

子育ての先輩へ!!

祖父母に伝える
子どものホームケア

子育ての今

子育ての先輩へ 30年で子育て環境が大きく変わっています

令和7年の子どもの数（15歳未満）は1,366万人と過去最低を更新しました※1。
また過去20年以上共働き世帯は右肩上がりが増え、今や専業主婦世帯の2倍以上です※2。
核家族化で子育ての悩みを相談できる人の割合も減っていますが、
育児サポートや病児保育、保育園など子育て支援の選択肢は増えていて、
外部の支援に頼ることは珍しくない時代。
祖父母世代が父親母親だった30～40年前とは状況が全く異なります。

よかれと思ったのに…あるある!

よかれと思ったアドバイスが、上から目線で傷つけてしまうことも。
「あれはどうなの?」「これはやったの?」と確認が重なると、
親は追い詰められた気になってしまいます。

できないこと
やりたくない
ことは
断る勇氣



パパとママの
子育て方針を
聞いておく



必要以上に
手や口を出さない



現役の皆さんへ 現役子育て世代から祖父母に頼むときは…

- 1 祖父母が近くにいない
- 2 晩婚化で既に高齢
- 3 今の50～60代は仕事している人が多い

祖父母をとりまく状況も
変化しています

子育て知識はその人が子育てをする中で育まれた価値観そのもの。

頭ごなしに「古い」「間違っている」と声高に伝えると、
価値観を否定されたと感じてしまうかもしれません。

無用な緊張を生むこともあるので、
今はこんな感じだよ、と、この資料などを渡して
マイルドに理解していただくきっかけになればと思います。



子育ての先輩へ 起こりやすい事故と予防を知っておこう

注意する食べ物

はちみつ



ボツリヌス中毒のリスクあり、1歳未満に与えちゃダメ。加熱してもダメ。

生の魚
(お刺身)



年齢制限はないが、乳幼児期は食中毒のリスクに注意。

銀杏



3歳未満で10個以上摂取するとけいれんや嘔吐などが起こるリスクあり。

二枚貝
カキなど



ノロウイルスのリスクがあり、必ず加熱して食べさせる。

窒息

ナッツ類、飴、ブドウ、ミニトマト、こんにやくゼリーなど

は、のどに詰まらせるリスクがあり、5才以下はそのままでは与えない※3。
与える場合は4等分など細かく切る。



誤飲

家族の薬、加熱式タバコ、ボタン電池
ゼリー状トイレ洗浄剤、ボール状洗濯用洗剤

昔はタバコ、今は家族の薬。
加熱式タバコはデバイスが小さいため誤飲しやすい!※4
ボタン電池誤飲は全身麻痺で取り出すため、緊急で総合病院に受診が必要
ゼリー状トイレ洗浄剤やボール状洗濯用洗剤はお薬やおもちゃと見分けが付きにくい。



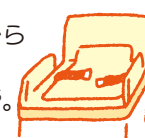
やけど

赤ちゃんを抱っこ
するときは
熱い飲み物を持たない。



転落

オムツ交換台から
の転落も報告
されています※5。



育児方法 今昔

※6

抱っこ	抱き癖がつく。 しすぎない方がいい。 しっかり泣くほど肺が強くなる。	泣いたときに抱いてあげることで 自己肯定感や他人への信頼感が育つ。 抱き癖は気にしなくてよい。	
うつぶせ寝	頭の形がよくなる、 寝つきがよくなるため推奨。	乳幼児突然死症候群の リスクを避けるため 仰向けに。	
歩行器	赤ちゃんの歩行訓練に良い。	転倒や転落事故のリスク。 歩行器で発達が 促されるわけではなく 特におすすめしない。	
おむつ	おむつ外しは2才までに完了。	子どもの発達に応じて進めて良い。 のんびりでもよく、 あわてなくて良い。	
入浴後	白湯を飲ませる。 ベビーパウダーをつける。 赤ちゃんの肌は保湿不要。	白湯は飲ませなくてよい。 (ミルクや母乳で良い) 乳児期の湿疹は 食物アレルギーの原因に なるため、 スキンケアが大事。 ベビーパウダーではなく 保湿クリームを塗る。	
日光浴	ビタミンD不足 (くる病予防)のため、 日光浴をした方がよい。	紫外線による害が強調され、直射日光を避け、 日陰で外気浴が推奨。 ただし、最近はビタミンD欠乏(くる病)も 問題となっており、ある程度浴びることは大事。 紫外線は10~14時が強いと されており、 朝夕など紫外線の強くない 時間帯に帽子などで紫外線の ケアをしながら外遊びを※7。	
保育園	3歳までは保育園に入れずに 母親が子育てに専念して みるべき	3歳児神話に合理的な根拠なし(平成10年厚生白書)。 子どもと一緒にいる時間に適切な関わりが あれば、 子どもを預けることに 罪悪感を感じる必要なし。 一時保育など労働の有無に かわらず利用できる 保育サービスもあり 積極的に活用を。	

(※6 出典：森戸やすみ：祖父母手帳、日本文芸社)

