

Wikang
Tagalog

タガログ語
版

Gabay sa kalusuganng ina at sanggol

ほ し けん こう て ちょう
母子健康手帳



Inilathala sa 交付日 Taon 年 Buwan 月 Araw 日 No. No.

Pangalan ng mga magulang/tagapag-alaga 保護者の氏名 ふりがな

Pangalan ng anak 子の氏名 ふりがな Ayos ng kapanganakan

第 子

Petsa ng kapanganakan 生年月日 Kasarian 性別

年 月 日

Mga nilalaman

目次

Tungkol sa Gabay sa Kalusugan ng Ina at Sanggol 母子健康手帳について	2
Magulang ng bata o tagapag-alaga at sertipiko ng pagparehistro ng pagsilang 保護者・出生届出済証明	3
Reperensiya ng kalusugan sa pagbubuntis, Trabaho ng babae at kalagayan sa bahay 妊婦の健康状態等・妊婦の職業と環境	4 ~ 5
Paraan ng pagbubuntis 妊婦自身の記録	6 ~ 9
Paraan ng pagbubuntis 妊娠中の経過	10 ~ 11
Talaan ng pagsusuri 検査の記録	12
Talaan ng klase ng pagpapalaki ng anak 母親(両親)学級受講記録	14
Ulat ng dentista tungkol sa ngipin ng ina sa panahon ng pagbubuntis at pagkaraan ng panganganak 妊娠中と産後の歯の状態	15
Talaan ng panganganak 出産の状態	16
Postpartum na kalagayan ng ina 出産後の母体の経過	17
Paglaki ng bagong silang 早期新生児期の経過 / 後期新生児期の経過	18
Talaan ng pagsusuri 検査の記録	19
Talaan ng pagkumpirma sa kulay ng dumi o tae 便色の確認の記録	21
Talaan ukol sa kalagayan ng bata, pasusuri sa kalusugan at iba pa (mula isang buwan hanggang anim na taong-gulang) 保護者の記録と健康診査等(1か月頃~6歳)	20 ~ 43
Hubog ng pagtubo ng timbang at taas para sa mga sanggol, bata, at sanggol/bata 乳幼児身体発育曲線	44 ~ 49
Tsart para sa taas at timbang ng mga bata 幼児の身長体重曲線	50 ~ 51
Talaan ng pagbabakuna 予防接種の記録	52 ~ 56
Halimbawa ng schedule ng pagbabakuna, Pagbabakuna 予防接種スケジュールの例・予防接種	57 ~ 59
Kurba ng paglaki 成長曲線	60 ~ 61
Talaan ng mga sakit ng kabataan 今までにかかった主な病気	62
Dental na mga pagsusuri, pamamatnubay at pangontrang pag-alaga 歯の健康診査、保健指導、予防処置	63
Para sa malusog na pagbubuntis at panganganak すこやかな妊娠と出産のために	64 ~ 70
Mga pagkain ng buntis at Postpartum 妊娠中と産後の食事	71 ~ 75
Bagong silang (Sanggol hanggang 4 na linggo) 新生児(生後約4週間までの赤ちゃん)	76 ~ 79
Gabay sa Pangangalaga sa bata, Mga sakit at pinsala ng mga bata 育児のしおり・子どもの病気やけが	80 ~ 86
Konsultasyon tungkol sa mga alalahanin ng ina at ama, at pangangalaga sa bata お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談	87 ~ 89
Pag-iwas sa aksidente 事故の予防	90 ~ 94
Nutrisyon sa panahon ng pagkabata, Kalusugan ng bibig at ngipin 乳幼児期の栄養・お口と歯の健康	95 ~ 101
Mga sistema ng panganganak at pangangalaga ng bata para sa mga nagtatrabahong kababaihan at kalalakihan 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度	102 ~ 105
Pangunahing sistema ng benepisyo sa medikal, Ang sistema ng kompensasyon para sa mga medikal na paggamot sa obstetrics 主な医療給付の制度・産科医療補償制度	106 ~ 107
Contact Card para sa Gabay sa Pangangalaga sa Kalusugan ng ina 母性健康管理指導事項連絡カード	108 ~ 109
Kasulatan ng mga Bata, Cardiopulmonary Resuscitation 児童憲章・心肺蘇生法	112 ~ 113
Palagiang ginamit na mga numero 連絡先メモ	114

Idikit ang litrato ng sanggol dito

ここに赤ちゃんの写真を貼りましょう

Mensahe

Message

Petsa ng
pagkuha ng litrato

撮影日

Tungkol sa Gabay sa Kalusugan ng Ina at Sanggol

母子健康手帳について

Panatiliing malusog ang ina at anak at lumikha ng masayang tahanan

母と子の健康をまもり、明るい家庭をつくりましょう

◎Ang handbook na Gabay sa Kalusugan ng Ina at Sanggol ay nilikha upang maprotektahan ang kalusugan ng mga ina at mga anak dahil ang kanilang kalagayan sa kalusugan ay malamang na magbago nang bigla sa pagbubuntis at panahon ng pagkabata, at dahil sa panahong ito ang pundasyon ng pang-habambuhay na pagsulong sa kalusugan. Kapag natanggap mo ito, basahin muna ito at punan ang mga patlang ng record ng buntis at mga magulang.

妊娠中や乳幼児期は急に健康状態が変化しやすいこと、この時期が生涯にわたる健康づくりの基盤となることから、お母さんとお子さんの健康を守るために母子健康手帳がつけられました。受けとったら、まず一通り読んで妊婦自身や保護者の記録欄などに記入しましょう。

◎ Mahalaga ang kuwaderno na ito bilang talaang pangkalusugan para sa mga ina at anak. Kapag nakatanggap ka ng medikal na pagsusuri, obstetric o pediatric consultation, pagbabakuna, gabay sa kalusugan, atbp., siguraduhing dalhin ito sa iyo at punan ito kung kinakailangan. Ang mga tala sa notebook ay hindi lamang kapaki-pakinabang para sa medikal na pagsusuri ng iyong anak, ngunit kapaki-pakinabang din bilang isang pampublikong talaan ng mga pagbabakuna pagkatapos ng pag-aaral, kaya't maging maingat na huwag mawala ito. Gayundin, mangyaring gamitin din ito bilang isang memorandum para sa kalagayan ng kalusugan ng ina at anak at mga resulta sa medikal na pagsusuri.

この手帳は、お母さんとお子さんの健康記録として大切です。健康診査、産科や小児科での診察、予防接種、保健指導などを受けるときは、必ず持って行き、必要に応じて書き入れてもらいましょう。手帳の記録は、お子さんの健康診断のときの参考となるばかりでなく、予防接種の公的記録として就学後も役立つものなので、紛失しないように注意してください。また、お母さんとお子さんの健康状態、健診結果などの覚え書きとしても利用してください。

◎ Gamitin ang kuwaderno na ito upang matulungan ang ina at ama na magtulungan upang alagaan ang kalusugan at pag-unlad ng sanggol. Magtala din ang ama ng lagay ng bata at ng kanilang sariling damdamin at iba pang bagay. Makabuluhan ding bitawan na ng ina at ama ang kanilang anak kapag sila ay nasa wastong edad na.

この手帳を活用して、お母さんとお父さんが一緒になって赤ちゃんの健康、発育に関心を持ちましょう。お父さんもお子さんの様子や自分の気持ちなどを積極的に記録しましょう。お子さんが成人されたときに、お母さん、お父さんから手渡してあげることも有意義です。

◎ Kung alam mong magkakaroon ka ng higit sa dalawang sanggol (kambal), pumunta sa munisipyo sa inyong lugar at humiling ng panibagong handbook sa kalusugan ng ina at sanggol, isang handbook ito sa bawat bata.

双生児（ふたご）以上のお子さんが生まれることがわかった場合は、お住まいの市区町村窓口からお子さん1人につき手帳1冊となるように新たに母子健康手帳を受けとってください。

◎ Kung ang kuwaderno na ito ay mahirap ng gamitin dahil napunit, nadumihan, o nawala, pumunta sa munisipyo sa inyong lugar at magpaisyu ulit ng handbook ng kalusugan ng ina at anak.

使用に支障をきたすほど破れたり、よごれたり、なくしたりしたときは、お住まいの市区町村窓口で母子健康手帳の再交付を受けましょう。

◎ Para sa iba pang katanungan, magtanong lamang sa tanggapan ng munisipyo na nagbigay nito, Comprehensive Support Center para sa pangalalaga ng bata, public health center, at health center ng munisipalidad.

その他わからないことは、受けとった市区町村窓口、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センターで聞きましょう。

Magulang ng bata o tagapag-alaga 子の保護者	Kaugnayan 続柄	Pangalan 氏名	Petsa ng kapanganakan (Edad) 生年月日 (年齢)	Trabaho 職業
	Ina (Buntis na babae) 母 (妊婦)		Taon/Buwan/Araw (___ taong gulang) 年 月 日生 (歳)	
	Ama 父		Taon/Buwan/Araw (___ taong gulang) 年 月 日生 (歳)	
			Taon/Buwan/Araw (___ taong gulang) 年 月 日生 (歳)	
	Kasalukuyang tirahan 居住地		Numero ng telepono 電話	
			Numero ng telepono 電話	
		Numero ng telepono 電話		

Sertipiko ng pagparehistro ng pagsilang
出生届出済証明

Pangalan ng anak 子の氏名	Lalaki/Babae 男・女		
Lugar ng kapanganakan 出生の場所	Prefecture 都道府県	Siyudad/Purok/Bayan/Baryo 市区町村	
Petsa ng kapanganakan 出生の年月日	Taon 年	Buwan 月	Araw 日

Sa pamamagitan nito pinatunayan ko na ang batang ito na ang pangalan ay nakasulat sa itaas ay opisyal

na nakarehistro sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw).

上記の者については 年 月 日出生の届出があったことを証明する。

Opisyal na selyo ng alkalde
市区町村長

印

*Kailangan mong iparehistro ang pagsilang ng iyong anak sa loob ng 14 araw ng pagsilang para makuha ang Sertipiko ng Pagrehistro ng Pagsilang.

*赤ちゃんが生まれたときは14日以内に出生届をして、同時に上欄に出生届出済の証明を受けてください。

Reperensiya ng kalusugan sa pagbubuntis

妊婦の健康状態等

Taas 身長	cm	Karaniwang timbang ふだんの体重	kg	Edad ng ikasal 結婚年齢	taong gulang 歳
BMI BMI		BMI (body mass index) = Bigat (kg) ÷ Taas(m) ÷ Taas(m) BMI (体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)			

● Nagkaroon ka ba ng alin man sa mga sumusunod na sakit? (Bilangan ang mga bagay na nasasakop)

次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印)

Mataas na presyon/ Talamak na pamamaga ng bato/ Diabetes mellitis/ Pamamaga ng atay/ Sakit sa puso/ Sakit sa tiroydeo
 高血圧 慢性腎炎 糖尿病 肝炎 心臓病 甲状腺の病気

Sakit na mental / Iba pang mga sakit (pangalan:)
 精神疾患 (心の病気) その他病気 (病名)

● Nagkaroon ka ba ng alinman sa mga sumusunod na nakakahawang sakit?

次の感染症にかかったことがありますか。

Rubella (Oo (____)edad) / Hindi / Nakabakuna
 風しん (三日はしか) (はい (____) 歳) いいえ 予防接種を受けた
 Tigdas (Oo (____)edad) / Hindi / Nakabakuna
 麻疹 (はしか) (はい (____) 歳) いいえ 予防接種を受けた
 Bulutong tubig (Oo (____)edad) / Hindi / Nakabakuna
 水痘 (水ぼうそう) (はい (____) 歳) いいえ 予防接種を受けた

● Nagkaroon ka ba ng operasyon? Wala / Nagkaroon (para _____)
 今までに手術を受けたことがありますか。 なし あり (病名)

● Ikaw ba ay umiinom ng gamot sa kasalukuyan? (gamot na palaglag iniinom : _____)
 服用中の薬(常用薬):

● Nagkakaroon ka bang matinding stress sa iyong araw-araw na pamumuhay, sa bahay o sa trabaho? Oo / Hindi
 家庭や仕事など日常生活で強いストレスを感じていますか。 (はい いいえ)

● Nag-aalala ka ba sa pagbubuntis mo sa kasalukuyan sanhi ng mga pangyayari sa nakaraang pagbubuntis o panganganak? Oo / Hindi
 今回の妊娠に際し、過去の妊娠・分娩に関して心配なことはありますか。 (はい いいえ)

● Mayroon ka bang iba pang mga pag-aalala? (_____)
 その他心配なこと (_____)

● Ikaw ba ay naninigarilyo? Hindi / Oo (____) sigarilyo sa bawat isang araw
 たばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 本)

● May naninigarilyo ba sa loob ng inyong tahanan o sambayanan? Hindi / Oo (____) sigarilyo sa bawat isang araw
 同居者は同室でたばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 本)

● Ikaw ba ay umiinom ng alkohol? Hindi / Oo (____) sigarilyo sa bawat isang araw
 酒類は飲みますか。 いいえ はい (1日 程度)

● Dahil sa masamang epekto na dulot ng paninigarilyo at pag-inom ng alak sa paglaki ng sanggol, mas makakabuti kung itigil ito.
 ※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの成長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。

Kalusugan ng asawa 夫の健康状態	Mabuti / Hindi mabuti (Sakit o problema: _____) 健康 よくない (病名)
------------------------------	---

Kasaysayan ng unang pagbubuntis いままでの妊娠

Petsa ng panganganak 出産年月	Kalusugan sa panahon ng pagbubuntis / sa panahon at pagkaraan ng panganganak 妊娠・出産・産後の状態	Timbang ng sanggol ng isilang / kasarian 出生児の体重・性別	Kasalukuyang kalusugan ng bata 現在の子の状態
Taon / Buwan 年 月	Karaniwan / Hindi karaniwan (sa ____ linggo o ____ buwang buntis) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g Lalaki / Babae 男・女	Malusog / Hindi malusog 健・否
Taon / Buwan 年 月	Karaniwan / Hindi karaniwan (sa ____ linggo o ____ buwang buntis) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g Lalaki / Babae 男・女	Malusog / Hindi malusog 健・否
Taon / Buwan 年 月	Karaniwan / Hindi karaniwan (sa ____ linggo o ____ buwang buntis) 正常・異常 (妊娠 週 (第 月) 頃)	g Lalaki / Babae 男・女	Malusog / Hindi malusog 健・否

*Kung nag-aalala ka sa iyong pagbubuntis o di kaya'y walang lakas ng loob sa panganganak at / o pagpapalaki ng bata, huwag mag-atubiling sumanguni sa Public Health Office, munisipyo (Public Health Center) o sa anumang mga medical institution o pagamutan.
 ※妊娠についての悩みや、出産・育児の不安がある方は、保健所、市町村 (保健センター)、医療機関等に気軽に相談しましょう。

Trabaho ng buntis na babae at kalagayan sa bahay

妊婦の職業と環境

Kalagayan ng pagtatrabaho ng unang magbuntis 妊娠に気づいたときの状況	Lagay o sitwasyon ng trabaho 職業			
	Uri ng hanapbuhay at kapaligiran ng trabaho (*) 仕事の内容と職場環境(※)			
	Mga oras ng trabaho sa bawat isang araw 仕事をする時間	() mga oras, () hanggang () Hindi ba panay ang oras ng iyong trabaho, tulad ng batayang rilyebo? (Oo / Hindi) 1日約()時間・()時~()時 交代制などの変則的な勤務(あり・なし)		
	Paano ka pupunta sa trabaho? 通勤や仕事に利用する乗り物			
	Tagal ng pagbiyahe 通勤の時間	Isang daanan lamang () mga minuto 片道()分	Gaano kapuno 混雑の程度	Masyadong puno / Karaniwan ひどい・普通
Kalagayan ng trabaho sa loob ng panahon ng pagbubuntis 妊娠してからの変更点	Kumuha ng bakasyon: (____ linggo o ____ buwang buntis) 仕事を休んだ(妊娠 週(第 月)のとき)			
	Nagbago ng trabaho : (____ linggo o ____ buwang buntis) 仕事を変えた(妊娠 週(第 月)のとき)			
	Huminto ng trabaho : (____ linggo o ____ buwang buntis) 仕事をやめた(妊娠 週(第 月)のとき)			
	Iba: () その他()			
Bakasyon ng pagiging ina bago magsilang 産前休業	Mula ____ (Buwan) ____ (Araw) para ____ Mga araw 月 日から 日間			
Bakasyon ng magiging ina pagkaraang magsilang 産後休業	Mula ____ (Buwan) ____ (Araw) para ____ Mga araw 月 日から 日間			
Bakasyon para mag-alaga ng bata (Ama/Ina) 育児休業(父親・母親)	Simula sa ____ (Buwan) ____ (Araw) hanggang sa ____ (Buwan) ____ (Araw) 月 日から 月 日まで			
	Simula sa ____ (Buwan) ____ (Araw) hanggang sa ____ (Buwan) ____ (Araw) 月 日から 月 日まで			
Kalagayan ng Pamumuhay 住居の種類	Sariling bahay (____) palapag ng bahay/ Condominium (____ mga palapag, ____ palapag, elebeytor: Mayroom / Wala) / Iba (____) 一戸建て(階建)・集合住宅(階建 階・エレベーター:有・無)・その他			
Kapaligiran ng pamumuhay 騒音	Tahimik / Karaniwan / Maingay 静 普通 騒	Lantad sa sikat ng araw 日当たり	Mabuti / Karaniwan / Hindi Mabuti 良 普通 悪	
Sino ang kasamang nanirahan sa iyo? 同居	Mga anak (ilan: ____), Asawa, Ama ng iyong asawa, Ina ng iyong asawa, Iyong ama, Iyong ina, Iba (Ilan: ____) 子ども(人)・夫・夫の父・夫の母・実父・実母 その他(人)			

*Itala ang anumang di-pangkaraniwang mga pangyayari, tulad ng: ang trabaho ay mahirap (halimbawa, nakatayo ng matagal na oras) ang temperatura ng kapaligiran ng trabaho ay hindi maginhawa o mahirap; maraming usok ng sigarilyo; palaging ikinikilos ang katawan; mataas ang pantay ng pagod; mahirap kumuha ng pahinga; at maraming lamay sa trabaho.

※立ち作業など負担の大きい作業が多い、温湿度が厳しい、たばこの煙がひどい、振動が多い、ストレスが多い、休憩がとりにくい、時間外労働が多いなどの特記事項も記入してください。

Kaugnay na sariling datos (1)

妊婦自身の記録 (1)

*Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon kaugnay sa iyong pisikal na kondisyon, anumang mga katanungang nais itanong sa oras na isagawa ang pagsusuri para sa pagbubuntis at kung ano ang nararamdaman mo at ng iyong pamilya sa pagdating ng sanggol.
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<Pangatlong buwan ng pagbubuntis> 8 hanggang 11 linggo ng pagbubuntis (____ (Buwan) ____ (Araw) hanggang ____ (Buwan) ____ (Araw)
<妊娠3か月> 妊娠8週～妊娠11週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*Mas mapapalagay ang loob kapag may taong maaring lapitan para ikunsulta ang mga bagay kaugnay sa pagbubuntis at panganganak.

※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておくこと安心です。

<kaapat na buwan ng pagbubuntis> 12 hanggang 15 linggo ng pagbubuntis (____ (Buwan) ____ (Araw) hanggang ____ (Buwan) ____ (Araw)
<妊娠4か月> 妊娠12週～妊娠15週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*Kumpirmahin ang resulta ng pagsusuri ng dugo para sa unang stage ng pagbubuntis (pati ang pagkumpirma ng resulta ng bawat pagsusuring isinagawa pagkatapos).

*Kung binabalak na umuwi sa sariling bayan o hometown para manganak, kumunsulta sa iyong doktor o komadrona at makipag-usap sa pamilya ukol sa mga paghahandang gagawin.

※妊娠初期の血液検査結果を確認しましょう (以降も各種検査結果について確認しましょう)。

※里帰り出産を予定している場合は、医師や助産師、家族と話し合い、準備しましょう。

Unang araw ng huling regla 最終月経開始日	____ (Taon) ____ (Buwan) ____ (Araw) 年 月 日
Unang pagsusuring medikal para sa pagbubuntis na ito この妊娠の初診日	____ (Taon) ____ (Buwan) ____ (Araw) 年 月 日
Unang galaw ng semilya na naramdaman 胎動を感じた日	____ (Taon) ____ (Buwan) ____ (Araw) 年 月 日
Tinudlang petsa ng panganganak 分娩予定日	____ (Taon) ____ (Buwan) ____ (Araw) 年 月 日

*Mas makakabuti para sa mga kababaihang nagtatrabaho na gamitin ang Maternal Health Maintenance Information Card tuwing tatanggap ng mga instruction o kautusan (pati preventive treatment) mula sa kanilang doktor sa panahon ng pagsusuri para sa mga nagbubuntis.

※働く女性は、妊婦健康診査で医師等から指導 (予防的措置も含みます。)があった際は、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

Kaugnay na sariling datos (2)

妊婦自身の記録 (2)

*Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon ukol sa sariling pisikal na kondisyon, anumang mga katanungang nais itanong sa oras na isagawa ang pagsusuri para sa pagbubuntis at kung ano ang nararamdaman mo at ng iyong pamilya sa pagdating ng sanggol.
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<kalimang buwan ng pagbubuntis> 16 hanggang 19 linggo ng pagbubuntis (____ (Buwan) ____ (Araw) hanggang ____ (Buwan) ____ (Araw)
<妊娠5か月> 妊娠16週～妊娠19週 (月 日～ 月 日)

*Kumpirmahin ang iba't-ibang programang kaugnay sa panganganak at pagpapalaki ng bata para sa mga kalakihan at kababaihang nagtrabaho.

※働く女性・男性のための出産、育児に関する制度を確認しましょう。

<lkaanim na buwan ng pagbubuntis> 20 hanggang 23 linggo ng pagbubuntis (____ (Buwan) ____ (Araw) hanggang ____ (Buwan) ____ (Araw)
<妊娠6か月> 妊娠20週～妊娠23週 (月 日～ 月 日)

*Isulat ang naramdaman sa panahong napansing gumalaw ang sanggol.

※胎動を感じた時の気持ちを書いておきましょう。

*Siguraduhing isagawa ang pagsusuri ng kalusugan para sa mga nagbubuntis.

Kahit hindi mo ito napapansin, nagkakaroon ng iba't-ibang pagbabago sa loob ng iyong katawan sa panahon ng pagbubuntis. Kaya kinakailangang isagawa ang pagsusuri ng kalusugan para sa mga nagbubuntis.

※妊婦健康診査は必ず受けましょう。

妊娠中は、気がかりなことがなくても、身体にはいろいろな変化が起こっています。きちんと妊婦健康診査を受けましょう。

*Mga sintomas na dapat ingatan sa panahon ng pagbubuntis

Ang sumusunod na mga sintomas ay maaaring magpahayag ng isang sakit na maaaring maaapekto sa iyo at / o ang sanggol na nasa loob ng iyong tiyan:

(pamamaga, pagdurugo sa ari o vagina, pamamaga ng tiyan, sakit ng tiyan, lagnat, pagtatae, nahihirapan sa pagdumi, hindi karaniwang spotting o vaginal discharge, matinding pananakit ng ulo, pagkahilo, pagkaduwal, pagsusuka.)

Kumunsulta agad sa doktor sa oras na makaramdam ng alinman sa mga sintomas na nabanggit. Kailangang kumunsulta din sa doktor kapag nakaranas ng panghihina mula sa morning sickness, pagiging sumpungin, pagkakaroon ng matinding pagtibog ng puso, pagkaramdam ng matinding insecurity o kawalaan ng lakas-loob o kapag naramdamang hindi na gumagalaw ang sanggol.

