

子育てに
悩んだり困った時
は相談してもめ



ほんと♡ほんと

季刊版 2025 年度 冬



インフルエンザについて

インフルエンザとは

- ・インフルエンザウイルスを病原体とする感染症
- ・流行時期：例年 12 月～3 月
- ・潜伏期間：1～3 日程度
- ・主な感染経路：飛沫感染と接触感染
- ・症状：38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等が比較的急速に現れます。子どもでは、まれに急性脳症等重症化することがあります。



インフルエンザに罹ったときは？

- ・保育所や人混み・繁華街等への外出を控えましょう
- ・安静にして、睡眠を十分にとり、休養をとりましょう
- ・お茶でもスープでも飲みたいものでいいので、しっかり水分を取りましょう。
- ・高熱が続く、呼吸が苦しいなど具合が悪い、普段と違う様子があれば**早めに医療機関を受診しましょう！**



日常生活での対策

～マスク～

- ・2 歳未満は、窒息等のリスクがあり、着用は奨められていないため、大人が不織布マスクを正しく着用しましょう。

～生活習慣～

- ・バランスの良い食事と睡眠を心がけましょう。
- ・手洗い、うがいもしっかりとしましょう。

～乾燥予防～

- ・湿度は 50～60% が最適。
- ・体内も乾燥しないように水分補給も行いましょう。

子どもの 1 日必要水分量の目安
 新生児 60～80mL
 乳児 100～120mL × 体重
 幼児 80～100mL (kg)

【出典】経口補水液 OS-1「気をつけよう！ 幼児・乳児の脱水症」
<https://www.os-1.jp/dehydration/baby/>

ワクチン接種

～接種回数～

- ・13 歳未満の方は、2 回接種が望ましいとされています。
- ・13 歳以上は、1 回接種が原則。

～接種補助について～

- ・神戸市では、生後 6 か月～12 歳を対象に、小児インフルエンザ予防接種料の一部補助（任意接種）があります。

詳細は、二次元コードから神戸市のホームページをご確認ください。



【神戸市 HP】

【出典】厚生労働省：令和 6 年度インフルエンザ Q&A
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekaku-kansenshou/infuenza/QA2024.html

知ってほしいパパ・ママの健康

ストレッチをして 肩こり・腰痛解消＆リラックス！

子育てをしていると抱っこ等でどうしても肩こりや腰痛になりやすいです。隙間時間に簡単なストレッチをして筋肉をほぐしましょう！

肩こり解消ストレッチ

- ①右肩に右手、左肩に左手を乗せ、肩を大きく回します。



- ②前回しも後ろ回しも、両方行いましょう。心地いい回数、ペースで大丈夫です。



ストレッチには
リラックス効果も
あるもめ

腰痛解消ストレッチ

- ①まず、正座の姿勢から、床に腕をつき、息を吸います。このとき、腰が反らないように注意しましょう。

イメージ

猫が伸びをしている
ポーズ



- ②息を吐きながら、背中を突き上げるようにしながら丸めていきます。このとき、おへそをのぞき込むようにするのがポイント。心地いいペースで、①と②を繰り返します。

イメージ

猫が背中を
丸めているポーズ



【出典】たまひよ「赤ちゃんを長時間抱っこしていてツライ！！ママを救う超・簡単ストレッチ4選【専門家】」
<https://st.benesse.ne.jp/ikuji/content/?id=142769>

有酸素運動で体力アップ！

有酸素運動は体力 up や生活習慣病予防に効果的です。その中でもウォーキングは手軽にできる有酸素運動です。ウォーキングと聞くと、難しいと感じる方がいるかもしれませんが、普段のお散歩やベビーカーを押しているときの姿勢を意識するだけでも十分効果があります。

ポイント！

踏み込むときには、腰からしっかり体重移動をしましょう

ポイント！

肘を90度に曲げて、ベビーカーのハンドルを持つ手首は曲げずにまっすぐ！

ポイント！

膝はしっかり伸ばしましょう！

ポイント！

かかとから着地して、足の裏全体で前へ踏み込みましょう



【ためまっぷ中央】



お散歩におすすめの場所として

【ためまっぷ中央】に、中央区の公園まっぷが掲載されているのでぜひ確認してみてください！

【出典】たまひよ「ベビーカーで産後ウォーキング 忙しいママへ、ベビーカーを押している時間にビューティーアップ」
<https://st.benesse.ne.jp/ikuji/content/?id=37321>