栄養 今昔

※6

授乳	3時間おきがよい。	赤ちゃんが ほしがるタイミングで、 ほしがるだけ あげて良い。 (ミルクは3時間ごと、という根拠もありません) 赤ちゃんのうちは 体重の増えすぎを気にしなくてよい。	
母乳と ミルク	ミルクの方が栄養がある。 1才を過ぎたら 母乳には栄養がなくなる。	母乳には母親からの免疫成分が入っており、 赤ちゃんの感染症の発症予防に役立つ、 将来の糖尿病など生活習慣病になりにくい というデータもあり、 母乳育児ができればそちらがおすすめ。 ただし、粉ミルクで育てている子に 肥満になるかも、など心配不要。 粉ミルクでも元気に育つ。	
授乳の 終わり	1才で断乳がすすめられ、 母子手帳の1才健診の項目 に「断乳完了・未完了」の チェックあり。	1才過ぎても 自然とおっぱいから離れるまで 授乳を続けてよい(卒乳)。 母親の考えを尊重する。	
離乳食	3~4か月で開始。 離乳食開始前に 果汁やスープから。 果汁でスプーン慣らし。	5~6か月から開始。 過剰摂取リスクもあり、果汁やイオン飲料を 積極的に与える必要はない。 スプーン慣らしは離乳食開始と同時によい。 大人から子どもへの 感染症を防ぐため 箸やスプーンは共有しない。	
ベビー フード	離乳食は手作りであるべき。 だしを取るところから 気をつけなくてはいけない。	離乳食は 全て手作りである必要は全くない。 ベビーフードは月齢に合わせて粘度や固さ、 粒の大きさも調整されている。 うまく活用することで 子育ての負担を減らすことにも 繋がります。 取るべきなのはダシより睡眠。	

(※6 出典：森戸やすみ：祖父母手帳、日本文芸社)

子育ての今

子どもの病気 今昔

けいれん	昔	今
	けいれんしたら舌を噛まないように口の中にモノを入れる。	嘔吐物がブロックされて窒息の原因になるため口の中には何も入れてはいけない。
嘔吐時の水分	昔	今
	揺さぶって意識をはっきりさせる。	揺さぶってはいけない。平らなところに寝かせ安静にする。
鼻出血	昔	今
	首筋をトントン叩く。鼻の上の硬いところを押さえる。ティッシュを何度も取り替える。仰向けに寝る。	出血している場所を10分間押さえる。血が多少滲んでも途中でティッシュを交換しない。なるべく座らせる。
出血したときの圧迫場所	昔	今
	心臓に近いところ。	傷口の直接圧迫。
傷口の消毒方法	昔	今
	しっかりと消毒薬を使う。	消毒薬は皮膚にダメージを与え、治りが悪くなる場合もあり、まずは流水でしっかり洗い流す。
傷口の状態	昔	今
	浸出液はガーゼで拭き取りなるべく乾燥させる。	浸出液には治癒を促す成分が含まれており、なるべく乾燥させず湿ったままにする。湿らせた状態を維持する絆創膏・創傷被覆材も売られています。
予防接種	昔	今
	水痘瘡などかった方がちゃんと免疫が付く。	後遺症のリスクがあるのでちゃんと予防接種を打つ。
	同時接種はメリットが沢山あります！	「同時接種」同時に複数のワクチンを打ちます。メリット：①必要な免疫が早く付く②予防接種のスケジュールが簡単に③保護者や本人の通院回数が減る

発熱 今昔

発熱時	昔	今
	熱があるときは入浴禁止。体の冷却は額を冷やす。	元気なら短時間ぬるめのお湯で入浴可。脇の下や首、足の付け根を冷やす。額を冷やしても効果なし。冷却シートは使ってもいいが、口や鼻を塞ぐと窒息のリスクがあり乳児には注意。
	昔	今
	厚着にさせて汗をかかせると熱が下がりやすい。	熱があるときは熱がこもりやすく、脱水になりやすいため、薄着にしてすずしくさせる。無理に汗をかかせてはいけない。
	昔	今
	熱が出ると脳に障害が残るのですぐに病院に行く必要がある。	発熱は体の防御反応で、脳に障害が出ることはないので慌てる必要はない。
	昔	今
	解熱剤は治りが遅くなる。	治りが遅くなることはない。

食物アレルギー 今昔

原因食物でも症状が誘発されない「食べられる範囲」までは積極的に食べ、除去を必要最小限に。除去した場合には、再び食べさせることを念頭に置いて食物経口負荷試験を行い、早くに除去を解除する。家族にアレルギーがある赤ちゃんも、食べると症状が出る食べ物のみを除去し、念のため心配だからと必要以上に除去する食べ物を増やさない。

お母さんの食事	昔	今
	上の兄弟に食物アレルギーがある場合、下の子の妊娠中や授乳中に、母自身もアレルゲンを避ける食生活が必要	子どものアレルギー発症予防のために、妊娠中や授乳中に特定の食べ物やサプリを過剰に摂取したり、逆に避けたりすることは医学的な根拠なし。バランスよく摂取する。
与え始める時期	昔	今
	食物アレルギーになりやすい食べ物を与えるのは遅い方がよい。	アレルギーの発症を心配して離乳食開始を遅らせる必要はない。

※1 総務省統計局 統計トピックス
 ※2 厚生労働省 共働き等世帯数の年次推移
 ※3 消費者庁 News Release (令和3年1月20日)「食品による子どもの窒息・誤えん事故に注意」
 ※4 国民生活センター HP、「乳幼児による加熱式タバコの誤飲に注意」
 ※5 国民生活センター HP、「オムツ交換台からの子どもの転落に注意！」
 ※6 森戸やすみ：祖父母手帳、日本文芸社
 ※7 日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会：保育所・幼稚園での集団生活における紫外線対策に関する日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会の統一見解 2015