※妊娠中注意したい症状

次のような症状は、母体や胎児に重大な影響を及ぼす病気の症状かもしれませんので、医師に相談しましょう。

(むくみ・器器出血・おなかの張り・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘・ふだんと違ったおりもの・強い頭痛・めまい・はきけ・嘔吐)

また、つわりで衰弱がひどいとき、イライラや動悸がはげしく、不安感が強いとき、今まであった胎動を感じなくなったときは、すぐに医師に相談しましょう。

Kaugnay na sariling datos (3)

妊婦自身の記録 (3)

*Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon ukol sa sariling pisikal na kondisyon, anumang mga katanungang nais itanong sa oras na isagawa ang pagsusuri para sa pagbubuntis at kung ano ang nararamdaman mo at ng iyong pamilya sa pagdating ng sanggol.
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<Ikapitong buwan ng pagbubuntis> 24 hanggang 27 linggo ng pagbubuntis (____ (Buwan) ____ (Araw) hanggang ____ (Buwan) ____ (Araw)
<妊娠7か月> 妊娠24週～妊娠27週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

<kawalong buwan ng pagbubuntis> 28 hanggang 31 linggo ng pagbubuntis (____ (Buwan) ____ (Araw) hanggang ____ (Buwan) ____ (Araw)
<妊娠8か月> 妊娠28週～妊娠31週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

Tirahan bago o pagkaraan ng panganganak 出産前後の居住地	Tirahan 住所	Número ng telepono 電話
Pangalan at tirahan ng makipag-alam ng kagipitan 妊娠・分娩に係る緊急連絡先 (知らせてほしい人)	Pangalan 氏名	Número ng telepono 電話
Paraan ng paghahatid sa ospital 分娩施設へのアクセス方法	Sariling sasakyan / Taksi / Maglalakad/Iba (_____) Oras ng paghahatid (_____ mga oras _____ mga minuto) 自家用車・タクシー・徒歩・その他 (_____) 所要時間 (_____ 時間 _____ 分)	Número ng telepono 電話
Taong maaaring tumutulong sa mga gawaing bahay at pag-aalaga ng bata bago at pagkatapos itong ipanganak 出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

*Magpatingin agad sa iyong doktor kapag nagkaroon ng vaginal bleeding, pamamaga ng tiyan o pananakit ng tiyan; kapag tumagas ang tubig mula sa tiyan; o di kaya'y humina o tumigil ang paggalaw ng sanggol.

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

Kaugnay na sariling datos (4)

妊婦自身の記録 (4)

*Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon ukol sa sariling pisikal na kondisyon, anumang mga katanungang nais itanong sa oras na isagawa ang pagsusuri para sa pagbubuntis at kung ano ang nararamdaman mo at ng iyong pamilya sa pagdating ng sanggol.
ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える両親の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<kasiyam buwan ng pagbubuntis> 32 hanggang 35 linggo ng pagbubuntis (____ (Buwan) ____ (Araw) hanggang ____ (Buwan) ____ (Araw)
<妊娠9か月> 妊娠32週～妊娠35週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

*Maghanda para sa panganganak sa pamamagitan ng pagkumpirma sa mga kinakailangang contact information at mga bagay na dapat dalhin sa ospital o iba pang pasilidad sa panganganak.

*Kung may anumang katanungang o pag-aalala ukol sa panganganak at araw-araw na pamumuhay pagkatapos manganak, kumunsulta sa pagamutan na kung saan nagpapatingin o di kaya'y sa Public Health Nurse ng munisipyo.

※出産に備えて連絡先や分娩施設に持参するものを確認しておきましょう。

※出産や産後の生活について、不安な点や不明な点はかかりつけの医療機関や市町村の保健師などに相談しましょう。

<ikasampung buwan ng pagbubuntis> 36 hanggang 39 linggo ng pagbubuntis (____ (Buwan) ____ (Araw) hanggang ____ (Buwan) ____ (Araw)
<妊娠10か月> 妊娠36週～妊娠39週 (____ 月 ____ 日～ ____ 月 ____ 日)

Magmula sa ika 40 linggo

妊娠40週～

(mula ____ (Buwan) ____ (Araw))
(____ 月 ____ 日～)

Petsa ng panganganak: ____ (Taon) ____ (Buwan) ____ (Araw)
出産日: ____ 年 ____ 月 ____ 日

*Gamitin ang puwang sa ibaba para isulat ang damdamin ng mga malapit ng magiging magulang / o mga magulang na maghihintay sa pagsilang ng bagong sanggol.

※赤ちゃん誕生を迎えた両親の気持ちを記入しておきましょう。

*Magpatingin agad sa iyong doktor kapag nagkaroon ng vaginal bleeding, pamamaga ng tiyan o pananakit ng tiyan; kapag tumagas ang tubig mula sa tiyan; o di kaya'y humina o tumigil ang paggalaw ng sanggol.

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

Paraan ng pagbubuntis

妊娠中の経過

Peta ng pagsusuri 診察月日	Linggo ng pagbubuntis 妊娠週数-日	Haba ng matris 子宮底長	Kabilugan ng tiyan 腹囲	Timbang 体重	Presyon ng dugo 血圧	Pamamaga 浮腫	Protina sa ihi 尿蛋白	Asukal sa ihi 尿糖
				Bigat o Timbang bago mabuntis 妊娠前の体重 ()				
		cm	cm	kg		- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #
						- + #	- + #	- + #

<p>Iba pang mga pagsusuri (pagsusuri sa dugo, blood sugar level, ultrasound at iba pa)</p> <p>その他の検査 (血液検査、血糖、超音波など)</p>	<p>Espesyal na paalala (Kautusan ng doktor sa pagpapahinga o pagsagawa ng leave o bakasyon mula sa trabaho, obstetrical illnesses tulad ng threatened premature delivery, mga komplikasyon at iba pa)</p> <p>特記事項 (安静・休業などの指示や切迫早産等の産科疾患や合併症など)</p>	<p>Pangalan ng medikal na institusyon o doktor</p> <p>施設名又は担当者名</p>

*Pakidala ang booklet na ito tuwing lalabas ng bahay, hindi lamang sa panahon ng pagsusuri para sa mga nagbubuntis.
 ※妊婦健康診査を受けるときはもちろん、外出時はいつも持参しましょう。

Talaan ng mga pagsusuri

検査の記録

Uri ng pagsusuri 検査項目	Petsa ng pagsusuri 検査年月日	Mga pansin 備考
Blood type 血液型	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	A B O 型 Rh
Irregular Antibody 不規則抗体	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
Pagsusuri para sa Cervical Cancer 子宮頸がん検診	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
Pagsusuri sa reaksyon sa Syphilis serum 梅毒血清反応	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
HBs (hepatitis B virus) Antigen HBs抗原	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
HCV (hepatitis C) Antibody HVC抗体	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
HIV (human immunodeficiency virus) Antibody HIV抗体	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
Rubella Virus Antibody 風しんウイルス抗体	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
HTLV-1 (human T-cell leukemia virus Type 1) Antibody HTLV-I抗体	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
Chlamydia Antigen クラミジア抗原	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
Group B Streptococcus B群溶血性連鎖球菌	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
	Binigyan ____ (Taon) ____ Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	

*Sa Pagtala ng resulta ng mga pagsusuri, kinakailangang ipaliwanag ito sa mga kababaihang nagbubuntis at hingin ang pagsang-ayon ng mga ito.
 ※検査結果を記録する場合は、妊婦に説明し同意を得ること。

Mga puna o obserbasyon

予備欄

Talaan ng klase ng pagpapalaki ng anak

母親(両親)学級受講記録

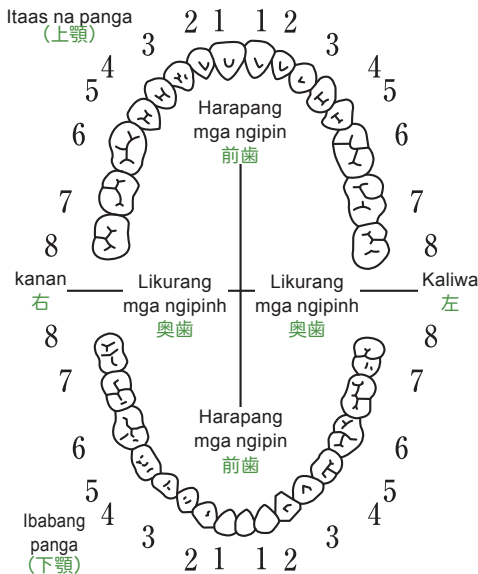
Petsa 受講年月日	Paksa 課目	Mga pansin 備考
__ (Taon) __ (Buwan) __ (Araw) 年 月 日		
__ (Taon) __ (Buwan) __ (Araw) 年 月 日		
__ (Taon) __ (Buwan) __ (Araw) 年 月 日		
__ (Taon) __ (Buwan) __ (Araw) 年 月 日		
__ (Taon) __ (Buwan) __ (Araw) 年 月 日		
__ (Taon) __ (Buwan) __ (Araw) 年 月 日		
__ (Taon) __ (Buwan) __ (Araw) 年 月 日		
__ (Taon) __ (Buwan) __ (Araw) 年 月 日		

Mga puna o obserbasyon

予備欄

Ulat ng dentista tungkol sa ngipin ng ina sa panahon ng pagbubuntis at pagkaraan ng panganganak

妊娠中と産後の歯の状態



Kalagayan ng mga ngipin: / 健全歯
 Malusog na ngipin: Healthy Teeth: / 健全歯
 Sirang ngipin: C むし歯 (未処置歯) / C むし歯 (未処置歯)
 (Hindi ginagamot na sirang ngipin): C むし歯 (未処置歯) / C むし歯 (未処置歯)
 Ginamot na ngipin: O 処置歯 / O 処置歯
 Nawalang ngipin: Δ 喪失歯 / Δ 喪失歯

Petsa ng unang pagsusuri _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw)	
初回診査 _____ 年 _____ 月 _____ 日	
Linggo ng pagbubuntis _____ () mga linggo 妊娠 _____ 週	
Sirang mga ngipin 要治療のむし歯	Wala なし Mayroon (bilang ng mga ngiping nabulok:) あり (_____ 本)
Malabatang plak ng ngipin 歯石	Wala / Mayroon なし・あり
Pamamaga ng mga giligid 歯肉の炎症	Wala なし Mayroon (kinakailangan ng pag-uutos o instruction あり (要指導) Mayroon (kinakailangan ng pagpapagamot) あり (要治療)
Ibang mga komentaryo 特記事項	
Pangalan ng klinika, institusyon o dentista 施設名又は担当者名	

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	Linggo ng pagbubuntis/Linggo pagkaraan ng panganganak: () mga linggo 妊娠・産後 _____ 週	
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	Malabatang plak ng ngipin 歯石	Wala / Mayroon なし あり
Ibang mga komentaryo 特記事項	Pamamaga ng mga giligid 歯肉の炎症	Wala / Mayroon (kinakailangan ng pag-uutos) / なし あり (要指導) Mayroon (kinakailangan ng pagpapagamot) あり (要治療)
Petsa ng pagsusuri: _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw)	Pangalan ng klinika, institusyon o dentista 年 月 日 検査 施設名又は担当者名	

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	Linggo ng pagbubuntis/Linggo pagkaraan ng panganganak: () mga linggo 妊娠・産後 _____ 週	
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	Malabatang plak ng ngipin 歯石	Wala / Mayroon なし あり
Ibang mga komentaryo 特記事項	Pamamaga ng mga giligid 歯肉の炎症	Wala / Mayroon (kinakailangan ng pag-uutos) / なし あり (要指導) Mayroon (kinakailangan ng pagpapagamot) あり (要治療)
Petsa ng pagsusuri: _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw)	Pangalan ng klinika, institusyon o dentista 年 月 日 検査 施設名又は担当者名	

*Ang mga kondisyon o karamdaman tulad ng pagkabulok ng ngipin at pamamaga ng mga giligid ay kalimitang lumalala sa panahon ng pagbubuntis. Kinakailangang kumunsulta sa isang dentista ukol sa mga sakit sa giligid dahil maaari itong maging sanhi ng premature birth at iba pa.

*Kinakailangang sabihin o ipaalam sa doktor na ikaw ay kasalukuyang nagbubuntis.
 ※むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯周病は早産等の原因となることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。
 ※歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。

Talaan ng panganganak

出産の状態

Tagal ng pagbubuntis 妊娠期間	Ika-_____ lingo _____ araw ng pagbubuntis 妊娠 週 日		
Petsa ng panganganak 娩出日時	_____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw). _____ umaga / hapon 年 月 日 午前・午後 時 分		
Uri ng panganganak 分娩経過	Karaniwang kalagayan 頭位	Suhi na kalagayan 骨盤位	Iba (_____) その他 (_____)
Paraan ng panganganak 分娩方法	Ibang mga komentaryo: 特記事項		
Tagal ng pagdamdam sa panganganak 分娩所要時間	_____ Araw _____ Oras _____ Minuto 日 時間 分	Dami ng pagdurugo 出血量	Kakaunti / Katamtaman / Napakarami (_____ ml) 少量・中量・多量 (_____ ml)
Pagsasalin ng dugo (kasali ang paggamit ng mga blood product) 輸血(血液製剤含む)の有無	Wala / Mayroon (_____) 無・有 (_____)		
Kalagayan ng sanggol sa panahon ng panganganak 出産時の児の状態	Kasarian / ilan 性別・数	Lalaki / Babae / Hindi pa nalalaman 男・女・不明	Isa lamang / Marami (_____) 単・多 (_____) (胎)
	Sukat ng sanggol 計測値	Timbang: 体重	g Taas: 身長 cm
		Kabilugan ng dibdib: 胸囲	cm Kabilugan ng ulo: 頭囲 cm
	Espeyal na kalagayan o paggamot 特別な所見・処置	Neonatal Asphyxia → (Namatay/Pinapagkamalay-tao) Patay ng isilang 新生児仮死→ (死亡・蘇生)・死産	
Sertipiko 証明	Sertipiko ng pagsilang / Sertipiko ng patay ng isilang / Sertipiko ng pagsilang at pagkamatay 出生証明書・死産証書(死胎検案書)・出生証明書及び死亡診断書		
Lugar ng panganganak 出産の場所			
Pangalan ng klinika 名称			
Mga pangalan ng asistente ng pagsilang 分娩取扱者氏名	Doktor: 医師		Iba: その他
	Komodrona: 助産師		

Postpartum na kalagayan ng ina

出産後の母体の経過

Mga araw / Mga buwan Pagkaraan ng panganganak 産後日月数	Pagbalik ng matris sa karaniwang laki at kalagayan 子宮復古 子宮復古	Pagdurugo ng ari o saguhan 悪露 悪露	Kalagayan ng suso 乳房の状態 乳房の状態	Presyon ng dugo 血圧 血圧	Prolina sa ihi 尿蛋白 尿蛋白	Asukal sa ihi 尿糖 尿糖	Timbang 体重 体重	Mga pansin 備考 備考
	Karaniwan / Hindi karaniwan 良・否	Karaniwan / Hindi karaniwan 正・否			- + #	- + #	kg	
	Karaniwan / Hindi karaniwan 良・否	Karaniwan / Hindi karaniwan 正・否			- + #	- + #		
	Karaniwan / Hindi karaniwan 良・否	Karaniwan / Hindi karaniwan 正・否			- + #	- + #		
	Karaniwan / Hindi karaniwan 良・否	Karaniwan / Hindi karaniwan 正・否			- + #	- + #		
	Karaniwan / Hindi karaniwan 良・否	Karaniwan / Hindi karaniwan 正・否			- + #	- + #		

Sariling komentaryo ng ina at mga puna

母親自身の記録

- Unang pagpasuso ng sanggol sa _____ oras pagkaraan ng panganganak.
赤ちゃんに初めてお乳を飲ませたのは生後()時間目です。
- Uri ng pagpasuso: Suso ng Ina / Tinimplang gatas.
そのとき、与えたお乳は(母乳・人工乳)です。
- Paminsan-minsan ka bang nalulungkot o naramdaman mong wala kang lakas? Hindi / Oo / Mahirap sabihin
気分が沈んだり涙もろくなったり、何もやる気になれないといったことがありますか。いいえ はい 何ともいえない
- Gamitin ang puwang sa ibaba para isulat ang anumang napapansin na hindi karaniwan pagkatapos magsilang.
産後、気がついたこと、変わったことがあれば医師、助産師などに相談しましょう。

Unang paligo 入浴	_____ mga araw pagkaraan ng panganganak (_____ (Buwan) _____ (Araw)) 産後 日(月 日)	Magpasimula uli sa gawaing bahay 家事開始	_____ mga araw pagkaraan ng panganganak (_____ (Buwan) _____ (Araw)) 産後 日(月 日)
Bumalik sa trabaho 家事以外の労働開始	_____ mga araw pagkaraan ng panganganak (_____ (Buwan) _____ (Araw)) 産後 日(月 日)	Pagpapatuloy ng regla 月経再開	_____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) 年 月 日
Gabay sa pagplano sa pamilya 家族計画指導	Wala / Mayroon (Gawa ng doktor / Tagapayo sa pagpigil ng panganganak / Komadrona) なし・あり (医師・受胎調節実施指導員・助産師)		_____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) 年 月 日

Pagpalaki ng bagong silang (unang lingo pagkaraang isilang)

早期新生兒期【生後1週間以内】の経過

Edad (mga araw)* 日齡※	Timbang (g) 体重 (g)	Kakayahang sumuso 哺乳力	Paninilaw ng balat 黄疸	Iba その他
		Normal / Mahina 普通・弱	Normal / Mahina / Malubha なし・普通・強	
		Normal / Mahina 普通・弱	Normal / Mahina / Malubha なし・普通・強	

Pagbigay ng Vitanim K₂ Syrup:
ビタミンK₂シロップ投与

Petsa
実施日 / /

Problema o abnormalidad sa panahon ng panganganak o pagkatapos manganak:
出生時またはその後の異常:

Wala
なし
Mayroon (Pagggamo
あり (その処置))

Kalagayan ng paglabas ng ospital (sa ____ (Taon) ____ (Buwan) ____ (Araw), ____ mga araw pagkaraang isilang)
退院時の記録 (____ 年 ____ 月 ____ 日 生後 ____ 日)

Timbang : 体重	kg	Paraan ng pagpakain: 栄養法:	Suso ng ina / Halu-halo / Tinimplang gatas 母乳・混合・人工乳
-----------------	----	------------------------------	---

Mga bagay para subaybayan:
引き続き観察を要する事項:

Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan: 施設名又は担当者名:	Numero ng telepono 電話
--	--------------------------

Paglaki ng bagong-silang (mula isang lingo hanggang apat na lingo)

後期新生兒期【生後1~4週】の経過

Edad (mga araw)* 日齡※	Timbang (g) 体重 (g)	Kakayahang sumuso 哺乳力	Paraan ng pagpakain: 栄養法	Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan 施設名又は担当者名
		Normal / Mahina 普通・弱	Suso ng ina / Halu-halo / Tinimplang gatas 母乳・混合・人工乳	
		Normal / Mahina 普通・弱	Suso ng ina / Halu-halo / Tinimplang gatas 母乳・混合・人工乳	

Talaan sa pagbisita sa sanggol na bagong panganak, mga kautusan at iba pa
(sa ____ (Taon) ____ (Buwan) ____ (Araw), ____ mga araw pagkaraang isilang)

新生兒訪問指導等の記録 (____ 年 ____ 月 ____ 日 生後 ____ 日)

Edad (mga araw)* 日齡※	Timbang (g) 体重 (g)	Taas (cm) 身長 (cm)	Kabilugan ng dibdib (cm) 胸囲 (cm)	Kabilugan ng ulo (cm) 頭囲 (cm)	Paraan ng pagpakain 栄養法
					Suso ng ina / Halu-halo / Tinimplang gatas 母乳・混合・人工乳

Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan:
施設名又は担当者名:

Ibang mga komentaryo:
特記事項:

*Petsa ng kapanganakan ng bagong-silang ay bilangin tulad ng sero.
※生まれた当日を0として数えること。

Pagtala ng mga pagsusuri

検査の記録

Uri ng pagsusuri 検査項目	Petsa ng pagsusuri 検査年月日	Mga komentaryo 備考
Pagsusuri para sa Congenital Metabolic Disorder 先天性代謝異常検査	____ (Taon) ____ (Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	
Pagsusuri para sa Neonatal Hearing (Automated ABR / OAE) 新生児聴覚検査 (自動ABR・OAE) Kung ang resulta ay refer (kailangang suriin uli) リファア (要再検査) の場合	____ (Taon) ____ (Buwan) ____ (Araw) 年 月 日 ____ (Taon) ____ (Buwan) ____ (Araw) 年 月 日	Kanan (pasado/refer) 右 (パス・リファア) Kaliwa (pasado/refer) 左 (パス・リファア)

*Sa pagtatala sa resulta ng mga pagsusuri, kinakailangang ipaliwanag ito sa mga magulang ng bata at hingin ang pagsang-ayon ng mga ito.

※検査結果を記録する場合は、保護者に説明し同意を得ること。

Mga puno o obserbasyon

予備欄

Kalagayan ng iyong sanggol sa edad na isang buwan

保護者の記録 【1か月頃】

(Itinala sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw))
(年 月 日記録)

Ang aking anak ay isang buwan na noong _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw).
年 月 日で1か月になりました。

- Maliksi bang iginagalaw ng iyong sanggol ang kanyang mga bisig at mga paa samantalang hinubaran?
裸にすると手足をよく動かしますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- Mahusay bang sumuso ang iyong sanggol?
お乳をよく飲みますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- Iginagalaw ba ng iyong sanggol ang kanyang mga bisig at mga paa o iiyak sa tugon ng malakas na ingay o tunog?
大きな音にビックッと手足を伸ばしたり、泣き出すことがありますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- Tuyo ba ang pusod ng iyong sanggol?
おへそはかわいていますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
(Tawagin ang iyong doktor kung ito ay mamasa-masa o malagkit)
(ジクジクしている時は医師にみてもらいましょう。)
- May nalalapitan ka bang tao na madaling kausapin para humingi ng payo o ikunsulta ang mga bagay kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Mayroon / Wala
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- May pag-aalala ka ba o problemang nadarama kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Wala / Mayroon/ Mahirap sabihin
子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 いいえ はい 何ともいえない
- Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon kaugnay sa pagpapalaki ng bata, mga pag-aalala ukol sa pagpapalaki ng bata, pagkakasakit ng bata, mga palaisipan at iba pa.
成長の様子、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。

*Kumpirmahin ang pinakabagong impormasyon kaugnay sa schedule ng pagpapabakuna.

※これからの予防接種のスケジュールを確認しましょう。

Talaan ng pagkumpirma sa kulay ng dumi o tae
便色の確認の記録

Kumpirmahin ang kulay ng tae ng bata at sa ilang maliwanag na lugar ay ikumpara ito sa mga kulay na nasa loob ng card.

うんちの色に注意しましょう

明るいとこでカードの色と見比べてください。

Malapit ang kulay sa
**Numero 1
hanggang 3...**

1番～3番に近い色だと思う

Dati ay malapit ang kulay sa
Numero 4 hanggang 7
subalit mas nagiging
malapit ang kulay sa **Nos. 1**
Numero 1 hanggang 3...

4番～7番だったのが
1番～3番に近くなった

May posibilidad na kinapitan ng sakit tulad ng **Billary Atresia** sa alinmang kaso sa itaas. Kailangang ipasuri ang bata sa isang Pediatrician o Pediatric Surgeon sa lalong madaling panahon.

どちらかが当てはまるときは、**胆道閉鎖症**などの病気の可能性がありますので、1日も早く小児科医、小児外科医等の診察を受けてください。

Pagtatala sa kulay ng tae

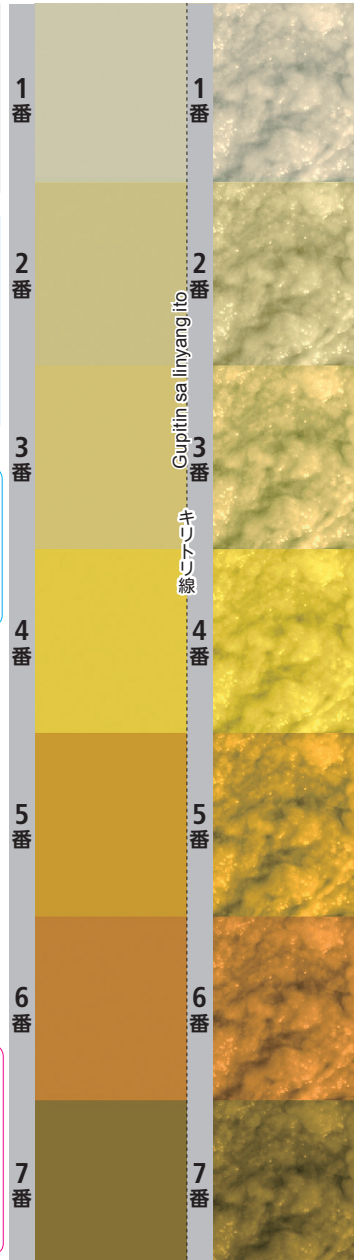
(Isulat ang petsa at naangkop na numero ng kulay)

便色の記入欄 (観察日と右欄に当てはまる番号)

Dalawang linggo mula sa pagsilang 生後2週				No. 番
(Taon) 年	(Buwan) 月	(Araw) 日		
Isang buwan mula sa pagsilang 生後1か月				No. 番
(Taon) 年	(Buwan) 月	(Araw) 日		
Isa hanggang apat na buwan mula sa pagsilang 生後1～4か月				No. 番
(Taon) 年	(Buwan) 月	(Araw) 日		

Bigyang-pansin ang kulay ng tae hanggang sa **ikaapat na buwan** mula sa pagsilang. Kapag ang balat o puti ng mga mata nito ay kulay dilaw pagkatapos ng dalawang linggo mula sa pagsilang o di kaya'y masyadong madilaw ang Kulay ng ihi, ikunsulta agad ito sa doktor.

