で心配があれば早めにかかりつけに相談しましょう。

そのほかの項目としては以下のようなものがあります。

・この時期になれば見つめたり、ご家族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、対人関係をみてみましょう。

①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。実はもっと大切なのは「これすてて」のような簡単な指示が理解できることです。言うことのできる単語が少なくても、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」という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。

そのほかの項目としては以下のようなものがあります。

・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、いらいらし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。今までできていたことや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。

助詞の使い間違いや、「サ」行の発音がはっきりしないことはよくみられることです。

・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、歩くだけではなく、走る、階段を一段ずつ上るなどもできるようになっ

できますし、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できるようになってきます。今まで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。ご家族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。