生後4か月くらいまでは、うんちの色に注意が必要です。生後2週を過ぎても皮膚や白目(しろめ)が黄色い場合、おしっこが濃い黄色の場合にも、すぐに医師等に相談しましょう。



Pagsusuri ng kalusugan para sa iyong sanggol sa edad ng isang buwan

1か月児健康診査

(Pagsusuri ay isinagawa sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) sa edad na _____ buwan _____ mga araw.)
(年 月 日実施・ か月 日)

Timbang: 体重	g	Taas: 身長	cm
Kabilugan ng dibdib: 胸囲	cm	Kabilugan ng ulo: 頭囲	cm
Diyeta: Mabuti / Nangangailangan ng konsulta 栄養状態: 良 ・ 要指導		Paraan ng pagpakain: Suso ng ina / Halu-halo / Tinimplang gatas 栄養法: 母乳 ・ 混合 ・ 人工乳	

Ganap na kalusugan : Malusog/Nangangailangan ng subaybay
健康・要観察:

Mga rekomendasyon:
特記事項:

Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan:
施設名又は担当者名:

Talaan ng kalusugan hanggang sa sunod na pagsusuri

次の健康診査までの記録

(Mangyaring i-tala ang timbang at taas kung sinusuri sa bahay.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Petsa 年月日	Edad (mga buwan) 月齢	Timbang 体重	Taas 身長	Rekomendasyon 特記事項	Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan 施設名又は担当者名
		g	. cm		

Kalagayan ng iyong sanggol sa edad na tatlo hanggang apat na buwan

保護者の記録【3~4か月頃】

(Itinala sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw))
(年 月 日記録)

- Kailan ba nag-umpisang naitayo ng bata ng tuwid ang sariling leeg o ulo? (_____ (Buwan) _____ (Araw))
首がすわったのはいつですか。 (_____ 月 _____ 日頃)
(Ang ibig sabihin ng "Itayo ng tuwid ang sariling leeg o ulo" ay ang pagtaas ng leeg o ulo ng bata ng walang ginagamit na tulong o suporta.)
(「首がすわる」とは、支えなしで首がぐらつかない状態をいいます。)
- Tatawa ba o ngingiti ang iyong sanggol ng ito ay iyong hipuin ohawakan? Oo / Hindi
あやすとよく笑いますか。 はい いいえ
- Mayroon bang hindi karaniwan sa galaw ng mata o pagpahiwatig ng iyong sanggol? Hindi / Oo
目つきや目の動きがおかしいのではないかと気になりますか。 いいえ はい
- Tumingin ba ang iyong anak sa direksiyon ng iyong boses kung siya ay iyong tinatawag mula sa lugar na hindi maabot sa paningin ng bata? Oo / Hindi
見えない方向から声をかけてみると、そちらの方を見ようとしますか。 はい いいえ
- Dinala mo ba sa labas na may sariwang hangin ang iyong sanggol? Oo / Hindi
外気浴をしていますか。 はい いいえ
(Lumalakad ka sa labas kasama ang iyong sanggol sa magandang araw.)
(天気のよい日に薄着で散歩するなどしてあげましょう。)
- May nalalapitan ka bang tao na madaling kausapin para humingi ng payo o ikunsulta ang mga bagay kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Mayroon / Wala
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- May pag-aalala ka ba o problemang nadarama kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Wala / Mayroon / Mahirap sabihin
子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 いいえ はい 何ともいえない
- Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon kaugnay sa paglaki ng bata, mga pag-aalala ukol sa pagpapalaki ng bata, anumang sakit kung saan kinakailangang ipagamot ang bata at iba pang mga komentaryo.
成長の様子、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。

Pagsusuri ng kalusugan para sa iyong sanggol sa edad na tatlo hanggang apat na buwan

3~4か月児健康診査

(Pagsusuri ay isinagawa sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) sa edad na _____ buwan _____ mga araw.)
 (年 月 日実施・ か月 日)

Timbang: 体重	g	Taas: 身長	cm
Kabilugan ng dibdib: 胸囲	cm	Kabilugan ng ulo: 頭囲	cm
Diyeta: 栄養状態:	Mabuti / Nanganga-ilangan ng konsulta 良 ・ 要指導	Paraan ng pagpakain: 栄養法:	Suso ng ina / Halu-halo / Tinimplang gatas 母乳 ・ 混合 ・ 人工乳
Kasu-kasuan ng balakang: 股関節開排制限:	Karaniwan / May sintomas ng pagkalinsad なし・あり		
Ganap na kalusugan: Malusog/Nangangailangan ng subaybay 健康・要観察:			
Mga rekomendasyon: 特記事項:			
Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan: 施設名又は担当者名:			

Talaan ng kalusugan hanggang sa sunod na pagsusuri

次の健康診査までの記録

(Mangyaring i-tala ang timbang at taas kung sinusuri sa bahay.)

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Petsa 年月日	Edad (mga buwan) 月齢	Timbang 体重	Taas 身長	Rekomendasyon 特記事項	Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan 施設名又は担当者名
		g	cm		

Kalagayan ng iyong sanggol sa edad na anim hanggang pitong buwan

保護者の記録【6~7か月頃】

(Itinala sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw))
(年 月 日記録)

- Kailan nagawa ng bata ang pagbalikwas ng kusa? ((Buwan) (Araw))
寝返りをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- Kailan nagawa ng bata ang pag-upo ng kusa ng walang tulong o suporta? ((Buwan) (Araw))
ひとりすわりをしたのはいつですか。 (月 日頃)
(Ang ibig sabihin ng “upo ang sarili ng kusa” ay ang pag-upo ng bata ng walang ginagamit na tulong o suporta.)
〔「ひとりすわり」とは、支えなくてもすわれることをいいます。〕
- Nagtangka na bang umabot ang iyong sanggol ng mga laruang malapit sa kanya? Oo / Hindi
からだのそばにあるおもちゃに手をのばしてつかみますか。 はい いいえ
- Bumubulong na ba ang iyong sanggol nang siya ay kasama ng pamilya? Oo / Hindi
家族といっしょにいるとき、話しかけるような声を出しますか。 はい いいえ
- Ibinaling na ba ang iyong sanggol ang kanyang ulo patungo sa telebisyon at radio samantalang ito ay nakabukas? Hindi / Oo
テレビやラジオの音がしはじめると、すぐそちらを見ますか。 いいえ はい
- Nagsimula na bang kumain ng solidong pagkain ang iyong sanggol? Oo / Hindi
離乳食を始めましたか。 はい いいえ
(Isang buwan matapos magsimulang kumain ng solidong pagkain ang iyong sanggol, simulan siyang bigyan ng iba't-ibang solidong pagkain dalawang beses sa isang araw. Mula sa ikapito o ikawalong buwan, ang pagkaing ibinibigay sa iyong sanggol ay dapat na malambot at maaaring madurog ng kanyang dila.)
(離乳食を始めて1か月位したら1日2回食にし、食品の種類をふやしていきましょう。7、8か月頃から舌でつぶせる固さにします。)
- Kulay puti ba o dilaw ang balintataw ng iyong sanggol? Hindi / Oo
ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見えたりすることがありますか。 ※ いいえ はい
- May nalalapitan ka bang tao na madaling kausapin para humingi ng payo o ikonsulta ang mga bagay kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Mayroon / Wala
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- May pag-aalala ka ba o problemang nadarama kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Wala / Mayroon/ Mahirap sabihin
子育てについて不安や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
- Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon kaugnay sa pagpapalaki ng bata, mga pag-aalala ukol sa pagpapalaki ng bata o kung paano ito sanayin sa karaniwang pagkain, anumang sakit kung saan kinakailangang ipagamot ang bata at iba pang mga komentaryo.
成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

*Kung ang balintataw ng iyong sanggol ay sa ganitong kulay kailanagn mong komunsulta sa doktor ng mata upang masuripara sa sakit ng mata.

※ひとみが白く見えたり、黄緑色に光って見えたりするときは眼の病気の心配があります。すぐに眼科医の診察を受けましょう。

Pagsusuri ng kalusugan para sa iyong sanggol sa edad na anim hanggang pitong buwan

6~7か月児健康診査

(Pagsusuri ay isinagawa sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) sa edad na _____ buwan _____ mga araw.)
(_____ 年 _____ 月 _____ 日実施・ _____ か月 _____ 日)

Timbang: 体重	g	Taas: 身長	cm
Kabilugan ng dibdib: 胸囲	cm	Kabilugan ng ulo: 頭囲	cm
Diyeta: 栄養状態:	Mabuti / Nanganga-ilangan ng konsulta 良 ・ 要指導	Paraan ng pagpakain: 栄養法:	Suso ng ina / Halu-halo / Tinimplang gatas 母乳 ・ 混合 ・ 人工乳
Paghahanda para sa pag-awat sa pagsuso sa ina: Nagsimula na / Hindi pa nagsimula 離乳準備: 開始・未開始		Bilang ng ngipin: _____ 歯	_____ 本

Kalagayan ng bibig*: Karaniwan/Hindi karaniwan o may sakit (_____)
口の中の疾患や異常※: なし ・ あり (_____)

Ganap na kalusugan: Malusog/Nangangailangan ng subaybay
健康・要観察:

Mga rekomendasyon:
特記事項:

Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan:
施設名又は担当者名:

Talaan ng kalusugan hanggang sa sunod na pagsusuri

次の健康診査までの記録

(Mangyaring i-tala ang timbang at taas kung sinusuri sa bahay.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Petsa 年月日	Edad (mga buwan) 月齢	Timbang 体重	Taas 身長	Rekomendasyon 特記事項	Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan 施設名又は担当者名
		g	cm		

*Mga sakit ng bibig ay naglakip ng sirang ngipin, o sakit ng gilagid o occlusion.
※口の中の疾患や異常は、むし歯、歯ぐきの病気、かみ合わせの不具合等を含みます。

Kalagayan ng iyong sanggol sa edad na siyam hanggang sampung buwan

保護者の記録【9～10か月頃】

(Itinala sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw))
(年 月 日記録)

- Kailan nag-umpisang gumapang ng kusa ang bata? (Buwan) (Araw)
はいはいをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- Kailan nag-umpisang tumayo ng kusa ang bata? (Buwan) (Araw)
つかまり立ちをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- Dumampot ba siya ng mga maliliit na mga bagay gamit ang kanyang daliri? Oo / Hindi
指で、小さい物をつまみますか。 はい いいえ
(Siguraduhin na ang iyong sanggol ay hindi makapaglaro ng mga maliit na bagay na maaaring lunukin (i.e., mga sigarilyo, mani na maging sanhi na mabulunan.) (たばこや豆などの異物誤飲に注意しましょう。))
- Gusto ba nang iyong sanggol na maglaro ng nakasarili? Oo / Hindi
機嫌よくひとり遊びができますか。 はい いいえ
- Makakain ba ng mga solidong pagkain ang iyong sanggol? Oo / Hindi
離乳は順調にすすんでいますか。 はい いいえ
(Bigyan ang iyong sanggol ng mga solidong pagkain tatlong beses isang araw. Mula siyam na buwaan ang mga pagkain ay dapat maliligis ng kanyang mga ngipin) (離乳食を1日3回食にし、9か月頃から歯ぐきでつぶせる固さにします。)
- Pumihit ba ang iyong sanggol samantalang iyong binulungan? Oo / Hindi
そっと近づいて、ささやき声で呼びかけると振り向きますか。 はい いいえ
- Sinubukan ka bang sunurin ng iyon anak? Oo / Hindi
後追いをしますか。 はい いいえ
- Nababalisa ka ba tungkol sa paglabas ng ngipin ng iyong anak, hugis/kulay o tungkol sa mga gilagid? Hindi / Oo
歯の生え方、形、色、歯肉などについて、気になることがありますか。 いいえ はい
- May nalalapitan ka bang tao na madaling kausapin para humingi ng payo o ikonsulta ang mga bagay kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Mayroon / Wala
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- May pag-aalala ka ba o problemang nadarama kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Wala / Mayroon/ Mahirap sabihin
子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 いいえ はい 何ともいえない
- Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon kaugnay sa pagpapalaki ng bata, mga pag-aalala ukol sa pagpapalaki ng bata, anumang sakit kung saan kinakailangang ipagamot ang bata at iba pang mga komentaryo. 成長の様子、育児の心配、かかった病気、離乳食の心配、感想などを自由に記入しましょう。

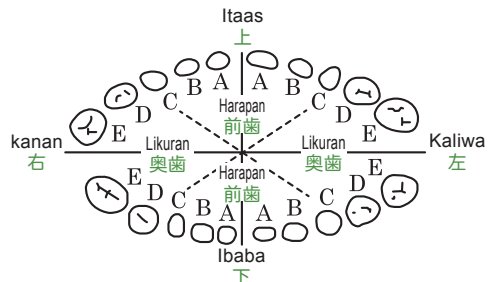
Itala ang mga petsa nang lumabas ang mga ngipin ng iyong sanggol.

歯の生えた月日を右の図に記入しましょう。

(Unang ngipin na lumabas: _____ Buwan)
(生え始め: _____ か月)

Tatakan ng "x" ang anumang sirang mga ngipin o hindi karaniwang mga ngipin.

むしろ歯など歯の異常に気づいたら右の図に×印をつけておきましょう。



Pagsusuri ng kalusugan para sa iyong sanggol sa edad na siyam hanggang sampung buwan

9~10か月児健康診査

(Pagsusuri ay isinagawa sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) sa edad na _____ buwan _____ mga araw.)
(年 月 日実施・ か月 日)

Timbang: 体重	g	Taas: 身長	cm
Kabilugan ng dibdib: 胸囲	cm	Kabilugan ng ulo: 頭囲	cm
Diyeta: 栄養状態:	Mabuti / Nanganga-ilangan ng konsulta 良・ 要指導	Meals: (feeding solid food): _____ times/day 離乳食は1日 回	
Bilang ng ngipin: 歯	_____ 本	Kalagayan ng bibig: Karaniwan/Hindi karaniwan o may sakit () 口の中の疾患や異常: なし・あり ()	

Ganap na kalusugan: Malusog/Nangangailangan ng subaybay
健康・要観察:

Mga rekomendasyon:
特記事項:

Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan:
施設名又は担当者名:

Talaan ng kalusugan hanggang sa sunod na pagsusuri

次の健康診査までの記録

(Mangyaring i-tala ang timbang at taas kung sinusuri sa bahay.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Petsa 年月日	Edad (mga buwan) 月齢	Timbang 体重	Taas 身長	Rekomendasyon 特記事項	Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan 施設名又は担当者名
		g	cm		

Kalagayan ng iyong anak sa edad na isang taong taon

保護者の記録【1歳の頃】

(Itinala sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw))
(年 月 日記録)

Ang aking anak ay nag-isang taon na sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw).
年 月 日で1歳になりました。

Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang isang pagbati sa unang kaarawan o birthday ng bata mula sa mga magulang nito.

両親から1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- Kailan nag-umpisang maglakad ng kusa ang bata habang humahawak sa kalapit na mga bagay bilang suporta? (_____ (Buwan) _____ (Araw))
つたい歩きをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- Kumakamay na ba ang iyong anak o tumugon sa iyo? Oo / Hindi
バイバイ、コンニチハなどの身振りをしますか。 はい いいえ
- Iginalagaw ba ng iyong anak ang kanyang katawan ayon sa musika? Oo / Hindi
音楽に合わせて、からだを楽しそうに動かしますか。 はい いいえ
- Naka-intindi na ba ang iyong anak sa mga madaling intindiing mga utos tulad ng "Halika rito" o "Bigyan mo ako"? Oo / Hindi
大人の言う簡単なことば(おいで、ちょうだいなど)がわかりますか。 はい いいえ
- Sa pagturo sa isang laruang nasa kalayuan sa loob ng silid, sinusundan ba ito ng tingin ng bata? Oo / Hindi
部屋の離れたところにあるおもちゃを指さすと、その方向をみますか。 はい いいえ
- Nasisiyahan bang makipaglaro ang iyong anak sa iyo? Oo / Hindi
一緒に遊ぶと喜びますか。 はい いいえ
- Anong mga gawain ang nagustuhang gawin ng iyong anak? (Halimbawa: _____)
どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____)
- Ang mga anak mo ba ay regular na kumakain ng tatlong beses isang araw? Oo / Hindi
1日3回の食事のリズムがつかえましたか。 はい いいえ
(Para maiwasan ang pagkabutas sa mga ngipin at pagkawala ng ganang kumain, huwag mong pakainin ng mga matatamis na pagkain o matamis na mga inumin.)
(食欲をなくさぬよう、また、むし歯予防のために、砂糖の多い飲食物を控えましょう。)
- Inumpisahan mo na bang turuang magsipilyo ng kusa ang bata? Oo / Hindi
歯みがきの練習をはじめていますか。 はい いいえ
- May nalalapatan ka bang tao na madaling kausapin para humingi ng payo o ikunsulta ang mga bagay kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Mayroon / Wala
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- May pag-aalala ka ba o problemang nadarama kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Wala / Mayroon/ Mahirap sabihin
子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 いいえ はい 何ともいえない
- Use the space below to write down notes about your child's growth, any concerns about raising a child, any illness(es) that required medical attention, and any other comments that you have.
成長の様子、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。

Pagsusuri ng kalusugan para sa iyong anak sa edad na isang taon

1歳児健康診査

(Pagsusuri ay isinagawa sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) sa edad na _____ mga taon _____ mga buwan.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Timbang: 体重	g	Taas: 身長	cm
Kabilugan ng dibdib: 胸囲	cm	Kabilugan ng ulo: 頭囲	cm
Diyeta: 栄養状態:	Mabuti / Nanganga-ilangan ng konsulta 良 ・ 要指導	Pagpasuso: 母乳:	Pinatigil/Patuloy pang pinasuso 飲んでいない・飲んでいる

() Pagkain bawat araw,
() mga miryenda bawat araw
1日に食事 () 回、間食 (おやつ) () 回
Mga mata (kalagayan ng mata, at iba pa:
Karaniwan / Hindi karaniwan / Nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan ())
目の異常 (眼位異常・その他): なし ・ あり ・ 疑 ()

Ganap na kalusugan: Malusog/Nangangailangan ng subaybay
健康・要観察:

Kalahatang dental na kalusugan 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Mga ngipin: Malusog/Nangangailangang gamutin (Bilang ng mga ngipin: _____) 要治療のむし歯: なし・あり (_____ 本) Dental na kalinisan: Mabuti / Katamtaman / Hindi mabuti 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gilagid/Latad: Karaniwan/ Hindi karaniwan (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) Occlusion: Karaniwan/Nangangailang subaybayan かみ合わせ: よい・経過観察 (Petsa ng pagsusuri: _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw)) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Mga rekomendasyon:
特記事項:

Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan:
施設名又は担当者名:

Talaan ng kalusugan hanggang sa sunod na pagsusuri

次の健康診査までの記録

(Mangyaring i-tala ang timbang at taas kung sinusuri sa bahay.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

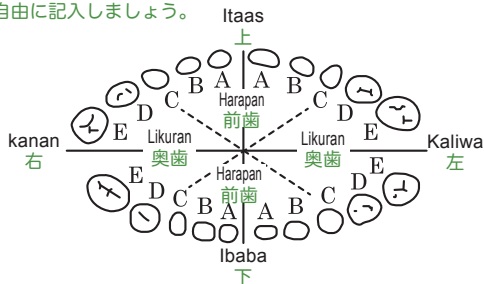
Petsa 年月日	Edad 年齢	Timbang 体重	Taas 身長	Rekomendasyon 特記事項	Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan 施設名又は担当者名
		g	. cm		

Kalagayan ng iyong anak sa 18 buwan (Itinala sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw))

保護者の記録【1歳6か月の頃】 (年 月 日記録)

- Kailan nag-umpisang maglakad ng kusa ang bata ng walang ginagamit na tulong o suporta? (sabandangika-____taon____ buwan)
つたい歩きをしたのはいつですか。 (歳 月頃)
- Bumigkas ba ang iyong anak ng mga salita tulad ng "mama" o "bye-bye"? Oo / Hindi
ママ、ブーブーなど意味のあることばをいくつか話しますか。 はい いいえ
- Naka-inom na ba ng tubig sa tasa ang iyong anak sa sarili lamang? Oo / Hindi
自分でコップを持って水を飲めますか。 はい いいえ
- Umiinom ba hanggang ngayon ang iyong anak ng nakaboteng gatas? Hindi / Oo
哺乳ピンを使っていますか。 いいえ はい
(Para mahadlangan ang sirang ngipin, ang iyong anak ay kailangang huminto sa pag-inom ng nakaboteng gatas)
(いつまでも哺乳ピンを使って飲むのは、むし歯につながるおそれがあるので、やめるようにしましょう。)
- Binigyan mo ba ang iyong anak ng mga pagkain o miryenda sa nakatakang oras? Oo / Hindi
食事や間食(おやつ)の時間はだいたい決まっていますか。 はい いいえ
- Binubuo ba ng magulang o tagapag-alaga ang gawaing pagsipilyo ng ngipin sa pamamagitan ng paggawa ng lubusang pagsipilyo? Oo / Hindi
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- Nagpakita ba anumang kakalwang mga galaw ng mata ang iyong anak o masyadong maramdamin sa liwanag?* Hindi / Oo
極端にまぶしがったり、目の動きがおかしいのではないかと気になったりしますか。 ※ いいえ はい
- Lilingon ba ang iyong anak kung tawagin mo sa kanyang pangalan? Oo / Hindi
うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。 はい いいえ
- Anong mga gawain ang nagustuhang gawin ng iyong anak? (Halimbawa: _____)
どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____)
- Nilalagyan mo ba ng fluoride ang mga ngipin ng bata o di kaya'y ginagamitan ng isang toothpaste na may fluoride? Oo / Hindi
歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 はい いいえ
- May nalalapatan ka bang tao na madaling kausapin para humingi ng payo o ikunsulta ang mga bagay kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Mayroon / Wala
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- May pag-aalala ka ba o problemang nadarama kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Wala / Mayroon/ Mahirap sabihin
子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 いいえ はい 何ともいえなし
- Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon kaugnay sa pagpalaki ng bata, mga pag-aalala ukol sa pagpapalaki ng bata, anumang sakit kung saan kinakailangang ipagamot ang bata at iba pang mga komentaryo.
成長の様子、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。

Sa loob ng krokis tatakán ng "x" ang alinmang sirang mga ngipin o hindi karaniwang ngipin.
むし歯など歯の異常に気づいたら右の図にx印をつけておきましょう。



*Kung sensitibo o madaling masilaw ang mga mata ng bata kapag nasa labas ng bahay o di kaya'y halos nakasara ang mga mata o nakatagilid ang leeg sa pagtingin sa mga bagay, maaring ito ay sintomas ng isang problema sa paningin. Kinakailangang magpatingin agad sa isang ophthalmologist o doktor sa mata.

※外に出た時に極端にまぶしがったり、目を細めたり、首を傾けたりするときには、目に異常がある可能性がありますので、眼科医に相談しましょう。

Pagsusuri para sa kalusugan ng iyong anak sa edad na 18 buwang gulang

1歳6か月児健康診査

(Pagsusuri ay isinagawa sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) sa edad na _____ mga taon _____ mga buwan.)
 (年 月 日実施・ 歳 か月)

Timbang: 体重	g	Taas: 身長	cm
Kabilugan ng dibdib: 胸囲	cm	Kabilugan ng ulo: 頭囲	cm

Diyeta: Mabuti / Nangangailangan ng payo 栄養状態: 良・要指導	Pagpasuso: Pinatigil/Patuloy pang pinasuso 母乳: 飲んでいない・飲んでいる	Lubusang inawat: Oo / Hindi pas 離乳: 完了・未完了
---	--	---

Mga mata: (Kategorya ng mata, paningin, iba pa): Karaniwan / Hindi karaniwan / Nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan () 目の異常(眼位異常・視力・その他): なし・あり・疑 ()	Mga tainga (Pandinig, iba pa): Karaniwan/Hindi karaniwan/nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan () 耳の異常(難聴・その他): なし・あり・疑 ()
--	---

Mga pagbabakuna (Bilugan ang mga pagbabakunang natanggap.): 予防接種(受けているものに○を付ける。):	Haemophilus Influenza type b (Hib) Pediatric heptavalent pneumococcal conjugate vaccine Hepatitis B Difteria Pertussis Tetanus Polyo BCG Tigdas Rubella Bululong tubig Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘
--	---

Ganap na kalusugan: Malusog/Nangangailangan ng subaybay
 健康・要観察:

Kalalahang dental na kalusugan 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Huwaran ng atake ng sirang ngipin*: O ₁ O ₂ A B C むし歯の罹患型*: O ₁ O ₂ A B C Mga ngipin: Malusog/Nangangailang gamutin (Bilang ng mga ngipin:____) 要治療のむし歯: なし・あり (本) Dental na kalinisan: Mabuti / Katamtaman / Hindi mabuti 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gilagid/Latad: Karaniwan/ Hindi karaniwan (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) Occlusion: Karaniwan/Nangangailang subaybayan かみ合わせ: よい・経過観察 (Petsa ng pagsusuri: _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw)) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Mga rekomendasyon:
 特記事項:

Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan:
 施設名又は担当者名:

Talaan ng kalusugan hanggang sa sunod na pagsusuri

次の健康診査までの記録

(Mangyaring i-tala ang timbang at taas kung sinusuri sa bahay.)
 (自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Petsa 年月日	Edad 年齢	Timbang 体重	Taas 身長	Rekomendasyon 特記事項	Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan 施設名又は担当者名
		g	cm		

*Huwaran ng atake ng sirang ngipin: O₁=Malinis ang mga ngipin at walang sirang ngipin, O₂= Hindi malinis ang mga ngipin ngunit walang sirang ngipin, A=May sirang mga ngipin alinman sa itaas na dakong harapan o sa likuran, B=May sirang mga ngipin kapwa sa itaas na dakong harapan o sa likuran. C=May sirang ngipin din sa ibaba
 ※むし歯の罹患型 O₁: むし歯なし、歯もきれい O₂: むし歯なし、歯の汚れ多い A: 奥歯または前歯にむし歯
 B: 奥歯と前歯にむし歯 C: 下前歯にもむし歯

Kalagayan ng iyong anak sa edad na dalawang taong gulang

保護者の記録【2歳の頃】

(Itinala sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw))
(_____ 年 _____ 月 _____ 日記録)

Ang aking anak ay nagiging dalawang taong gulang sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw).
年 _____ 月 _____ 日で2歳になりました。

Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang isang pagbati sa ikalawang kaarawan o birthday ng bata mula sa mga magulang nito.
両親から2歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- | | |
|--|---|
| ● Makatakbo ba ang iyong anak?
走ることができますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Kakain ba ang iyong anak na gamit ang kutsara sa kanyang sarili lamang?
スプーンを使って自分で食べますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Naglalaro ba ang iyong anak sa pamamagitan ng pag-ipon ng mga bloke para bumuo ng kastilyo o ipila ang mga bloke sa hanay tulad ng tren?
積木で塔のようなものを作ったり、横に並べて電車などにみたりして遊ぶことをしますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Gumagaya ba ang iyong anak sa mga sapat na gulang o mga taong nagtatamngal sa telebisyon o kakatuwang tao?
テレビや大人の身振りのまねをしますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Nagsasalita ba ang iyong anak ng mga may madaling unawain na pangungusap?
(Halimbawa: "Ang aso ay dumating" o "Ako ay nagugutom".)
2語文(ワンワンキタ、マンマチョウダイ)などを言いますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Kakain ba ang iyong anak ng karne o mga gulay na mahimaymay?
肉や繊維のある野菜を食べますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Binubuo ba ng magulang o tagapag-alaga ang gawaing pagsipilyo ng ngipin sa pamamagitan ng paggawa ng lubusang pagsipilyo?
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Anong mga Gawain ang nagustuhang gawin ng iyong anak? (Halimbawa: _____)
どんな遊びが好きですか。(遊びの例: _____) | |
| ● May nalalapitan ka bang tao na madaling kausapin para humingi ng payo o ikunsulta ang mga bagay kaugnay sa pagpapalaki ng bata?
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | Mayroon / Wala
はい いいえ |
| ● May pag-aalala ka ba o problemang nadarama kaugnay sa pagpapalaki ng bata?
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | Wala / Mayroon/ Mahirap sabihin
いいえ はい 何ともいえない |
| ● Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon kaugnay sa paglaki ng bata, mga pag-aalala ukol sa pagpapalaki ng bata, anumang sakit kung saan kinakailangang ipagamot ang bata at iba pang mga komentaryo.
成長の様子、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。 | |

Pagsusuri sa kalusugan ng iyong anak sa edad na dalawang taong gulang

2歳児健康診査

(Pagsusuri ay isinagawa sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) sa edad na _____ mga taon _____ mga buwan.)
 (年 月 日実施・ 歳 か月)

Timbang: 体重	g	Taas: 身長	cm
Kabilugan ng dibdib: 胸囲	cm	Tipo ng katawan: 栄養状態:	Mataba / Katamtaman / Payat ふとり気味・普通・やせ気味

Mga mata: (Kategorya ng mata, paningin, iba pa): Karaniwan / Hindi karaniwan / Nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan () 目の異常 (眼位異常・視力・その他) : なし・あり・疑 ()	Mga tainga (Pandinig, iba pa): Karaniwan/Hindi karaniwan/nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan () 耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()
--	---

Ganap na kalusugan: Malusog/Nangangailangan ng subaybay
 健康・要観察:

Kalahatang dental na kalusugan 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Huwaran ng atake ng sirang ngipin: O ₁ O ₂ A B C むし歯の罹患型: O ₁ O ₂ A B C Mga ngipin: Malusog/Nangangailangang gamutin (Bilang ng mga ngipin: _____) 要治療のむし歯: なし・あり (本) Dental na kalinisan: Mabuti / Katamtaman / Hindi mabuti 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gilagid/Latad: Karaniwan/ Hindi karaniwan (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) Occlusion: Karaniwan/Nangangailang subaybayan かみ合わせ: よい・経過観察 (Petsa ng pagsusuri: _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw)) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Mga rekomendasyon:
 特記事項:

Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan:
 施設名又は担当者名:

Talaan ng kalusugan hanggang sa sunod na pagsusuri

次の健康診査までの記録

(Mangyaring i-tala ang timbang at taas kung sinusuri sa bahay.)
 (自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Petsa 年月日	Edad 年齢	Timbang 体重	Taas 身長	Rekomendasyon 特記事項	Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan 施設名又は担当者名
		g	cm		

Kalagayan ng iyong anak sa edad na tatlong taong gulang (Itinala sa ____ (Taon) ____ (Buwan) ____ (Araw))

保護者の記録【3歳の頃】 (年 月 日記録)

Ang aking anak ay nagiging tatlong taong gulang sa ____ (Taon) ____ (Buwan) ____ (Araw).
年 月 日で3歳になりました。

Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang isang pagbati sa ikatlong kaarawan o birthday ng bata mula sa mga magulang nito.

両親から3歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- Madali bang makaakyat sa hagdanan ang iyong anak na hindi ginamit ang mga kamay? Oo / Hindi
手を使わずにひとりで階段をのぼれますか。 はい いいえ
- Gumuhit ba ng mga bilog ang iyong anak sa pamamagitan ng krayola? Oo / Hindi
クレヨンなどで丸(円)を書きますか。 はい いいえ
- Gusto ba ng iyong anak na magbihis at maghubad ng kanyang damit sa kanyang sarili lamang? Oo / Hindi
衣服の着脱をひとりでできがりますか。 はい いいえ
- Mabigkas ba ng iyong anak ang kanyang pangalan? Oo / Hindi
自分の名前が言えますか。 はい いいえ
- Karaniwan bang nagsipilyo ng kanyang mga ngipin at naghuhugas ng kanyang mga kamay ang iyong anak? Oo / Hindi
歯みがきや手洗いをしていますか。 はい いいえ
- Binubuo ba ng magulang o tagapag-alaga ang gawaing pagsipilyo ng ngipin sa pamamagitan ng paggawa ng lubusang pagsipilyo? Oo / Hindi
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- Palagi bang sinisipsip ng iyong anak ang kanyang mga daliri? Hindi / Oo
いつも指しゃぶりをしていますか。 いいえ はい
- Palagi bang nguyaing mabuti ng iyong anak ang kanyang pagkain? Oo / Hindi
よくかんで食べる習慣はありますか。 はい いいえ
- Mukhang may pagkaduling ba ang iyong anak? Hindi / Oo
斜視はありますか。 いいえ はい
- Kung tumingin o sumulyap ng mga bagay ang iyong anak lalapit ba siya nito? Hindi / Oo
物を見るとき目を細めたり、極端に近づけて見たりしますか。 いいえ はい
- Mukha bang hindi mabuti ang pandinig ng iyong anak? Hindi / Oo
耳の聞こえが悪いのではないかと気になりますか。 いいえ はい
- May pag-aalala ka ba kaugnay sa tamang pagkakat o pagkahilira ng mga ngipin ng bata? Wala / Mayroon
かみ合わせや歯並びで気になることがありますか。 いいえ はい
- Nilalagyan mo ba ng fluoride ang mga ngipin ng bata o di kaya'y gumagamit ng toothpaste na may fluoride? Oo / Hindi
歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 はい いいえ
- Nakakapaglaro ba ang bata ng "bahay-bahayan", "heroes" o "paggaya o pagkukunwari"? Oo / Hindi
ままごと、ヒーローごっこなど、ごっこ遊びができますか。 はい いいえ
- May mga kalaro ba ang iyong anak? Mayroon/ Wala
遊び友だちがいますか。 はい いいえ
- May nalalapatan ka bang tao na madaling kausapin para humingi ng payo o ikunsulta ang mga bagay kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Mayroon/ Wala
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ
- May pag-aalala ka ba o problemang nadarama kaugnay sa pagpapalaki ng bata? Wala / Mayroon/ Mahirap sabihin
子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 いいえ はい 何ともいえない
- Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon kaugnay sa paglaki ng bata, mga pag-aalala ukol sa pagpapalaki ng bata, anumang sakit kung saan kinakailangang ipagamot ang bata at iba pang mga komentaryo. 成長の様子、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。

Pagsusuri para sa kalusugan ng iyong anak sa edad na tatlong taong gulang

3歳児健康診査

(Pagsusuri ay isinagawa sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) sa edad na _____ mga taon _____ mga buwan.)
 (年 月 日実施・ 歳 か月)

Timbang: 体重	g	Taas: 身長	cm
Kabilugan ng dibdib: 胸囲	cm	Tipo ng katawan: Mataba / Katamtaman / Payat 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	

Mga mata: (Kategorya ng mata, paningin, iba pa):

Karaniwan / Hindi karaniwan / Nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan ()
 目の異常 (眼位異常・視力・その他) : なし・あり・疑 ()

Mga tainga (Pandinig, iba pa):

Karaniwan/Hindi karaniwan/nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan ()
 耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()

Mga pagbabakuna

(Bilugan ang mga pagbabakunang natanggap.):

予防接種 (受けているものに○を付ける。):

Haemophilus Influenza type b (Hib) Pediatric heptavalent pneumococcal conjugate vaccine
 Hepatitis B Diptheria Pertussis Tetanus Polyo BCG Tigdas Rubella Bulutong tubig
 Japanese encephalitis

Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ
 BCG 麻しん 風しん 水痘 日本脳炎

Ganap na kalusugan: Malusog/Nangangailangan ng subaybay

健康・要観察:

Kalahatang dental na kalusugan 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Huwaran ng atake ng sirang ngipin*: O A B C ₁ C ₂ むし歯の罹患型*: O A B C ₁ C ₂ Mga ngipin: Malusog/Nangangailang gamutin (Bilang ng mga ngipin: _____) 要治療のむし歯: なし・あり (本) Dental na kalinisan: Mabuti / Katamtaman / Hindi mabuti 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gilagid/Latad: Karaniwan/ Hindi karaniwan (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) Occlusion: Karaniwan/Nangangailang subaybayan かみ合わせ: よい・経過観察 (Petsa ng pagsusuri: _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw)) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Mga rekomendasyon:

特記事項:

Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan:

施設名又は担当者名:

Talaan ng kalusugan hanggang sa sunod na pagsusuri

次の健康診査までの記録

(Mangyaring i-tala ang timbang at taas kung sinusuri sa bahay.)

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Petsa 年月日	Edad 年齢	Timbang 体重	Taas 身長	Rekomendasyon 特記事項	Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan 施設名又は担当者名
		g	cm		

*Huwaran ng atake ng sirang ngipin: O=Walang sirang mga ngipin. A=May sirang mga ngipin alinman sa harapan o sa likuran. B=Parehong may sirang mga ngipin sa harapan at sa likuran. C₁=May sirang mga ngipin sa ibabang harapan. C₂=May sirang mga ngipin sa ibabang harapan at ibang mga bahagi.

※むし歯の罹患型 O : むし歯なし A : 奥歯または前歯にむし歯 B : 奥歯と前歯にむし歯 C₁ : 下前歯がむし歯 C₂ : 下前歯やその他にむし歯

Kalagayan ng iyong anak sa edad na apat na taong gulang

保護者の記録【4歳の頃】

(Itinala sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw))
(年 月 日 記録)

Ang aking anak nagiging apat na taong gulang sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw).
年 月 日で4歳になりました。

Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang isang pagbati sa ikaapat na kaarawan o birthday ng bata mula sa mga magulang nito.

両親から4歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

-
- Tumalon ba ang iyong anak mula sa pangalawa o pangatlong baitang ng hagdanan?
階段の2、3段目の高さからとびおろるようなことをしますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- Lumukso ba ang iyong anak na isang paa lang ang ginamit?
片足でケンケンをしてとびますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- Sinasabi ba ng iyong anak ang kanyang mga karanasan?
自分の経験したことをお母さんやお父さんに話しますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- Maka-kopya ba ang iyong anak ng mga larawang-guhit o mga linya na pakrus?
お手本を見て十字が描けますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- Magaling bang gumamit ng gunting ang iyong anak?
はさみを上手に使えますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- Makapagbihis ba o makapaghubad ng damit ang iyong anak sa sarili lamang?
衣服の着脱ができますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- Naglaro ba ng pagkukunwari ang iyong anak sa kanyang mga kaibigan?
友だちと、ごっこ遊びをしますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- Nagsipilyo ba ng mga ngipin, nagmumog at naghugas ng kanyang mga kamay ang iyong anak?
歯みがき、口ゆすぎ(ぶくぶくうがい)、手洗いをしますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- Binubuo ba ng magulang o tagapag-alaga ang gawaing pagsipilyo ng ngipin sa pamamagitan ng paggawa ng lubusang pagsipilyo?
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- Palagi bang sinisipsip ng iyong anak ang kanyang mga daliri?
いつも指しゃぶりをしていますか。 Hindi / Oo
いいえ はい
- Mapili ba sa pagkain ang iyong anak?
食べ物好き嫌いはありますか。 Hindi / Oo
いいえ はい
(Halimbawa ng pagkain na hindi niya gusto: _____)
(嫌いなものの例: _____)
- Gumamit ba ng palikuran para umihi ang iyong anak sa kanyang sarili lamang?
おしっこをひとりでしますか。 Oo / Hindi
はい いいえ
- May nalalapatan ka bang tao na madaling kausapin para humingi ng payo o ikunsulta ang mga bagay kaugnay sa pagpapalaki ng bata?
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 Mayroon / Wala
はい いいえ
- May pag-aalala ka ba o problemang nadarama kaugnay sa pagpapalaki ng bata?
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 Wala / Mayroon/ Mahirap sabihin
いいえ はい 何ともいえぬ
- Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon kaugnay sa paglaki ng bata, mga pag-aalala ukol sa pagpapalaki ng bata, anumang sakit kung saan kinakailangang ipagamot ang bata at iba pang mga komentaryo.
成長の様子、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。
-

Pagsusuri sa kalusugan ng iyong anak sa edad na apat na taong gulang

4歳児健康診査

(Pagsusuri ay isinagawa sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) sa edad na _____ mga taon _____ mga buwan.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Timbang: _____ g Taas: _____ cm
体重 身長

Kabilugan ng dibdib: _____ cm Tipo ng katawan: Mataba / Katamtaman / Payat
胸囲 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味

Mga mata: (Kategorya ng mata, paningin: Kanan() Kaliwa (), mga iba):
Karaniwan / Hindi karaniwan / Nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan ()
目の異常 (眼位異常・視力: 右 () ・左 () ・その他) : なし・あり・疑 ()

Mga tainga (Pandinig, iba pa):
Karaniwan/Hindi karaniwan/nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan ()
耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()

Ganap na kalusugan: Malusog/Nangangailangan ng subaybay
健康・要観察:

Kalahatang dental na kalusugan 歯の状態	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	Mga ngipin: Malusog/Nangangailangang gamutin (Bilang ng mga ngipin: _____) 要治療のむし歯: なし・あり (_____ 本) Dental na kalinisan: Mabuti / Katamtaman / Hindi mabuti 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gilagid/Latad: Karaniwan/ Hindi karaniwan (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) Occlusion: Karaniwan/Nangangailang subaybayan かみ合わせ: よい・経過観察 (Petsa ng pagsusuri: _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw)) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

Mga rekomendasyon:
特記事項:

Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan:
施設名又は担当者名:

Talaan ng kalusugan hanggang sa sunod na pagsusuri

次の健康診査までの記録

(Mangyaring i-tala ang timbang at taas kung sinusuri sa bahay.)

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Petsa 年月日	Edad 年齢	Timbang 体重	Taas 身長	Rekomendasyon 特記事項	Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan 施設名又は担当者名
		g	cm		

Kalagayan ng iyong anak sa edad na limang taong gulang

保護者の記録【5歳の頃】

(Itinala sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw))
(年 月 日 記録)

Ang aking anak ay nagiging limang taong gulang sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw).
年 月 日で5歳になりました。

Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang isang pagbati sa ikalimang kaarawan o birthday ng bata mula sa mga magulang nito.

両親から5歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

-
- | | |
|--|---|
| ● Marunong bang sumirko ang iyong anak?
でんぐり返しができますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Makaguhit ba ng mga larawan ang iyong anak mula sa kanyang memorya?
思い出して絵を描くことができますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Makilala ba ng iyong anak ang mga kulay, pula, dilaw, berde at asul?
色(赤、黄、緑、青)がわかりますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Nagsasalita ba ang iyong anak gamit ang tamang bigkas?
はっきりした発音で話ができますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Gumamit ba ng palikuran ang iyong anak para magdumi sa kanyang sarili lamang?
うんちをひとりですますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Nasisiyahan ba ang iyong anak sa pangkat na gawain sa kanyang kindergarten o sentro ng day care?
幼稚園、保育所などの集団生活になじみ、楽しく過ごしていますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Nagpakita ba ang iyong anak ng konsiderasyon sa mga damdamin ng iba o nagpakita ng pagmamahal sa mga bulaklak at mga hayop?
動物や花をかわいがったり、他人を思いやる気持ちを持ったりしているようですか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Kumukain ba ang iyong anak kasabay ang buong pamilya?
家族と一緒に食事を食べていますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Binubuo ba ng magulang o tagapag-alaga ang gawaing pagsipilyo ng ngipin sa pamamagitan ng paggawa ng lubusang pagsipilyo?
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Palagi bang sinisipsip ng iyong anak ang kanyang mga daliri?
いつも指しゃぶりをしていますか。 | Hindi / Oo
いいえ はい |
| ● Pag binabasahan mo ng istorya ang iyong anak naintindihan ba niya ang laman ng istorya?
お話を読んであげるとその内容がわかるようになりましたか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● May nalalapitan ka bang tao na madaling kausapin para humingi ng payo o ikunsulta ang mga bagay kaugnay sa pagpapalaki ng bata?
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | Mayroon/ Wala
はい いいえ |
| ● May pag-aalala ka ba o problemang nadarama kaugnay sa pagpapalaki ng bata?
子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 | Wala / Mayroon/ Mahirap sabihin
いいえ はい 何ともいえない |
| ● Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon kaugnay sa paglaki ng bata, mga pag-aalala ukol sa pagpapalaki ng bata, anumang sakit kung saan kinakailangang ipagamot ang bata at iba pang mga komentaryo.
成長の様子、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。 | |
-

Pagsusuri para sa kalusugan ng iyong anak sa edad na limang taong gulang

5歳児健康診査

(Pagsusuri ay isinagawa sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) sa edad na _____ mga taon _____ mga buwan.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Timbang: _____ g Taas: _____ cm
体重 身長

Kabilugan ng dibdib: _____ cm Tipo ng katawan: Mataba / Katamtaman / Payat
胸囲 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味

Mga mata: (Kategorya ng mata, paningin: Kanan() Kaliwa (), mga iba):
Karaniwan / Hindi karaniwan / Nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan ()
目の異常 (眼位異常・視力: 右 () ・左 () ・その他) : なし・あり・疑 ()

Mga tainga (Pandinig, iba pa):
Karaniwan/Hindi karaniwan/nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan ()
耳の異常 (難聴・その他) : なし・あり・疑 ()

Ganap na kalusugan: Malusog/Nangangailangan ng subaybay
健康・要観察:

Kalahatang dental na kalusugan 歯の状態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Mga ngipin: Malusog/Nangangailangang gamutin (Temporaryong mga ngipin: _____ Permanenteng mga ngipin _____) 要治療のむし歯: なし・あり(乳歯 本 永久歯 本)
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		Dental na kalinisan: Mabuti / Katamtaman / Hindi mabuti 歯の汚れ: きれい・少ない・多い
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		Gilagid/Latad: Karaniwan/ Hindi karaniwan (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____)
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Occlusion: Karaniwan/Nangangailang subaybayan かみ合わせ: よい・経過観察 Kalagayan ng bibig: (_____) 歯・口腔の疾病異常: (_____) (Petsa ng pagsusuri: _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw)) (年 月 日診査)

Mga rekomendasyon:
特記事項:

Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan:
施設名又は担当者名:

Talaan ng kalusugan hanggang sa sunod na pagsusuri

次の健康診査までの記録

(Mangyaring i-tala ang timbang at taas kung sinusuri sa bahay.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Petsa 年月日	Edad 年齢	Timbang 体重	Taas 身長	Rekomendasyon 特記事項	Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan 施設名又は担当者名
		g	cm		

Kalagayan ng iyong anak sa edad na anim na taong gulang

保護者の記録 【6歳の頃】

(Itinala sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw))
(年 月 日 記録)

Ang aking anak ay nagiging anim na taong gulang sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw).
年 月 日で6歳になりました。

Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang isang pagbati sa ikaanim na kaarawan o birthday ng bata mula sa mga magulang nito.

両親から6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

-
- | | |
|--|--|
| ● Makatayo ba ang iyong anak ng mga limang minuto hanggang sampung minuto sa isang paa lamang?
片足で5~10秒間立っていられますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Makaguhit ba ng parisukat ang iyong anak?
四角の形をまねて、書けますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Alam ba ng iyong anak alin ang kanyang kaliwa at kanan, harapan at likuran?
自分の「前後」「左右」がおおよそわかりますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Makabasa o makasulat ba ng kanyang pangalan ang iyong anak?
ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたりできますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Napigilan ba ng iyong anak ang kanyang sarili kahit na siya ay nangailangan laruan o miryenda?
おもちゃやお菓子などをほしくても我慢できるようになりましたか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Sumang-ayon ba sa mga reglamento at patakaran ng mga laro ang iyong anak?
約束やルールを守って遊べますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Lumabas na ba ang permanenteng ngipin ng iyong anak?
第一大臼歯(乳歯列の奥に生える永久歯)は生えましたか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Binubuo ba ng magulang o tagapag-alaga ang gawaing pagsipilyo ng ngipin sa pamamagitan ng paggawa ng lubusang pagsipilyo?
歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● Kumakain ba ng agahan ang iyong anak bawat umaga?
朝食を毎日食べますか。 | Oo / Hindi
はい いいえ |
| ● May nalalapitan ka bang tao na madaling kausapin para humingi ng payo o ikunsulta ang mga bagay kaugnay sa pagpapalaki ng bata?
子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 | Mayroon / Wala
はい いいえ |
| ● May pag-aalala ka ba o problemang nadarama kaugnay sa pagpapalaki ng bata?
子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 | Wala / Mayroon / Mahirap sabihin
いいえ はい 何ともいえなし |
| ● Gamitin ang space sa ibaba para isulat ang impormasyon kaugnay sa paglaki ng bata, mga pag-aalala ukol sa pagpapalaki ng bata, anumang sakit kung saan kinakailangang ipagamot ang bata at iba pang mga komentaryo.
成長の様子、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。 | |
-

Pagsusuri para sa kalusugan ng iyong anak sa edad na anim na taong gulang

6歳児健康診査

(Pagsusuri ay isinagawa sa _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw) sa edad na _____ mga taon _____ mga buwan.)
(年 月 日実施・ 歳 か月)

Timbang: 体重	g	Taas: 身長	cm
Kabilugan ng dibdib: 胸囲	cm	Tipo ng katawan: Mataba / Katamtaman / Payat 栄養状態: ふとり気味・普通・やせ気味	

Mga mata: (Kategorya ng mata, paningin: Kanan() Kaliwa(), mga iba):
Karaniwan / Hindi karaniwan / Nasa kalagayan / Nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan ()
目の異常 (眼位異常・視力: 右()・左()・その他): なし・あり・疑 ()

Mga tainga (Pandinig, iba pa):
Karaniwan/Hindi karaniwan/nasa kalagayan ng pagiging hindi karaniwan ()
耳の異常 (難聴・その他): なし・あり・疑 ()

Mga pagbabakuna (Bilugan ang mga pagbabakunang natanggap.): 予防接種 (受けているものに○を付ける。):	Haemophilus Influenza type b (Hib) Pediatric heptavalent pneumococcal conjugate vaccine Hepatitis B Diphtheria Pertussis Tetanus Poly BCG Tigdas Rubella Bulutong tubig Japanese encephalitis Hib 小児肺炎球菌 B型肝炎 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ BCG 麻しん 風しん 水痘 日本脳炎
--	--

Ganap na kalusugan: Malusog/Nangangailangan ng subaybay
健康・要観察:

Kalahatang dental na kalusugan 歯の状態	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Mga ngipin: Malusog/Nangangailangang gamutin (Temporaryong mga ngipin: _____ Permanenteng mga ngipin _____) 要治療のむし歯: なし・あり(乳歯 本 永久歯 本) Dental na kalinisan: Mabuti / Katamtaman / Hindi mabuti 歯の汚れ: きれい・少ない・多い Gilagid/Latad: Karaniwan/ Hindi karaniwan (_____) 歯肉・粘膜: 異常なし・あり (_____) Occlusion: Karaniwan/Nangangailang subaybayan かみ合わせ: よい・経過観察 Kalagayan ng bibig: (_____) 歯・口腔の疾病異常: (_____) (Petsa ng pagsusuri: _____ (Taon) _____ (Buwan) _____ (Araw)) (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			

Mga rekomendasyon:
特記事項:

Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan:
施設名又は担当者名:

Talaan ng kalusugan hanggang sa sunod na pagsusuri

次の健康診査までの記録

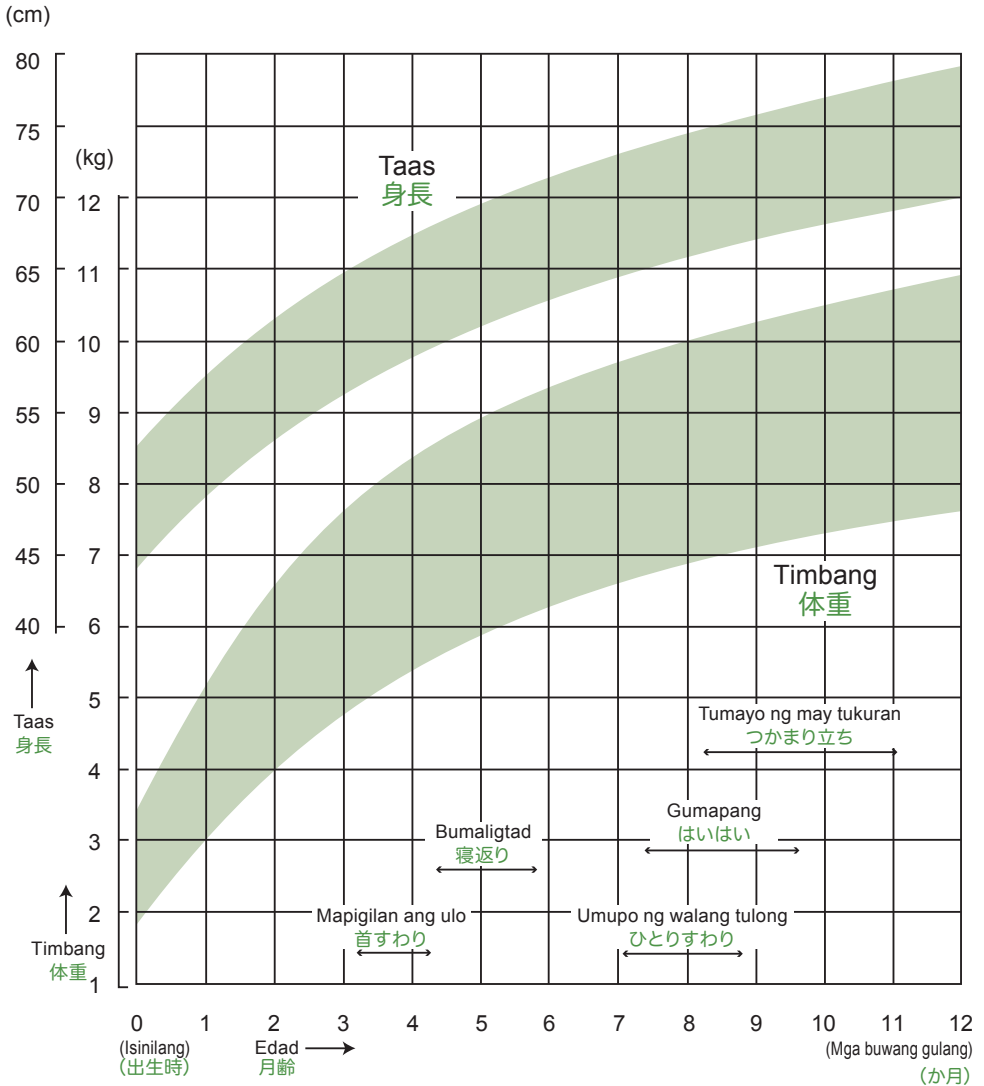
(Mangyaring i-tala ang timbang at taas kung sinusuri sa bahay.)
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

Petsa 年月日	Edad 年齢	Timbang 体重	Taas 身長	Rekomendasyon 特記事項	Pangalan ng medikal na institusyon o propesyonal ng kalusugan 施設名又は担当者名
		g	cm		

Mga batang lalaki

Hubog ng pagtubo ng timbang at taas para sa mga sanggol (2010 pagsisiyasat)

男の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



Ang mga arrow na naglalarawan sa kakayahan ng bata sa pagkontrola ng sariling ulo, pagbalikwas ng kusa, pag-upo, paggapang, paglayo ng may suporta pati paglalakad ay nagbibigay ng isang guideline o pagtantiya sa panahon at edad kung saan inaasahang 50% at 90% ng mga kabataan ang nakakagawa ng mga gawaing ito. Lagyan ng marka ang edad na kung kailan naisagawa ng iyong anak sa kauna-unahang pagkakataon ang mga gawaing ito.

首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。

お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

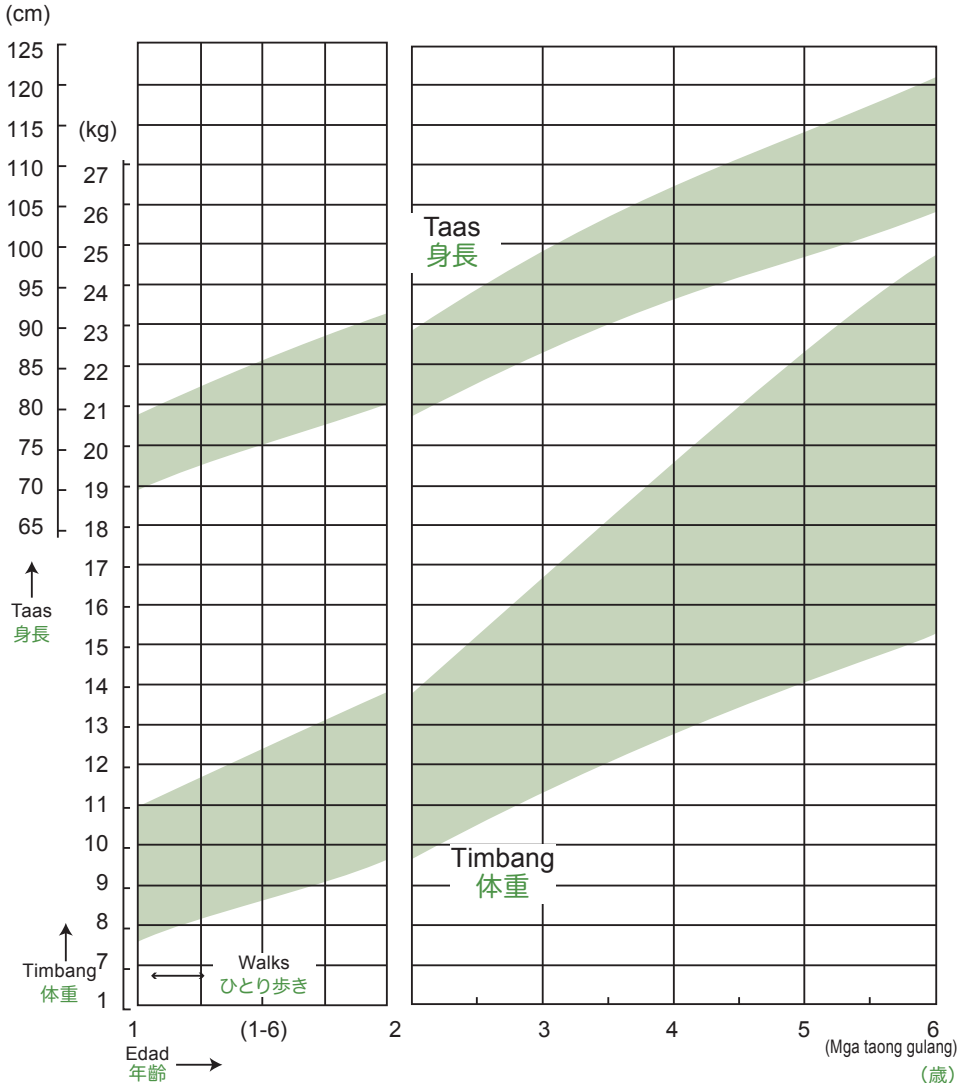
Basehan o reference: Infant and Toddler Physical Development Survey; Ministry of Health, Labour and Welfare (2010)

(出典)厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

Mga batang lalaki

Hubog ng pagtubo ng timbang at taas para sa mga bata (2010 pagsisiyasat)

男の子 幼児身体発育曲線(平成22年調査)



Talaguhitan ng taas at timbang: Ang taas at timbang ng 94% ng mga bata ay nakalagay sa nakalilim na lugar ng tsart sa itaas. May malaking agwat sa bilis ng paglaki sa mga bata. Dapat pansinin na ang estadistika nagpakita lamang huwaran sa mga batang Hapones. Pansinin na ang taas ng mga bata sa edad na wala pa sa dalawang taon ay susukatin kapag ang bata ay nakahiga datapuwat ang taas ng mga batang umaabot sa dalawang taon o sobra pa ay susukatin kapag ang bata ay nakatayo.

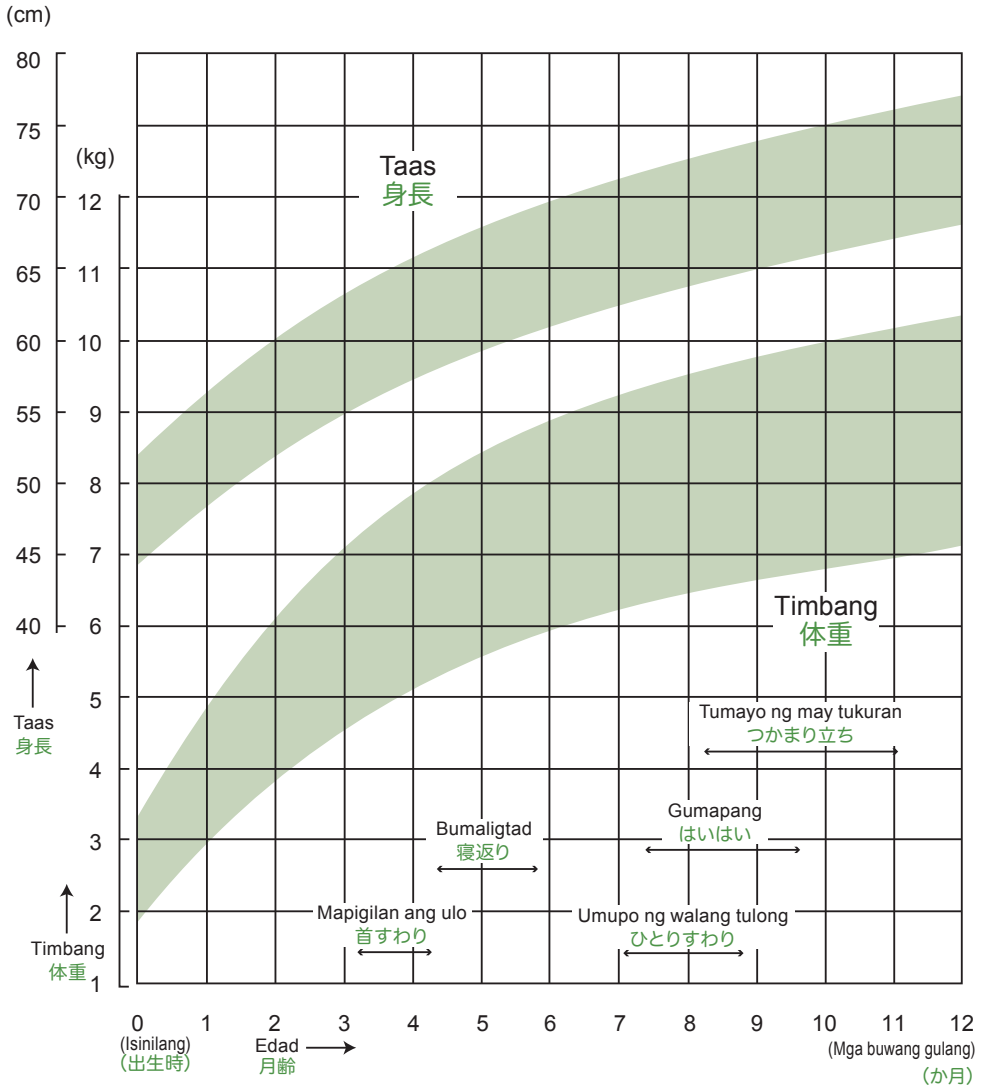
身長と体重のグラフ: 帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを一応の目安としてください。

なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

Mga batang babae

Hubog ng pagtubo ng timbang at taas para sa mga sanggol (2010 pagsisiyasat)

女の子 乳児身体発育曲線 (平成22年調査)



Ang mga arrow na naglalarawan sa kakayahan ng bata sa pagkontrola ng sariling ulo, pagbalikwas ng kusa, pag-upo, paggapang, pagtayo ng may suporta pati paglalakad ay nagbibigay ng isang guideline o pagtantiya sa panahon at edad kung saan inaasahang 50% at 90% ng mga kabataan ang nakakagawa ng mga gawaing ito. Lagyan ng marka ang edad na kung kailan naisagawa ng iyong anak sa kauna-unahang pagkakataon ang mga gawaing ito.

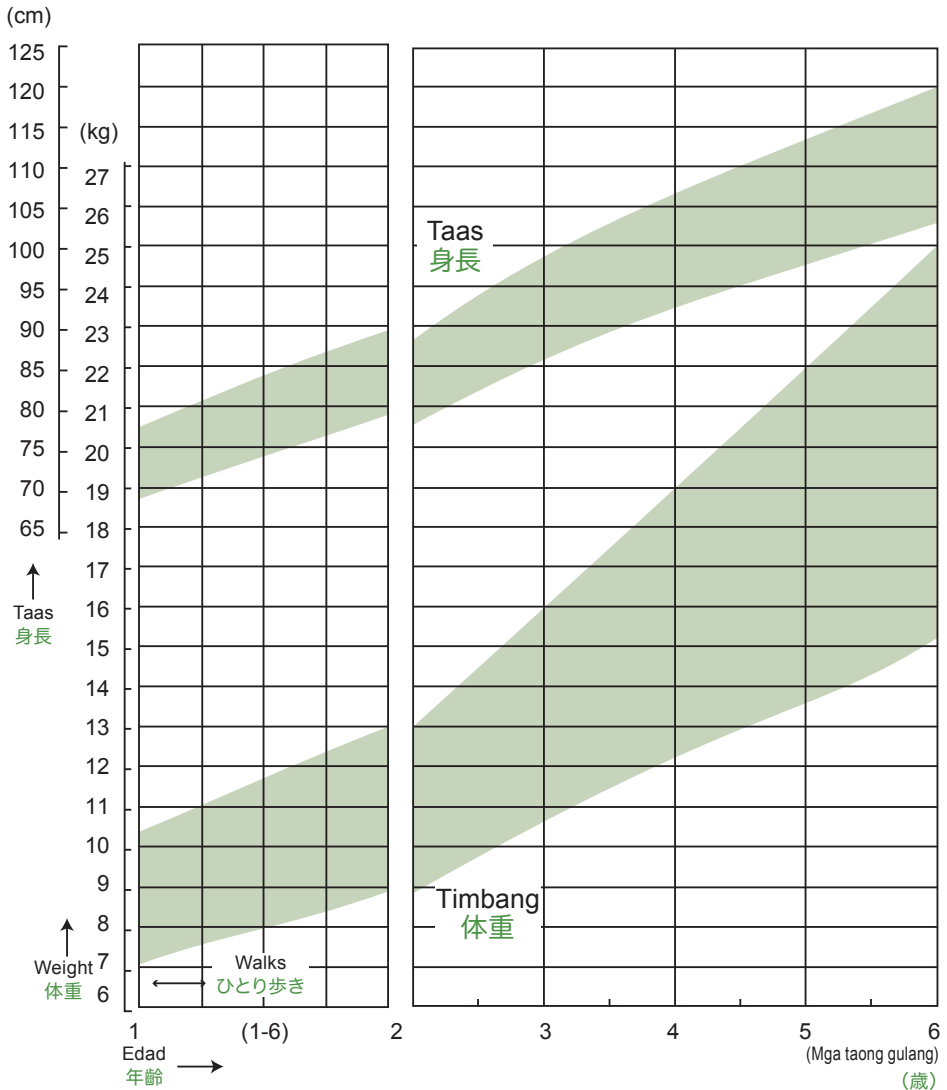
首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。

お子さんができるようになったときに矢印で記入しましょう。

Mga batang babae

Hubog ng pagtubo ng timbang at taas para sa mga bata (2010 pagsisiyasat)

女の子 幼児身体発育曲線(平成22年調査)



Talaguhitan ng taas at timbang: Ang taas at timbang ng 94% ng mga bata ay nakalagay sa nakalilim na lugar ng tsart sa itaas. May malaking agwat sa bilis ng paglaki sa mga bata. Dapat pansinin na ang estadistika nagpakita lamang huwaran sa mga batang Hapones. Pansinin na ang taas ng mga bata sa edad na wala pa sa dalawang taon ay susukatin kapag ang bata ay nakahiga datapuwat ang taas ng mga batang umaabot sa dalawang taon o sobra pa ay susukatin kapag ang bata ay nakatayo.

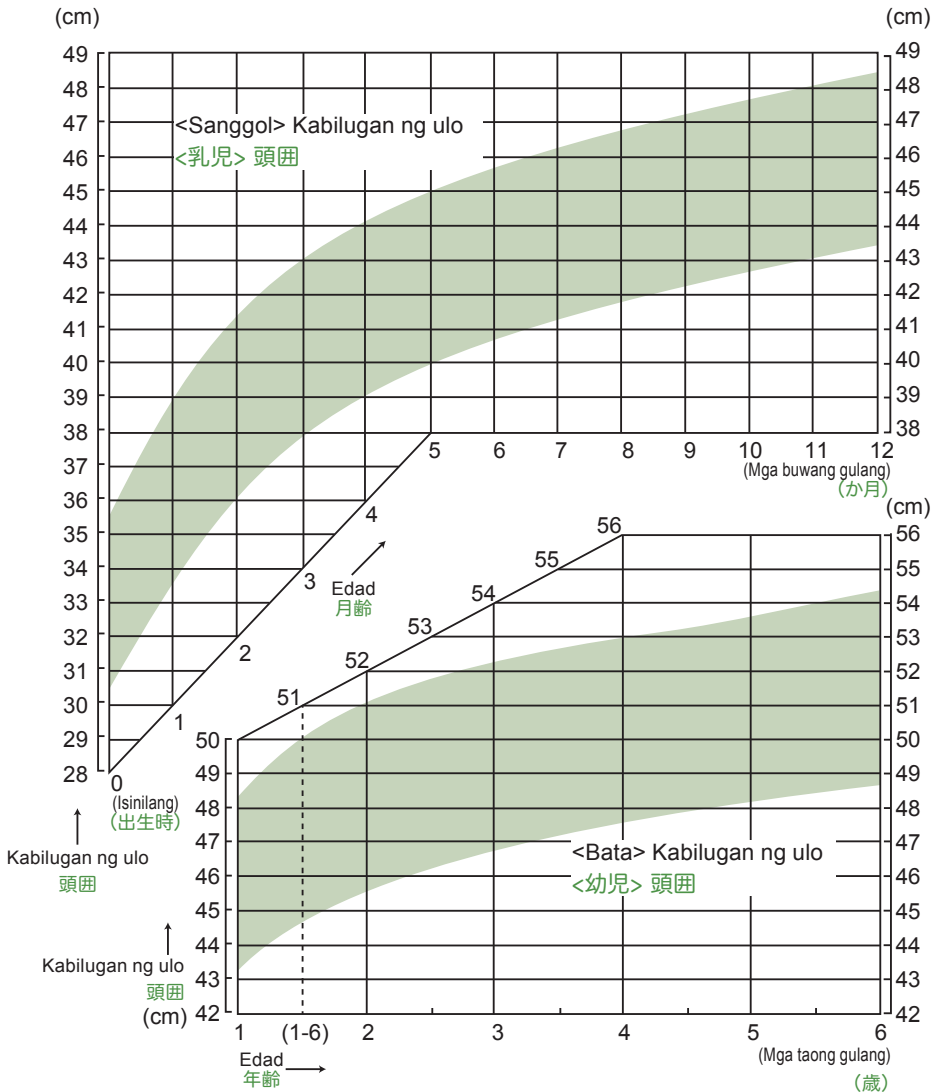
身長と体重のグラフ: 帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです、このグラフを一応の目安としてください。

なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。

Mga batang lalaki

Tsart ng kabilugan ng ulo ng mga sanggol/bata (2010 pagsisiyasat)

男子 乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



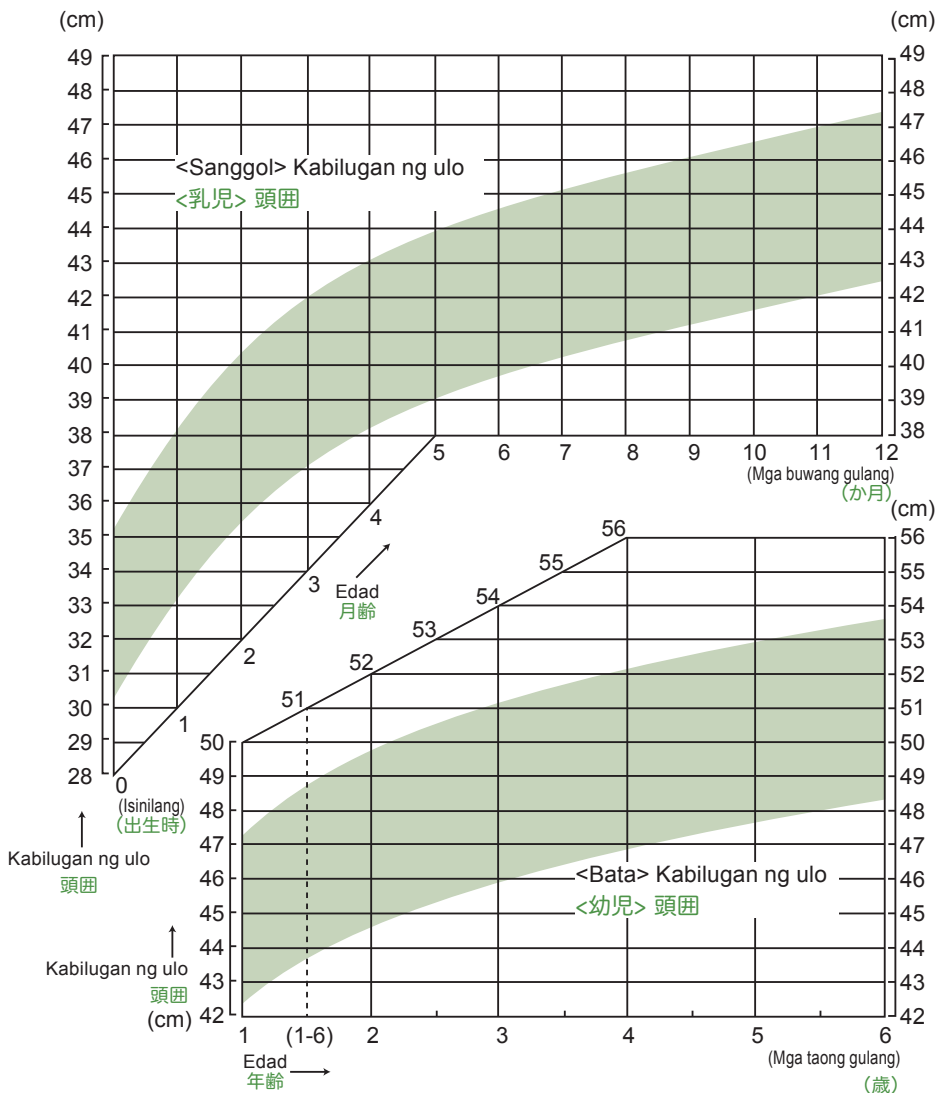
Tsart para sa kabilugan ng ulo: 94% ng mga sanggol ay nasa loob ng kapisang bahagi. Bilog ng ulo ay sukatin ng direktong itaas ng linya ng kilay.

頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の肩の直上を通して測ったものです。

Mga batang babae

Tsart ng kabilugan ng ulo ng mga sanggol/bata (2010 pagsisiyasat)

女の子 乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



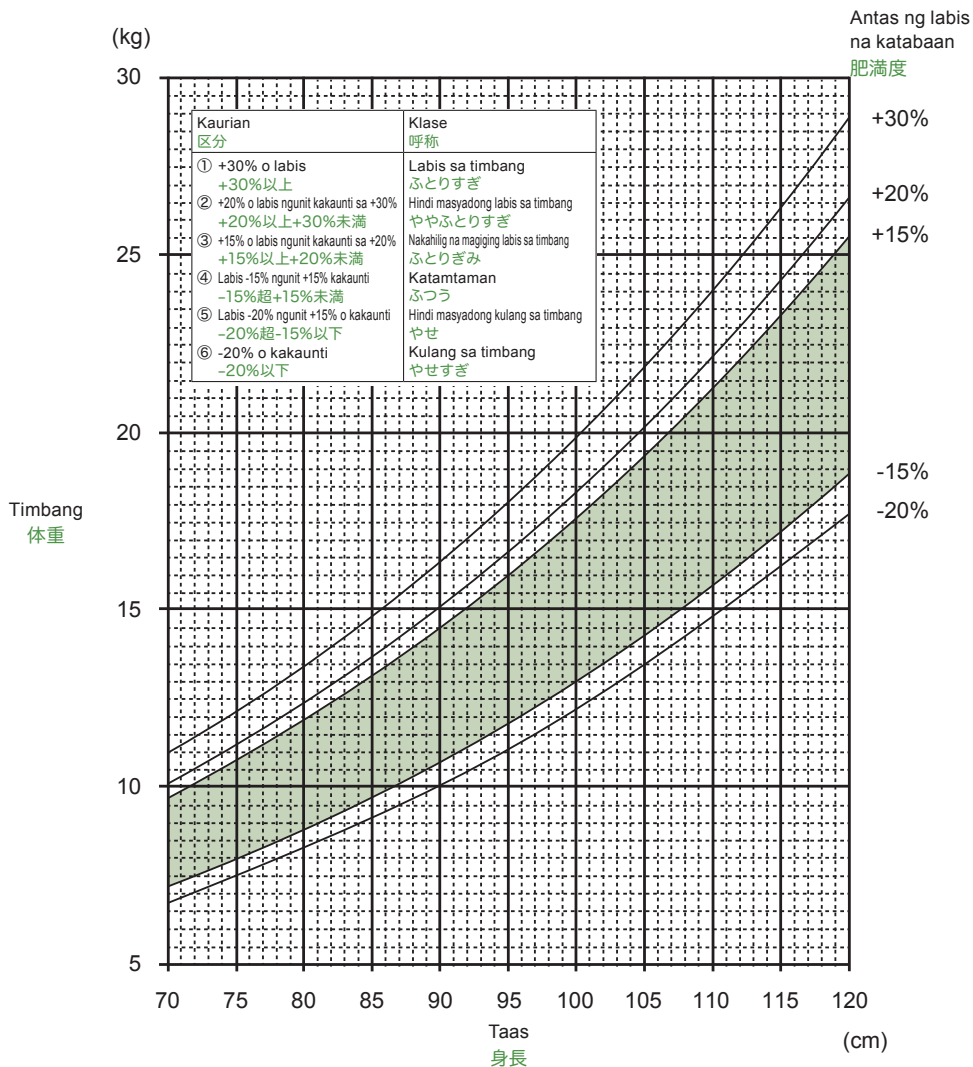
Tsart para sa kabilugan ng ulo: 94% ng mga sanggol ay nasa loob ng kapisang bahagi. Bilog ng ulo ay sukatin ng direktong sa itaas ng linya ng kilay.

頭囲のグラフ: 帯の中に94パーセントの子どもの値が入ります。なお、頭囲は左右の眉の直上を通るようにして測ったものです。

Mga batang lalaki

Tsart para sa taas at timbang ng mga bata (2010 pagsisiyasat)

男の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



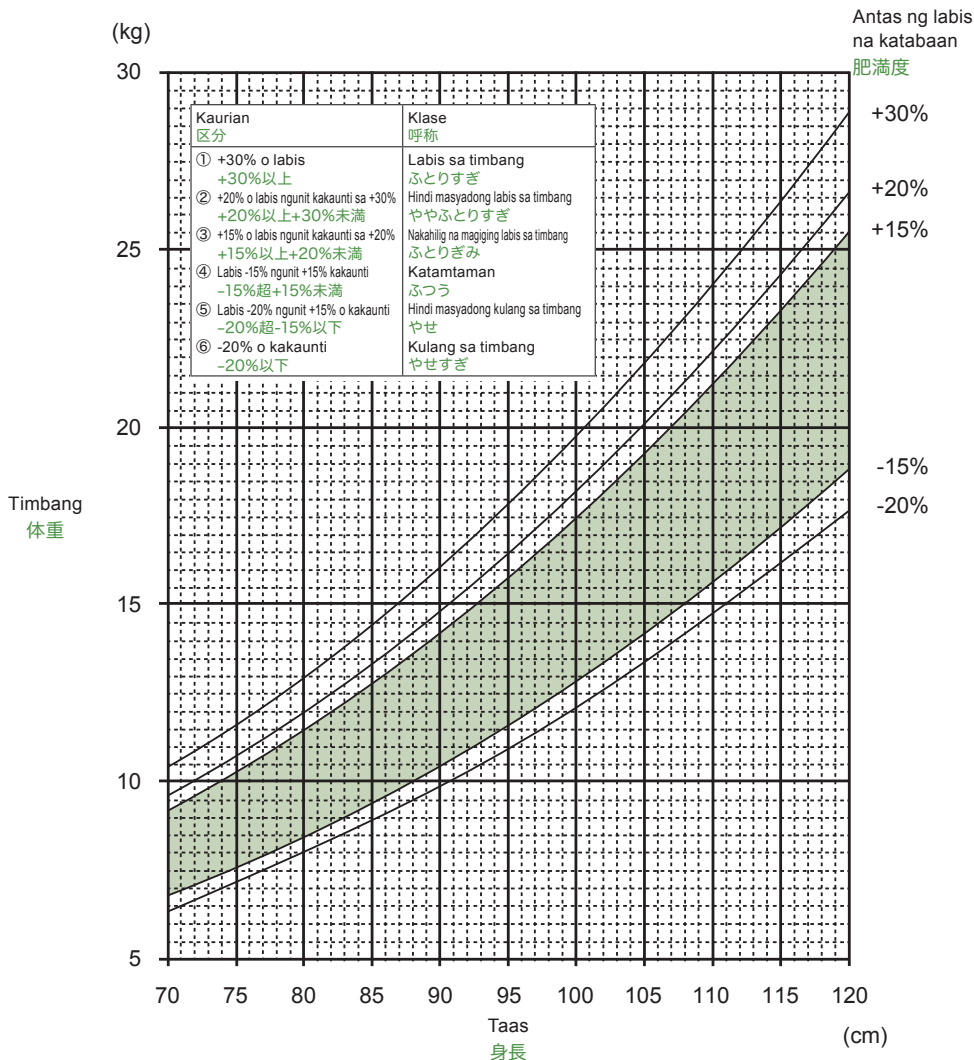
Kahit na ang katawan ng iyong anak ay mag-iba sa panahong siya ay lumaki at maaaring magkaroon ng sariling kaibahan, ang tsart na ito ay maaaring gamiting patnubay para tiyakin kung ang iyong anak ay labis sa timbang o kulang sa timbang. Kahit na ang mga kasukatan ng iyong anak ay maaaring malagay sa labas ng “katamtaman” na kaurian, ito ay hindi nangahulugan na mayroong diperensiya sa iyong anak. Gayunman, kung ikaw ay may mga katanungan o mga pag-aalala, sumangguni sa iyong doktor. Lagyan ng takda ang talaguhitan na ito kapag ang iyong anak ay magkaroon ng pagsusuring pangkatawan at pansinin ang mga kaibahan ng tubo ng iyong anak.

子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

Mga batang babae

Tsart para sa taas at timbang ng mga bata (2010 pagsisiyasat)

女の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



Kahit na ang katawan ng iyong anak ay mag-iba sa panahong siya ay lumaki at maaaring magkaroon ng sariling kaibahan, ang tsart na ito ay maaaring gamiting patnubay para tiyakin kung ang iyong anak ay labis sa timbang o kulang sa timbang. Kahit na ang mga kasukatan ng iyong anak ay maaaring malagay sa labas ng "katamtaman" na kaurian, ito ay hindi nangahulugan na mayroong diperensya sa iyong anak. Gayunman, kung ikaw ay may mga katanungan o mga pag-aalala, sumangguni sa iyong doktor. Lagyan ng takda ang talaguhitan na ito kapag ang iyong anak ay magkaroon ng pagsusuring pangkatawan at pansinin ang mga kaibahan ng tubo ng iyong anak.

子どものからだつきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。身体計測を行ったときはこのグラフに記入し、成長に伴う変化をみるようにしましょう。

Talaan ng pagbabakuna (1)

予防接種の記録 (1)

Ang pagbabakuna ay isang mabisang paraan ng pagprotekta sa mga kabataan (pati ang iyong anak) laban sa mga nakakahawang sakit. Pag-aralan ang mga epekto pati side effects ng pagbabakuna at siguraduhing isagawa ng iyong anak ang pagpapabakuna upang mapanatili ang kalusugan ng bata.

感染症から子ども（自分の子どもはもちろん、周りの子どもたちも）を守るために、予防接種は非常に効果の高い手段の一つです。子どもたちの健康を守るために予防接種の効果と副反応をよく理解し、子どもに予防接種を受けさせましょう。

Bakuna ワクチンの種類		Petsa ng pagbabakuna Taon/Buwan/Araw (Edad) 接種年月日 (年齢)	Kompanyang gumawa / LOT Number メーカー/ロット	Pirma ng doktor 接種者署名	Mga pansin 備考
Haemophilus influenzae type b (Hib) インフルエンザ菌b型 (Hib)	Una 1回				
	Pangalawa 2回				
	Pangatlo 3回				
	Booster 追加				
Pediatric heptavalent pneumococcal conjugate vaccine 小児肺炎球菌	Una 1回				
	Pangalawa 2回				
	Pangatlo 3回				
	Booster 追加				
Hepatitis B B型肝炎	Una 1回				
	Pangalawa 2回				
	Pangatlo 3回				

Iba pa その他

Talaan ng pagbabakuna (2)

予防接種の記録 (2)

Diphtheria, Pertussis, Tetanus at Polyo ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ						
Oras 時期		Bakuna ワクチンの種類	Petsa ng pagbabakuna Taon/Buwan/Araw (Edad) 接種年月日 (年齢)	Kompanyang gumawa / LOT Number メーカー/ロット	Pirma ng doktor 接種者署名	Mga pansin 備考
Unang taning na panahon 第1期初回	Una 1回					
	Pangalawa 2回					
	Pangatlo 3回					
Pagdagdag sa unang taning na panahon 第1期追加						

BCG			
Petsa ng pagbabakuna Taon/Buwan/Araw (Edad) 接種年月日 (年齢)	Kompanyang gumawa / LOT Number メーカー/ロット	Pirma ng doktor 接種者署名	Mga pansin 備考

Bakuna ワクチンの種類		Petsa ng pagbabakuna Taon/Buwan/Araw (Edad) 接種年月日 (年齢)	Kompanyang gumawa / LOT Number メーカー/ロット	Pirma ng doktor 接種者署名	Mga pansin 備考
Tigdas 麻疹 (はしか) ・ Rubella 風疹	Unang baitang 第1期				
	Pangalawang baitang 第2期				

Bakuna ワクチンの種類		Petsa ng pagbabakuna Taon/Buwan/Araw (Edad) 接種年月日 (年齢)	Kompanyang gumawa / LOT Number メーカー/ロット	Pirma ng doktor 接種者署名	Mga pansin 備考
Bulutong tubig 水痘	Una 1回				
	Pangalawa 2回				

Talaan ng pagbabakuna (3)

予防接種の記録 (3)

Hapones na pamamaga ng utak (Japanese Encephalitis)				
日本脳炎				
Oras 時期	Peta ng pagbabakuna Taon/Buwan/Araw (Edad) 接種年月日 (年齢)	Kompanyang gumawa / LOT Number メーカー/ロット	Pirma ng doktor 接種者署名	Mga pansin 備考
Unang taning na panahon 第1期初回	Una 1回			
	Pangalawa 2回			
Pagdagdag sa unang taning na panahon 第1期追加				

Bakuna ワクチンの種類	Peta ng pagbabakuna Taon/Buwan/Araw (Edad) 接種年月日 (年齢)	Kompanyang gumawa / LOT Number メーカー/ロット	Pirma ng doktor 接種者署名	Mga pansin 備考
Human papilloma virus (HPV 2/4) ヒトパピローマ ウイルス (HPV) (2価・4価)	Una 1回			
	Pangalawa 2回			
	Pangatlo 3回			

- Isagawa ang pagtatala dito sa anumang allergy na dulot ng mga gamot, pagkain o ibang pang mga bagay.
- 薬剤や食品などのアレルギー記入欄

Talaan ng pagbabakuna (4)

予防接種の記録 (4)

Bakuna ワクチンの種類		Petsa ng pagbabakuna Taon/Buwan/Araw (Edad) 接種年月日 (年齢)	Kompanyang gumawa / LOT Number メーカー/ロット	Pirma ng doktor 接種者署名	Mga pansin 備考
Diphtheria / Tetanus ジフテリア・破傷風	Pangalawang baitang 第2期				
Japanese encephalitis 日本脳炎	Pangalawang baitang 第2期				

Bakuna ワクチンの種類		Petsa ng pagbabakuna Taon/Buwan/Araw (Edad) 接種年月日 (年齢)	Tagagawa o pangalan ng Tatak / Lot.No メーカー又は製剤名/ロット	Pirma ng doktor 接種者署名	Mga pansin 備考
Rotavirus ロタウイルス (※) 5価経口弱毒生ロタウイルスワクチンのみ3回目を接種 (*) Pagbabakuna ng pangatlong dosis lamang na may 5-valent oral attenuated rotavirus vaccine	Unang beses 1回				
	Pangalawang beses 2回				
	Pangatlong beses (*) 3回 (※)				
Biki おたふくかぜ					
Trangkaso インフルエンザ					

Talaan ng pagbabakuna (5)

予防接種の記録 (5) Mga ibang pagbabakuna その他の予防接種

Bakuna ワクチンの種類	Petsa ng pagbabakuna Taon/Buwan/Araw (Edad) 接種年月日 (年齢)	Kompanyang gumawa / LOT Number メーカー/ロット	Pirma ng doktor 接種者署名	Mga pansin 備考

Halimbawa ng schedule sa pagbakuna

予防接種スケジュールの例

Ang markang [] sa ibaba ay naglalarawan ng isang halimbawa sa rekomendadong panahon para sa pagtanggap ng bakuna. Kumunsulta sa inyong doktor ukol sa mga bakunang dapat tanggap ng bata pati ang schedule ng pagtanggap nito. Ang numerong (1), (2) at iba pa, ay naglalarawan kung ilang beses isinagawa ang pagbakuna. (Halimbawa, ang ibig sabihin ng ① ay “unang beses” at ang ibig sabihin ng ② ay “pangalawang beses”).

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。

丸囲み数字 (①、②など) は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

Uri 種類	Bakuna ワクチン	Panahon ng pagiging sanggol 乳児期									Panahon ng Late Infancy / Pre-school 幼児期						Panahon sa pagpasok sa Elementary School 学童期				
		2 buwan 2か月	3 buwan 3か月	4 buwan 4か月	5 buwan 5か月	6 buwan 6か月	7 buwan 7か月	8 buwan 8か月	9 buwan~ 9か月~	12 buwan~ 12か月~	15 buwan~ 15か月~	18 buwan~ 18か月~	2 taon 2歳	3 taon 3歳	4 taon 4歳	5 taon 5歳	6 taon 6歳	7 taon 7歳	8 taon 8歳	9 taon 9歳	10 taon~ 10歳~
Ilinakdang pagbakuna 定期接種	Haemophilus influenzae Type b (Hib) インフルエンザ菌b型 (Hib)	①	②	③							④										
	Pediatric HepAivalent Pneumococcus Conjugate Vaccine 小児用肺炎球菌	①	②	③							④										
	Hepatitis B (HBV) B型肝炎	①	②				③														
	Diphtheria, Pertussis, Tetanus at Polyo (DPT-IPV) 四種混合 (DPT-IPV)		①	②	③						④										
	BCG					①															
	Tigdas at Rubella (MR) 麻疹・風しん(MR)									①						②					
	Bulutong tubig 水痘 (水ぼうそう)									①	②									9-12 taong-gulang (pangalawang lakda) 9~12歳 (2期)	
	Japanese Encephalitis 日本脳炎													① ②	③					④	
	Diphtheria at Tetanus (DT) 二種混合 (DT)																			11-12 taong-gulang (pangalawang lakda) 11~12歳 (2期)	①
	Human Papilloma Virus (HPV) ヒトパピローマウイルス (HPV)																			13-14 taong-gulang 13~14歳	① ② ③
Bolutaryo / Optional na pagbakuna 任意接種	Rotavirus ロタウイルス	Monovalent 1価	①	②																	
		Pentavalent 5価	①	②	③																
	Biki おたふくかぜ								①						(2)				Mula sa ika-labintatlong taong-gulang 13歳より		
	Trangkaso インフルエンザ																		Bawat taon (sa Oktubre, Novyembre at iba pa) 毎年①、② (10月、11月など)	①	

(*) Ang halimbawa ng schedule ng optional na pagbabakuna ay irirekomenda ng Japan Pediatric Society

(*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの

(*) For rotavirus, vaccination is either an orally administered attenuated human rotavirus vaccine (monovalent) or an orally administered attenuated pentavalent rotavirus vaccine

(*) ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン (1価) ・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン (5価) のいずれかを接種

(*) Schedule ng pagbabakuna na inirekomenda ng Japan Pediatric Society

(http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール

(http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

* Para sa karagdagang impormasyon ukol sa pagbakuna, tingnan ang paksa kaugnay sa pagbakuna sa website ng National Institute of Infectious Disease (<https://www.niid.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

※予防接種について詳しい情報はこちら

国立感染症研究所感染症疫学センター (<http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html>)

Pagbabakuna

予防接種

◎Mga uri ng pagbabakuna (Abril 1, 2018 at kasalukuyan) 予防接種の種類 (平成30年4月1日現在)

May mga regular na pagbabakuna (ang mga kwalipikado dito ay magsikap na makapagbabakuna) na isinasagawa ng city/ward/town/village (munisipalidad) batay sa Batas sa Pagbabakuna, at optional na pagbabakuna na isinasagawa ng mga kwalipikado dito kung nanaisin nila. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga uri ng pagbabakuna at mga detalye ng tulong na ibinigay ng mga munisipalidad, suriin sa munisipalidad.

予防接種には、予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種（対象者は予防接種を受けるよう努力する）と、対象者の希望により行う任意接種があります。市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。

• Mga regular na pagbabakuna

定期接種

Hib infection, Pediatric heptavalent pneumococcal conjugate vaccine, Diphtheria/Pertussis/Tetanus/ Polio (DPT-IPV), (o Diphtheria/Pertussis/Tetanus (DPT), Polio), Tigdas/Rubella (MR), Japanese Encephalitis, BCG (Tuberculosis), Human Papilloma Virus (HPV), Bulutong Tubig (Chicken pox), Hepatitis B.

Hib感染症、小児の肺炎球菌、ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ (DPT-IPV) (又はジフテリア・百日せき・破傷風 (DPT)、ポリオ)、麻疹・風しん (MR)、日本脳炎、BCG (結核)、ヒトパピローマウイルス感染症 (HPV)、水痘 (水ぼうそう)、B型肝炎

• Pangunahing optional na pagbabakuna

主な任意接種

Beke, Trangkaso, Rotavirus.

おたふくかぜ、インフルエンザ、ロタウイルス

* Ang mga nakasalungguhit na pagbabakuna ay ang mga live vaccine na gumagamit ng mga buhay na bakterya o mga virus na may mababang pagkakalason o nabawasan na ang pagkalason.

Kinakailangan na mag-ingat dahil ang agwat sa pagitan ng susunod na mga pagbabakuna ay dapat na hindi bababa sa 27 araw (4 na linggo) (ang agwat sa pagitan ng mga hindi aktibo na bakuna ay mahigit 6 na araw (1 linggo)).

* Kung kinakailangan, maaaring pagsabayin ang ilang uri ng bakuna sa isang iniksyon, kaya makipag-usap sa doktor ng inyong pamilya.

※下線の予防接種は、毒性の弱い細菌・ウイルス、又は毒性を弱めた細菌・ウイルスを生きたまま使う生ワクチンです。次の予防接種を行う日までの間隔を27日間（4週間）以上空ける必要があるため、注意が必要です（不活化ワクチンは次の予防接種までの間隔は6日（1週間）以上）。

※必要な場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能ですので、かかりつけ医と相談しましょう。

◎Panahon ng pagpapabakuna 予防接種を受ける時期

Ang mga bakuna na isinasagawa ng mga munisipyo ay itinakda ayon sa uri ng pagbabakuna at ang nilalaman ng pagbabakuna, pati na rin ang inirekumandang panahon para sa pagbabakuna.

Ang inirekumandang oras para sa bawat pagbabakuna ay itinakda bilang pagsasaalang-alang sa paghina ng epekto ng immune na ibinigay ng ina sa sanggol, edad kung saan ang bata ay madaling kapitan ng impeksyon, at edad kung saan madaling lumubha ang batang naimpeksyon atbp.

May ilang mga pagbabakuna na inirerekomenda mula sa ikalawang buwan ng kapanganakan, kaya mangyaring makipag-ugnayan kaagad sa mga munisipyo, Comprehensive Support Center para sa pamilyang nagpapalaki ng bata, public health center, health center ng munisipalidad, at inyong doktor.

市区町村が実施している予防接種は、予防接種の種類、実施内容とともに、接種の推奨時期についても定められています。それぞれの予防接種を実施する推奨時期は、お母さんから赤ちゃんにあげていた免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。生後2か月から接種が勧められるものもあるので、早めに、市区町村、子育て世代包括支援センター、保健所、市町村保健センター、かかりつけ医に問い合わせましょう。

◎Sa oras ng pagbabakuna 予防接種を受ける時に

Bago magbabakuna, sukatin ang temperatura ng katawan, basahing mabuti ang mga tala ng pag-iingat, punan nang tama ang kinakailangang impormasyon, at dalhin ito kasama ng "Gabay sa kalusugan ng ina at sanggol". Ang magulang/tagapangalaga na higit na nakakaalam ng kalusugan ng bata ang magdala sa bata, at ihingi ng payo sa iyong doktor ang anumang mga alalahanin.

予防接種を受けに行く前に、体温を計り、予診票の注意事項をよく読み、予診票に必要事項を正確に記入して、母子健康手帳とともに持って行き、子どもの健康状態をよく知っている保護者が連れて行き、不安なことがある場合は、医師に相談しましょう。

◎Maaaring hindi mabakunahan 予防接種を受けられないことがあります

Kung masama ang pakiramdam, ang pagbabakuna ay maaaring magpalala ng sakit o makadagdag ng mga side effects. Ang iyong anak ay maaaring hindi mabakunahan kung tutugma sila sa sumusunod.

からだの調子が悪い場合には、予防接種を受けたために病気が悪化したり、副反応が強くなったりすることがあります。子どもが下記のような場合には、予防接種を受けられないことがあります。

1. May lagnat o may malalang sakit
熱がある、又は急性の病気にかかっている
2. Nakatanggap ng parehong bakuna sa nakaraan at nakaranas ng mga abnormalidad
過去に同じ予防接種を受けて異常を生じたことがある
3. May allergy sa gamot o pagkain atbp.
特定の薬物や食品等にアレルギーがある

Bukod dito, may iba pang mga bagay na hindi nararapat bakunahan Mayroon ding mas mabuting mabakunahan kahit na may sakit pa, kaya kumunsulta sa inyong doktor na higit na nakakaalam sa kalusugan ng inyong anak.

これ以外にも予防接種を受けるのに不適當な場合もあります。また、病気があっても受けた方がよい場合もありますので、子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。

◎Pagkatapos ng pagbabakuna 予防接種を受けた後に

Ang mga malubhang reaksiyon ay madalas na nangyayari sa loob ng 30 minuto pagkatapos ng pagbabakuna, kaya't sa oras na iyon, obserbahan ang bata sa loob ng mga medical institution atbp. o siguruhing makokontakt kaagad ang doktor. Maaaring maligo, huwag lang kukuskusin ang lugar ng iniksiyon. Iwasan ang matinding ehersisyo sa araw ng pagbabakuna. Kung mayroong mataas na lagnat, kinokombulsyon o anumang mga abnormalidad, magpatingin kaagad sa doktor.

Sa anumang pagkakataon, kung magkaroon ng pinsala sa kalusugan dahil sa pagbabakuna, mayroong sistema ng kompensasyon. Gayundin, ang mga record ng pagbabakuna ay itinatala sa “Gabay sa kalusugan ng ina at sanggol” at naiisyuhan ng mga sertipiko ng pagbabakuna. Gayunpaman, gagamitin ito para sa medikal na pagsusuri sa paaralan o paglalakbay sa ibang bansa atbp. kaya't ingatan at itabi ito ng maayos.

* Ang sistema upang malutas ang pinsala sa kalusugan na dulot ng pagbabakuna (sa kaso ng mga regular na pagbabakuna na ipinatupad ng mga munisipyo batay sa Batas sa Pagbabakuna.)

Tingnan sa(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/)

* Ang sistema upang maibsan ang mga epekto ng mga gamot (sa kaso ng optional na pagbabakuna na isinagawa sa kahilingan ng taong kwalipikado sa bakuna)

Tingnan sa (http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html)

重篤な副反応は、予防接種後30分以内に生じることが多いため、その間は、医療機関等で様子を見るか、又は医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、注射した部位をわざとこすることはやめましょう。接種当日は、はげしい運動はさげましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。

万が一、予防接種で健康被害が生じた場合は、補償制度があります。また、接種の記録として母子健康手帳へ記入されたり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用されますので、大切に保管しましょう。

※予防接種健康被害救済制度（予防接種法に基づき市区町村が実施する定期接種の場合）

(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou20/kenkouhigai_kyusai/)

※医薬品副作用被害救済制度（対象者の希望により行う任意接種の場合）

(http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html)

◎Kung hindi nabakunahan sa itinalagang petsa at oras

指定された日時に受けられなかった場合

Sa pagbabakuna, may mga bakuna na dapat ibigay ng maraming beses. Kung hindi makapagpapabakuna sa itinalagang araw, kumonsulta sa inyong doktor.

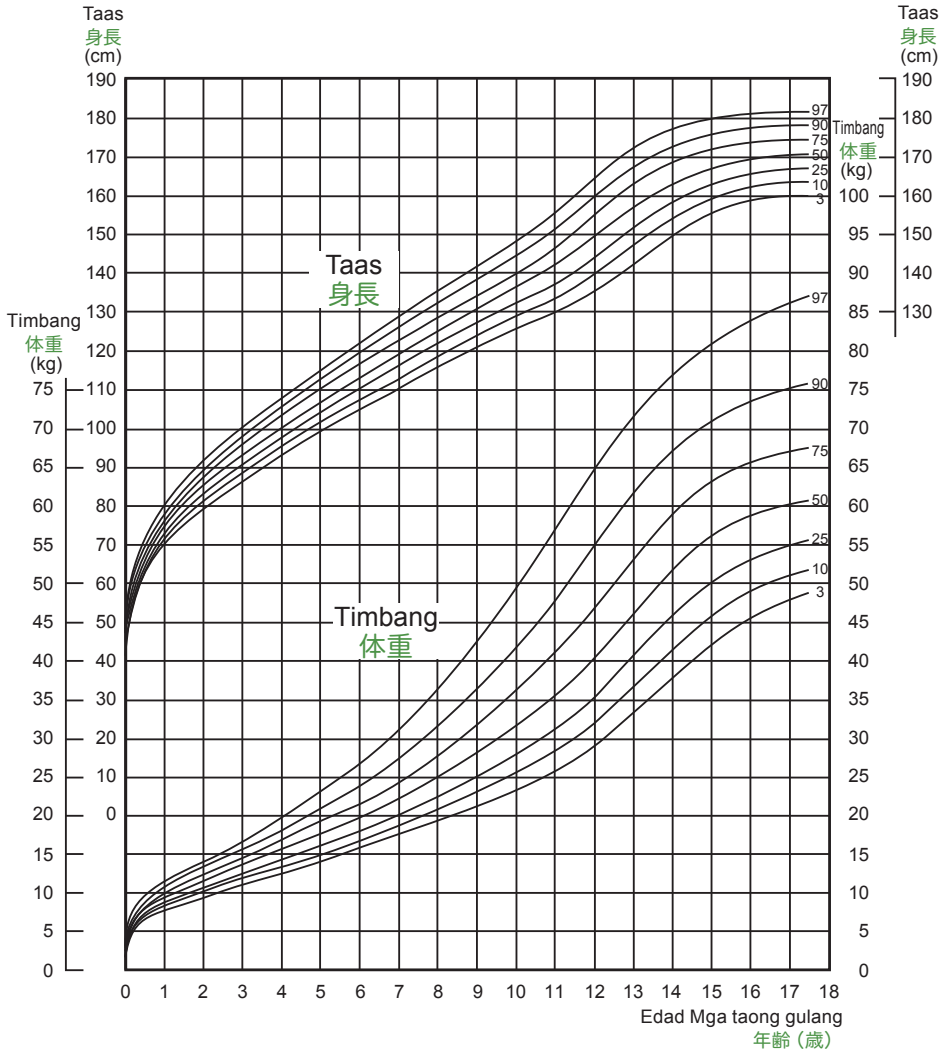
予防接種には、複数にわたって受けなければならないものもあります。指定日に接種を受けられなかったときには、かかりつけ医に相談しましょう。

Mga batang lalaki

Kurba ng paglaki ng bata

男の子 成長曲線

(Isinagawa noong Pebrero 2004)
(平成16年2月作成)



○Isulat ang sukat o taas pati ang timbang at suriin ang paglaki ng bata.

- Pumapailalim ba sa itinakdang tamang kurba ng paglaki ang taas at timbang ng inyong anak?
- Masyado bang mataas ang linyang nagpapahayag sa timbang ng bata?
- Bumaba ba ang timbang ng bata?

○身長と体重を記入して、その変化を見ましょう。

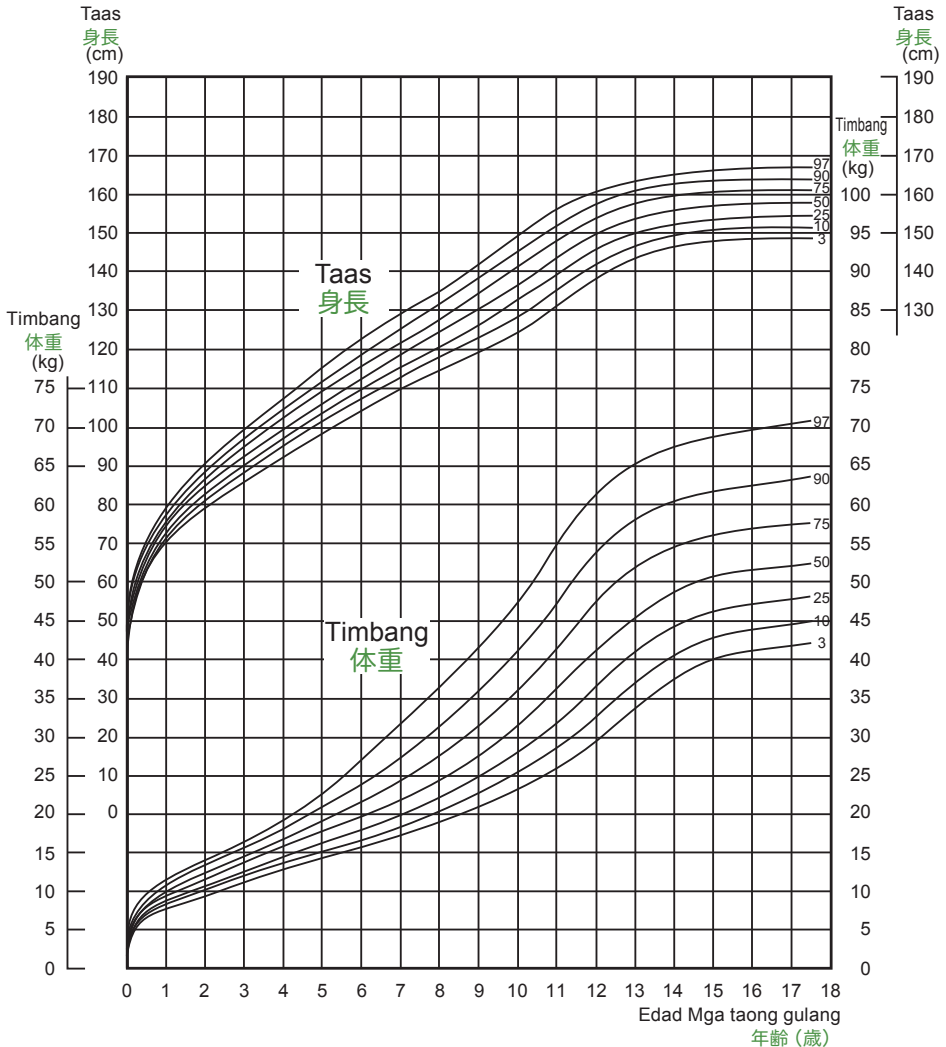
- 身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- 体重は、異常に上向きになっていませんか。
- 体重、は低下していませんか。

Mga batang babae

Kurba ng paglaki ng bata

女の子 成長曲線

(Isinagawa noong Pebrero 2004)
(平成16年2月作成)



Ang gitnang kurba (50 porsiyentong kurba) ay nasa normal na kurba ng paglaki.
成長曲線のまんなかの曲線 (50のカーブ) が標準の成長曲線です。

Basehan o reference: Report on the Conference on the Ideal Healthy Development of Children through Food (mula sa Nutrition Education Perspective)

(出展) 「食を通じた子どもの健全育成 (—いわゆる「食育」に視点から—) のあり方に関する検討会」報告書
(<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html>)

Pagsusuri sa ngipin, pamamatnubay para sa kalusugan at pangontrang pag-alaga

歯の健康診査、保健指導、予防処置

Mga tatak ay nagpakita: Malusog na mga ngipin “/”, Mga ngiping hindi pa ipinapagamot “C”, Ginagamot na mga ngipin “○”, Natanggal ng ngipin “△”

歯に状態記号: 健全歯 / むし歯 (未処置歯) C 処置歯 ○ 喪失歯 △

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Edad ng Pinapatingnan: Taon at Buwan 診査時年齢 歳 か月 Pamamatnubay para sa kalusugan (Binigay / Di-binigay) 保健指導 (有・無) Pangontrang pag-alaga (Binigay / Di-Binigay) 予防処置 (有・無) Gilagid/Latad (Walang abnormalidad / May abnormalidad: _____) 歯肉・粘膜 (以上なし・あり) _____) Occlusion (Karaniwan/Nangangailangang subaybayan: _____) かみ合わせ (よい・経過観察) _____) Ayos/kulay ng mga ngipin (Walang abnormalidad / May abnormalidad: _____) 歯の形態・色調 (異常なし・あり) _____) Iba pa その他
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
Sinusuri sa (Taon) (Buwan) (Araw) 年 月 日						Pangalan ng medikal na institusyon o dentista 診査施設名または歯科医師名						

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	Edad ng Pinapatingnan: Taon at Buwan 診査時年齢 歳 か月 Pamamatnubay para sa kalusugan (Binigay / Di-binigay) 保健指導 (有・無) Pangontrang pag-alaga (Binigay / Di-Binigay) 予防処置 (有・無) Gilagid/Latad (Walang abnormalidad / May abnormalidad: _____) 歯肉・粘膜 (以上なし・あり) _____) Occlusion (Karaniwan/Nangangailangang subaybayan: _____) かみ合わせ (よい・経過観察) _____) Ayos/kulay ng mga ngipin (Walang abnormalidad / May abnormalidad: _____) 歯の形態・色調 (異常なし・あり) _____) Iba pa その他
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
Sinusuri sa (Taon) (Buwan) (Araw) 年 月 日						Pangalan ng medikal na institusyon o dentista 診査施設名または歯科医師名						

Mga puna o obserbasyon

予備欄

Para sa malusog na pagbubuntis at panganganak

すこやかな妊娠と出産のために

◎Pang-araw-araw na pamumuhay sa panahon ng pagbubuntis

妊娠中の日常生活

Habang lumalaki ang sanggol sa tiyan, ang iba't ibang mga pagbabago ay nangyayari sa katawan ng ina sa panahon ng pagbubuntis. Sa partikular, hanggang sa tungkol sa 11 linggo ng pagbubuntis (3 buwan) at pagkatapos ng 28 linggo ng pagbubuntis (8 buwan), ang kondisyon ng katawan ay madaling magbago kaya't bigyang-pansin ang kung paano magtatrabaho, magpapahinga (Halimbawa, humiga muna sandali para makapahinga sa pagitan ng gawaing bahay o trabaho), at kumain. Kailangang maging mas malusog kaysa sa dati, at kung nakakaranas ka ng pagdurugo, pagkabiyaq ng lamad, pagkakahigpit ng tiyan o sakit, o nabawasan ang mga paggalaw ng matris, magpatingin kaagad sa mga pagamutan.

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週(3か月)頃までと妊娠28週(8か月)以降は、からだの調子が変わりやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法(例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど)、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

◎Magpasuri ng kalusugan at humingi ng gabay sa kalusugan mula sa espesyalista

健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

Sa panahon ng pagbubuntis, kahit na hindi ka nababagabag, kumuha ng pagsusuri sa kalusugan para sa mga buntis na kababaihan ng hindi bababa sa isang beses sa isang buwan (higit sa 2 beses sa isang buwan pagkatapos ng 24 na linggo ng pagbubuntis (7 buwan) at isang beses sa isang linggo pagkatapos ng 36 na linggo ng pagbubuntis (10 buwan). At, ipasuri ang kalagayan ng pangsanggol at ang iyong kalusugan (presyon ng dugo, ihi, atbp.).

Upang magkaroon ng malusog at ligtas na panganganak, kailangang bigyang pansin ang pang-araw-araw na pamumuhay, nutrisyon, kapaligiran at iba pang mga bagay. Aktibong humingi ng gabay mula sa mga doktor, dentista, komadrona, nars sa kalusugan ng publiko, mga dental hygienist, dietitians atbp., at huwag mag-atubiling ihingi ng payo ang mga alalahanin tungkol sa pagbubuntis o panganganak, o may mga stress sa bahay o sa trabaho. Ang kapaki-pakinabang na impormasyon ay ibinibigay sa mga klase para sa mga ina at mga klase para sa mga magulang.

Kung bumalik ka sa bahay bago o pagkatapos manganak (umuwi sa bahay ng magulang para sa panganganak atbp.), hangga't maaari ay makipag-ugnay agad sa pasilidad ng pag-aanakan, at kumonsulta sa mga kawani ng kalusugan ng ina at bata sa inyong munisipyo kung saan ka nakatira at kung saan ka uuwi para sa mga pamamaraan.

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回(妊娠24週(7か月)以降には2回以上、さらに妊娠36週(10か月)以降は毎週1回)妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態(血圧、尿など)をみてもらいましょう。

健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるとき又は家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。

出産前後に帰省する(里帰り出産など)場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

- * Ang sumusunod na mga abnormalidad ng pagbubuntis (mga sakit) ay maaaring matagpuan bilang resulta ng pagsusuri sa pagbubuntis.
- Miscarriage/nakunan: Ito ay kondisyon na natatapos ang pagbubuntis sa loob ng wala pang 22 linggo ng pagbubuntis. Ang mga sintomas tulad ng pagdurugo ng ari at sakit sa ibabang tiyan/puson ay nangyayari. Kahit na walang tiyak na dahilan ang mga miscarriage sa unang bahagi ng pagbubuntis ay sinasabing nangyayari ito sa halos 10 ~ 15% ng mga pagbubuntis. Kung mahigit 2 beses ng nakukunan, maaaring kailanganin ang pagpapasuri at pagpapagamot.
- Anemia: Sa panahon ng pagbubuntis, sinasabing ang dugo ay lumalabnaw at madaling maging anemic. Kumain ng mga pagkaing mayaman sa iron bilang paghahanda sa panganganak. Sa pinakamasamang kaso, kakailanganin ang pagpapagamot.
- Threatened premature delivery: Ito ay isang kondisyon na maaaring manganak nang mas maaga kaysa sa normal (pagkatapos ng 37 linggo ng pagbubuntis). Ang mga sintomas tulad ng sakit sa ibabang bahagi ng tiyan/

puson, pagdugo ng ari, at premature rupture ng lamad ay nangyayari. Magbibigay ng instruksyon sa pagpapahinga at pag-inom ng gamot.

- Gestational diabetes: Sa panahon ng pagbubuntis, kahit na hindi nabanggit dati, ang kondisyon ay maaaring tulad ng diabetes, na nangangailangan ng diyeta at kontrol ng blood sugar.
- Pregnancy hypertension syndrome (toxemia ng pagbubuntis): Ang kondisyon na nakikita ang mataas na presyon ng dugo at protina sa ihi. Ang mga sintomas ay maaaring lumala ng biglaan, kaya't lubos na mag-ingat kung mayroong mga sintomas tulad ng "pagpapatuloy ng matinding sakit ng ulo" o "kumukurap- kurap ang mata".
- Preplacenta: Ang inunan ay mas mababa kaysa sa normal at maaaring hinaharangan ang labasan ng matris. Maaaring maging sanhi ng maraming pagdurugo. Ang seksyon ng caesarean ay kakailanganin sa panganganak.
- Maagang pagkalaglag ng placental: Ang inunan, na nagbibigay ng oxygen at nutrients sa sanggol, ay natanggal mula sa matris bago ipanganak (paghihiwalay). Ang sanggol ay kukulangin sa oxygen kaya't maaaring kailanganin na mai-deliver kaagad. Ang pangunahing sintomas ay ang pagsakit ng tiyan at pagdurugo ng ari, maaari ding hindi maramdaman ang paggalaw ng bata sa sinapupunan.

※妊婦健康診査をきっかけに、下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

- 流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。
- 貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- 切迫早産：正常な時期（妊娠37週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- 妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていないでも糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。
- 妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
- 前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。
- 常位胎盤早期剥離：赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

◎Tungkol sa mga panganib sa pagbubuntis 妊娠中のリスクについて

Ang mga tumutugma sa sumusunod ay karaniwang nasa mataas na panganib na magkaroon ng mga abnormalidad (sakit) sa panahon ng pagbubuntis at panganganak. Kung mayroong anumang mga alalahanin, kumunsulta sa mga pagamutan.

下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

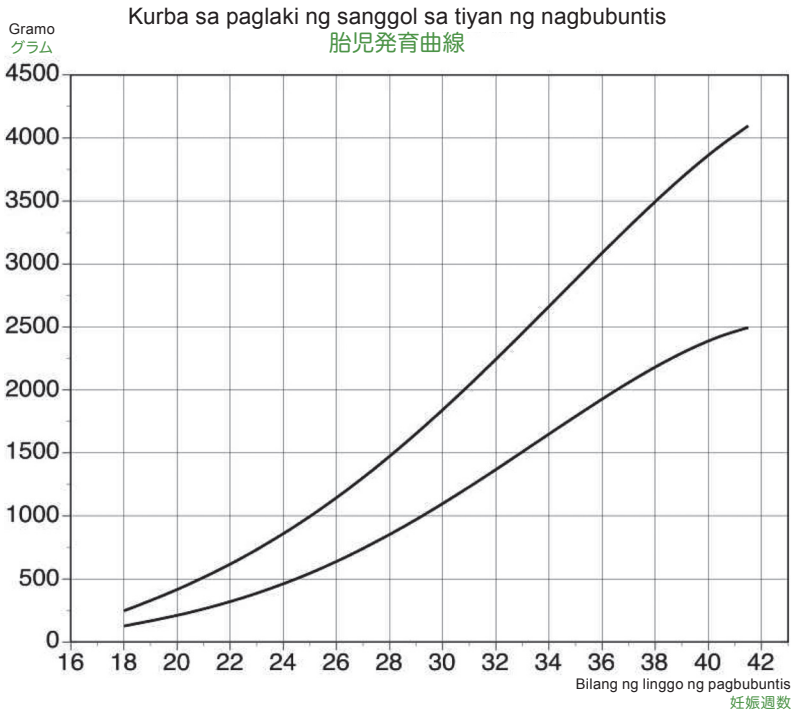
Kabataan (wala pang 20 taong gulang), mga may edad na (higit sa 40 taong gulang), mababang height (walang 150 cm), labis na katabaan (higit sa 25 ang BMI), pag-inom, paninigarilyo, maraming beses na panganganak, pagbubuntis dahil sa mga fertility treatment, diabetes, sakit sa bato atbp., at nagkaroon ng mga problema sa nakaraang pagbubuntis at pagdi-deliver ng bata
若年 (20歳未満)、高年 (40歳以上)、低身長 (150cm未満)、肥満 (BMI25以上)、飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、過去の妊娠・分娩で問題があった

◎Kagnay sa paglaki ng sanggol sa tiyan ng nagbubuntis

胎児の発育について

Ang tantiyadong bigat o timbang ng sanggol na nasa loob ng tiyan ay sinusukat sa pamamagitan ng ultrasound test na isinasagawa sa oras na magpasuri ang mga nagbubuntis. Isulat ang tantiyadong timbang sa fetal growth curve at suriin ang paglaki ng inyaong sanggol.

妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。



Ang tantiyadong bigat sa bilang ng linggo ng pagbubuntis ng humingit-kumulang sa 95.4 porsiyento ng mga sanggol ay pumapailalim sa pagitan ng dalawang kurba o linya. Kung kayo ay may pag-aalala, sumangguni sa pagamutan at iba pa.

Basehan o reference: “Tantiya sa bigat at kurba sa paglaki ng sanggol sa tiyan ng nagbubuntis” ng Health Guidance Manual

この曲線の、上下の線の間約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

(出典)「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル

◎Pagpapanatili ng malusog na ngipin sa panahon ng pagbubuntis

妊娠中の歯の健康管理

Sa panahon ng pagbubuntis, mahirap na magsipilyo nang mabuti dahil sa mga pagbabago sa kondisyon ng katawan tulad ng pagsusuka atbp., at nagbabago rin ang hormonal balance at diyeta, kaya't panahon ito na madaling nagkakaroon ng periodontitis at cavities. Upang mapanatiling malinis ang bibig, bilang karagdagan sa pang-araw-araw na pangangalaga ng ngipin, regular na bumisita sa dentista upang mapabuti ang kapaligiran ng bibig at kung kakailanganin, gawin ang pagpapagamot sa ngipin sa panatag na panahon ng pagbubuntis (humigit-kumulang 4-8 buwan). Ang mga hindi magagandang kondisyon sa bibig ay maaaring makaapekto sa sanggol na ipapanganak.

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね4〜8か月）に歯科治療を行いましょう。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

◎Protektahan ang iyong sanggol mula sa pinsala ng mga sigarilyo at alak

たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

Ang paninigarilyo sa panahon ng pagbubuntis ay nagiging sanhi ng premature na panganganak, pagkawak ng lamad, at maagang pagkalaglag ng placenta, at may negatibong epekto sa pagbuo ng sanggol sa sinapupunan. Ang paninigarilyo malapit sa mga buntis na kababaihan at mga sanggol ay kilala na nauugnay sa sindrom ng biglaang pagkamatay ng sanggol (SIDS). Ang mga nagbubuntis, siyempre, ay hindi dapat manigarilyo, gayundin ang mga ama at iba pang taong nakapaligid ay hindi dapat manigarilyo malapit sa mga buntis o mga sanggol.

May mga ina na nagpapatulyo sa paninigarilyo pagkatapos manganak. Kahit nakapanganak na, iwasan ang mga sigarilyo para sa iyong sarili at sa iyong anak. Gayundin, ang alkohol ay nakakaapekto sa pag-unlad (lalo na sa utak) ng sanggol sa sinapupunan. Itigil ang pag-inom ng alak sa panahon ng pagbubuntis. Kahit nakapanganak na, iwasan ang pag-inom ng alak habang nagpapasuso.

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろぬのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

◎Pag-iwas sa mga nakakahawang sakit sa panahon ng pagbubuntis

妊娠中の感染症予防について

Sa panahon ng pagbubuntis, ang iyong immunity sa sakit ay nabawasan at mas madaling kapitan ng mga impeksyon. Ang mga epektibong gamot ay maaaring hindi magamit sa panahon ng pagbubuntis dahil sa epekto nito sa sanggol. Laging mag-iwas sa impeksyon sa pamamagitan ng paghuhugas ng mga kamay at pagmumungog. Bilang karagdagan, ang ilang microorganism (bakterya, mga virus atbp.) ay maaaring maisalin ng ina sa sanggol, at sa mga bihirang kaso ang bata ay maaaring maapektuhan. Sa mga pagsusuri sa kalusugan ng mga buntis ay maaaring malaman kung may nakakahawang sakit, at sa pamamagitan ng pagpapagamot ay naiwas sa impeksyon ang sanggol kaya't magpasuri ng husto.

May mga nakakahawang sakit na hindi pa natutuklasan, at mayroon ding hindi pa karaniwang nasusuri. Kung nakahawak ka sa laway, tae o ihi ng mga bata o hayop, hugasan mabuti ang iyong mga kamay.

* Mga nakakahawang sakit na nalalaman sa pagsusuri sa kalusugan ng buntis

Tingnan sa(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf)

* National Institute of Infectious Diseases Tingnan sa(<http://www.nih.gov/jp/niid/ja/route/maternal.html>)

* 5 Artikulo ng Hakbang sa Pag-iwas sa Impeksyon ng Bata at Ina

Tingnan sa(<http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診しましょう。

まだ発見されていない感染症や検査が一般に行われない感染症もあります。子どもや動物のだ液や糞尿に触れた場合には、よく手洗いをしましょう。

※妊婦健康診査で調べる感染症 (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf)

※国立感染症研究所 (<http://www.nih.go.jp/niid//ja/route/maternal.html>)

※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条 (<http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

◎Tungkol sa paggamit ng gamot sa panahon ng pagbubuntis, panganganak at pagpapagatas

妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

Kailangang kumonsulta sa doktor, dentista, pharmacist atbp. tungkol sa paggamit ng gamot sa panahon ng pagbubuntis o pagpapagatas. Maaaring mapanganib na ihinto ang paggamit ng gamot, baguhin ang paggamit at dosis ayon sa iyong sariling saloobin kaya't sundin ang dosis at paggamit na tinukoy ng iyong doktor at gamitin ng wasto.

* Ang "Pregnancy and Drug Information Center" (<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>) ay nagbibigay ng impormasyon sa paggamit ng mga gamot sa panahon ng pagbubuntis, kaya kumonsulta sa iyong doktor.

Gayundin, tanungin ang mga doktor tungkol sa pangangailangan, epekto, side effects atbp. ng mga gamot na ginagamit sa panganganak, tulad ng mga gamot na pampahilab.

* website ng Pharmaceutical and Medical Device Agency (<https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>), maaaring i-search ang insert ng package ng bawat indibidwal na gamot.

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

※「妊娠と薬情報センター」(<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>)において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。

また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。

※ (独) 医薬品医療機器総合機構のWebサイト (<https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>) から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。



◎Tungkol sa painless delivery 無痛分娩について

Ito ay isang paraan ng pagpapagaan sa sakit ng pagli-labor sa pamamagitan ng paggamit ng pampamanhid/ anestisyas sa oras ng panganganak. Sa mga nag-iisip ng painless delivery, sumangguni sa URL sa ibaba upang maunawaan ang sistema ng paggagamot sa iba't ibang institusyong medikal, kumonsulta sa iyong doktor, at pumili ng paraan ng pagdi-deliver na gagawin.

* Ministry of Health, Labor and Welfare Tungkol sa painless delivery Tingnan sa(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

* Mga samahan at organisasyon ng pag-aaral tungkol sa painless delivery / Group Liason Council "Impormasyon tungkol sa painless delivery" atbp. (<https://www.jalosite.org/>)

* Japan Society for Obstetric Anesthesia and Perinatology Painless delivery Q&A Tingnan sa(http://www.jsoup.com/pompier_painless.html)

経膈分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討される方は、下記のURLを参照するなど、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。

※厚生労働省「無痛分娩について」(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

※無痛分娩関係学会・団体連絡協議会「無痛分娩に関する情報」など (<https://www.jalosite.org/>)

※日本産科麻酔学会無痛分娩Q&A (http://www.jsoup.com/pompier_painless.html)

◎Tungkol sa paggamit ng seat belt sa panahon ng pagbubuntis

妊娠中のシートベルト着用について

Ang paggamit ng seat belt sa upuan ay ipinag-uutos/mandatory para sa lahat ng mga upuan, kabilang ang backseat. Kahit na sa panahon ng pagbubuntis, ang pagsusuot ng seat belt nang maayos ay puprotekta sa ina at sanggol mula sa mga kahihinatnan ng aksidente sa trapiko. Gayunpaman, ang kondisyon ng pagbubuntis ay magkakaiba ayon sa indibidwal, kaya ipasuri sa iyong doktor upang matiyak kung ang pagsuot ng seat belt ay angkop para sa pagpapanatili ng iyong kalusugan.

Sa panahon ng pagbubuntis, kinakailangan ang wastong pagsusuot ng seat belt upang mabawasan ang epekto ng aksidente sa sanggol na dinadala, huwag lamang belt pang-baywang ang isuot, kundi isusuot pareho ang belt pang-baywang at pang-balikat, at tiyaking hindi tinatawid ng belt ang lumaking tiyan.

* Paraan ng wastong pagsusuot ng seat belt sa panahon ng pagbubuntis Tingnan sa(<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html>)

シートベルトの着用は、後部座席を含む全座席について義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適切かどうか、医師に確認するようにしましょう。

妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法 (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html>)



- Parehong isuot ang belt pang-baywang at pang-balikat.
腰ベルト・肩ベルト共に着用する。
- Ang belt pang-balikat ay hindi dapat nakahalang sa leeg.
肩ベルトは首にかからないようにする。
- Ang belt pang-balikat ay dadaan sa pagitan ng dibdib papuntang gilid ng tiyan.
肩ベルトは胸の間を通し、腹部の側面に通す。
- Iiwas sa nakabukol na tiyan ang belt pang-baywang at idaan ito sa pinakamababang bahagi ng buto ng balakang.
腰ベルトは腹部のふくみを避け、腰骨のできるだけ低い位置を通す。

◎Papel ng asawang lalaki sa panahon ng pagbubuntis 妊娠中の夫の役割

Ang katatagan ng isip at katawan ng buntis ay nangangailangan ng pang-unawa at kooperasyon ng asawang lalaki at pamilya atbp. Alagaan ang asawang babae, purihin siya, at sikaping maging aktibo sa gawaing bahay. Ang halos sampung buwang pagbubuntis ng asawang babae ay isang mahalagang panahon ng paghahanda para sa asawang lalaki na lumaki bilang isang "ama." Sa panahong ito, dapat talakayin ang pagkakaroon ng anak para sa inyong dalawa at kung ano ang kahulugan ng pagiging magulang. Gayundin, sa panahon pa lang ng pagbubuntis, paghandaan na at pag-usapan nang mabuti ang papel ng asawang lalaki sa pag-aalaga ng bata sa oras ng panganganak at pagkapanganak.

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。妻の妊娠期間の約10か月は、夫にとっても「父親」として育ていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり話し合ってみましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか、妊娠中からよく話し合い、準備しておきましょう。

◎Mga pagbabago sa kaisipan at pisikal na nauugnay sa pagbubuntis at panganganak

妊娠・出産に伴う心身の変化

Bilang makaramdam ng pagkabalisa dahil sa mga pagbabago sa iyong katawan o pamumuhay dahil sa pagbubuntis o panganganak. Lalo na pagkatapos manganak, maaaring makaramdam ng pagkalumbay, madaling iiyak, o makaramdam ng pagkabalisa. Sa karamihan ay sinasabing ito ay pansamantala, ngunit ang pakiramdam na pagkalungkot, kawalan ng tiyaga, at pagkabalisa tungkol sa pangangalaga sa bata ay maaaring tumagal ng higit sa dalawang linggo. Ang "postpartum depression" ay sinasabing nangyayari sa 10 ~ 15% ng mga ina na postpartum. Pagkatapos manganak, ang mga ina ay may posibilidad na maging abala sa pag-aasikaso ng kanilang mga sanggol at ipagpaliban ang kanilang sariling mental at pisikal na mga abnormalidad.

Bilang karagdagan, ang ama at mga nakapaligid sa kanila ay may posibilidad na bigyan ng priyoridad ang sanggol at hindi mapansin ang mga pagbabago sa ina. Kung sa panahon ng pagbubuntis o pagkatapos manganak ay nakaramdam ka ng pagkabalisa, o naiisip na maaaring may "postpartum depression", huwag mag-alala mag-isa at humingi ng payo sa iyong doktor, komadrona, o nars sa mga public health, Comprehensive support center para sa pamilyang nagpapalaki ng anak atbp., at isaalang-alang din ang paggamit ng pangangalaga sa postpartum. Gayundin, kung mayroong mga abnormalidad sa panahon ng pagbubuntis o panganganak, maaaring kailanganing ipagpatuloy ang pagpapagamot o pagpapatingin pagkatapos ng panganganak. Kahit na sa tingin mo ay may magandang progreso, magpatingin pa rin sa doktor.

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じることがあります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが2週間以上続く場合もあります。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。

また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見逃しがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかも知れない、と思ったときは、ひとりで悩まず医師、助産師、保健師、子育て世代包括支援センター等で相談し、産後ケア等の利用を検討しましょう。

また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、医師の診察を受けましょう。

◎Tukoy na doktor para sa sanggol 赤ちゃんのかかりつけ医

Sa panahon ng pagbubuntis, kumuha ng referral mula sa iyong obstetrician at magpasya ng iyong pedyatrisyan, upang mapanatag at maging madali ang pagpapatingin kapag may banayad na sipon o lagnat ang iyong anak sa anumang oras.

妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、軽い風邪や発熱などで気軽にいつでもみてもらえるよう、かかりつけの小児科医をきめておくとう安心です。

◎Maternity Mark マタニティマーク

Ang maternity mark ay ikinakabit ng mga buntis kapag gumagamit ng pampublikong transportasyon atbp., upang maipakita sa nakapaligid na sila ay buntis. Gayundin, ang pampublikong transportasyon, lugar ng trabaho, restaurant atbp., ay naglalagay ng mga poster atbp. na may mensahe upang maisulong ang paglikha ng kapaligiran na maternity friendly.

* homepage ng Maternity mark

Tingnan sa (http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html)

マタニティマークは、妊婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店などが、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

※マタニティマークホームページ

(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html)



Mga pagkain ng buntis at Postpartum

- Magandang nutrisyon para sa bagong buhay at katawan ng ina--

妊娠中と産後の食事 --新しい生命と母体に良い栄養を--

Napakahalaga ng pagkain para sa kalusugan ng ina at nang malusog na paglaki ng sanggol. Ang pagkain ng tatlong beses sa isang araw at pagkain ng balanse na hindi nagdedepende sa partikular na ulam o pagkain ang karaniwang dapat gawin. Lalo na sa kalagitnaan ng pagbubuntis at sa panahon ng pagpapagatas, kumain ng mas maraming side dish, main dish, prutas atbp. kaysa sa karaniwan upang makakuha ng sapat na enerhiya at nutrisyon.

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。特に妊娠中期から授乳期は、普段より副菜、主菜、果物などを多くとるなどして、必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

◎Ang pagtaas ng timbang sa panahon ng pagbubuntis ay mainam para sa ina at sanggol

妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

Sa panahon ng pagbubuntis, ang sanggol at inunan, patubigan, matris at suso ng buntis ay lumalaki, kaya kinakailangan ang tamang pagtaas ng timbang. Ang mainam na karagdagang timbang sa panahon ng pagbubuntis ay nagkakaiba ayon sa pangangatawan noong hindi pa buntis. Gamitin ang sumusunod na talaan ng inirekumendang karagdagang taas ng timbang bilang gabay, at humingi at making sa payo ng iyong doktor o komadrona upang malaman kung ang mga kinakain, paraan ng pagkain, pamumuhay at pagtaas ng timbang ba ay maayos na nagagawa. 妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。次の表の推奨体重増加量を目安に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

Klasipikasyon ayon sa pangangatawan Inirerekumendang karagdagan sa timbang sa panahon ng pagbubuntis

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

Klasipikasyon ayon sa pangangatawan noong hindi pa buntis 非妊娠時の体格区分	Inirerekumendang karagdagang timbang sa buong panahon ng pagbubuntis 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	Inirerekumendang karagdagang timbang bawat linggo mula sa kalagitnaan ng pagbubuntis hanggang sa huling panahon ng pagbubuntis 妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量
Mababa ang timbang (payat): BMI mas mababa sa 18.5 低体重 (やせ) : BMI18.5未満	9 - 12 kg 9~12kg	0.3 - 0.5kg / linggo 0.3~0.5kg/週
Normal: BMI 18.5 mahigit at wala pang 25.0 ふつう : BMI18.5以上25.0未満	7 - 12kg 7~12kg	Tandaan 1 注1 0.3 - 0.5kg / linggo 0.3~0.5kg/週
Mataba: BMI 25.0 mahigit 肥満 : BMI25.0以上	Indibidwal na suporta 個別対応	Tandaan 2 注2 Kinakailangan ang konsultasyon sa doctor 医師に要相談

*BMI (Body Mass Index): timbang (kg) / taas (m)²

※BMI (Body Mass Index) : 体重 (kg) / 身長(m)²

Tandaan 1 Kung ang kategorya ng pangangatawan ay "normal" at ang BMI ay malapit sa "mababang timbang (payat)", kanais-nais na malapit sa itaas na limitasyon ng inirekumendang timbang ang saklaw nito, at kapag ang BMI ay malapit sa "mataba", kanais-nais na malapit sa mas mababang limitasyon ng inirekumendang karagdagang timbang ang saklaw nito.

Tandaan 2 Kung ang BMI ay bahagyang lumampas sa 25.0, ang tinatayang karagdagang timbang ay mga 5 kg. Kung ang BMI ay kataka-takang lumampas sa 25.0, isaalang-alang ang iba pang mga panganib kaya't mainam na kumunsulta sa doktor atbp., dahil kakailanganin na ng indibidwal na suporta.

注1 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限に近い範囲の体重増加が望ましい。

注2 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、およそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には、他のリスクなどを考慮しながら、個別に対応する必要がありますので、医師などに相談することが望ましい。

◎Upang maiwasan ang anemia 貧血予防のために

Upang maiwasan ang anemia, mahalaga na kumain ng balanseng pagkain sa araw-araw. Para sa pandagdag ng iron, piliing makakain ng pagkaing malakas mag-absorb ng sustansiya at may mataas na heme iron gaya ng mga karneng walang taba at isda. Gayundin, mahalaga rin na kumain ng mga pagkaing may protina at bitaminang C na nagpapataas ng pag-absorb ng iron. Kumain ng mga mabubuting pagkain na mataas sa protina, iron, bitamina atbp. (itlog, karne, atay, seafood, mga soybean (tofu, natto atbp.), berde at dilaw na gulay, prutas, seaweeds (hijiki atbp.).

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんととることが大切です。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる赤身の肉や魚などを上手に取り入れるように心がけましょう。また、鉄分の吸収率を高めるたんぱく質やビタミンCが含まれる食品をとることも大切です。

良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品（卵、肉類、レバー、魚介類、大豆類（豆腐、納豆など）、緑黄色野菜類、果物、海藻（ひじきなど））を上手にとり入れましょう。

◎Para sa pag-iwas sa Pregnancy hypertension syndrome

妊娠高血圧症候群の予防のために

Upang maiwasan ang pregnancy hypertension syndrome, matulog at magpahinga ng maayos, iwasan ang sobrang trabaho, at piliing makuha ang nararapat na karagdagang timbang. Ang pang-araw-araw na pagkain ay dapat na balansehin, bawasan ang asukal at mga confectionery, karne at isda na may mababang taba, iba pang mga mabuting kalidad na protina gaya ng mga produktong gatas, tofu, natto, katamtamang gulay at prutas, at hindi masyadong maalat na timpla ng pagkain.

妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労を避け、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味は薄くするようにしましょう。

◎Upang makagawa ng matibay na mga buto at ngipin

丈夫な骨や歯をつくるために

Upang mapatibay ang mga buto at ngipin ng bagong panganak na sanggol, mahalaga na balansehin hindi lamang ang calcium kundi pati na rin ang mga pagkain na naglalaman ng protina, posporus at bitaminang A, C at D na nutrisyon. Pagkapanganak, ipagpatuloy pa rin ang pagkain ng balance, at panatilihin ang kalusugan ng sanggol at ina.

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。

◎Tungkol sa pagkuha ng folic acid 葉酸摂取について

Upang maiwasan ang pagpagsimula ng karamdaman sa pagsasara ng neural tube tulad ng spina bifida, ang mga kababaihan mula bago magbuntis at nasa unang panahon ng pagbubuntis ay kinakailangang kumuha ng karagdagang 400 mg ng folic acid bawat araw sa pamamagitan ng mga supplement bilang karagdagang diyeta. Gayunpaman, kailangang mag-ingat na huwag itong sosobra.

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期の女性は、食事に加え、サプリメントなどによって付加的に1日あたり 400 μgの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。

* Ang neural tube closure disorder ay isang sakit sa nerve dulot ng hindi magandang pagbuo ng bahagi na tinatawag na neural tube na pinagmulan ng utak at gulugod sa unang panahon ng pagbubuntis. Bilang karagdagan sa kakulangan sa folate, lumalabas ang sakit na ito dahil sa pinagsamang maraming mga kadahilanan, kabilang na ang namana atbp.

※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。葉酸不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

◎Tungkol sa mercury sa seafood 魚介類に含まれる水銀について

Ang seafood ay mayaman sa mataas na kalidad na protina at micronutrients. Ang ilang mga seafood ay naglalaman ng mataas na antas ng mercury sa buong food chain, at naiulat na nakakaapekto ito sa nabubuong sanggol. Iwasan ang pagkain ng ilang klase ng isda at huwag kumain ng marami nito sa araw-araw.

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりに偏ることなく、毎日たくさん食べることは避けましょう。

◎ Tungkol sa pag-iwas sa pagkalason sa pagkain sa panahon ng pagbubuntis

妊娠中の食中毒予防について

Sa panahon ng pagbubuntis, ang iyong immune system ay humina kaya mas madaling kapitan ng mga karamdaman sa pagkain tulad ng pagkalason sa pagkain. Ang mga pathogen na nangangailangan ng espesyal na pansin para sa mga buntis na kababaihan ay *Listeria monocytogenes* at *Toxoplasma gondii*. Gayundin, kahit na walang mga sintomas sa ina, ang sanggol ay maaaring maapektuhan ng mga pathogen sa pagkain. Marami sa mga ito ay nangyayari dahil sa pagkain na may halong pathogen. Maging maingat sa pagtrato ng pagkain, at ugaliing hugasan ito ng husto, lutuin atbp.

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物の原因の病気にかかりやすくなっています。妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫が挙げられます。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる病原体が付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取扱いに注意しましょう。

* Para sa mga detalye, kumonsulta sa dietitian ng inyong munisipyo.

* Detalyadong impormasyon tungkol sa pagbubuntis at pagkain

• Ang homepage ng Ministry of Health, Labor and Welfare "Sa iyo na magiging isang ina" (<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)

• Malusog na magulang at anak 21 (pangalawa) homepage "Mga gawi sa pagkain para sa mga buntis at bagong panganak"

Tingnan sa <http://sukoyaka21.jp/syokuiku>

※詳しくは、市町村の管理栄養士などに相談してください。

※妊娠と食事についての詳しい情報

・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」(<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)

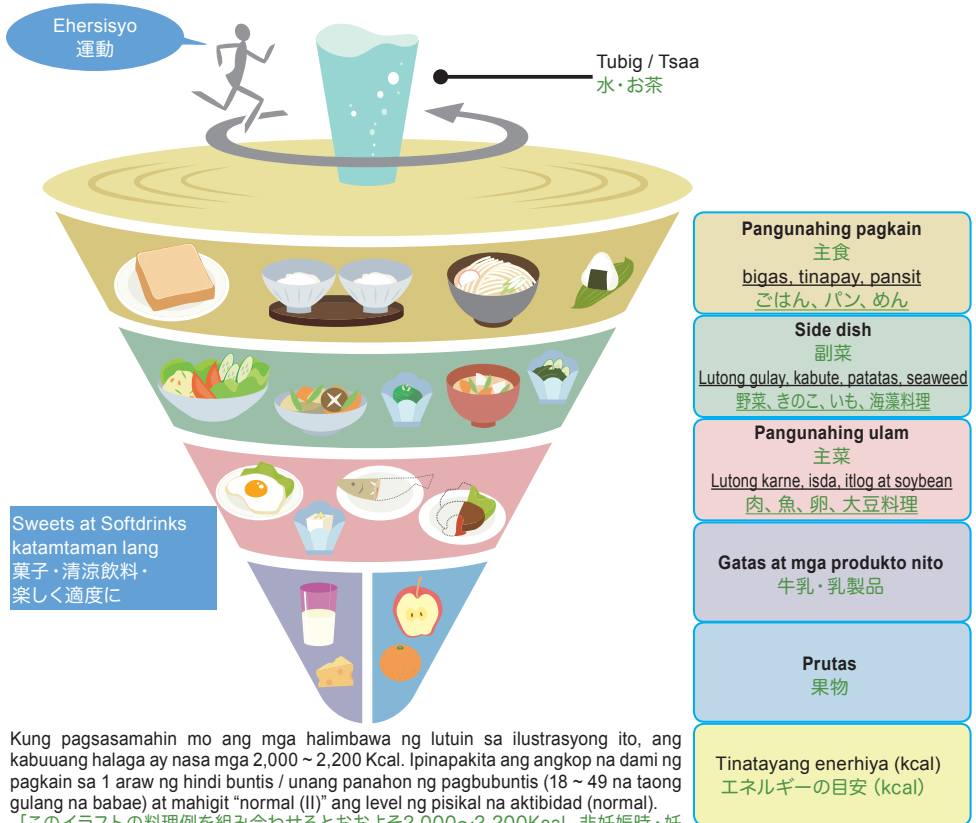
・健やか親子21 (第2次) ホームページ「妊産婦のための食習慣」<http://sukoyaka21.jp/syokuiku>

Gabay sa balanseng pagkain para sa mga buntis at bagong panganak

妊産婦のための食事バランスガイド

Tinatayang pagkain sa panahon ng pagbubuntis at pagkapanganak

妊娠中と産後の食事の目安



Kung pagsasamahin mo ang mga halimbawa ng lutuin sa ilustrasyong ito, ang kabuuang halaga ay nasa mga 2,000 ~ 2,200 Kcal. Ipinapakita ang angkop na dami ng pagkain sa 1 araw ng hindi buntis / unang panahon ng pagbubuntis (18 ~ 49 na taong gulang na babae) at mahigit "normal (II)" ang level ng pisikal na aktibidad (normal).

「このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,000~2,200Kcal。非妊娠時・妊娠初期(18~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(II)」以上の1日分の適量を示しています。

Halimbawa ng 1 araw na pagkain (Kapag hindi buntis / Unang panahon ng pagbubuntis)

1日の食事例 (非妊娠時・妊娠初期)



Almusal
朝食



Tanghalian
昼食



Hapunan
夕食



Napakahalaga ng pagkain para sa kalusugan ng ina at ng malusog na paglaki ng sanggol. Ito ay isang gabay sa kung "ano" at kung "gaano karami" ang dapat mong kainin sa isang araw.

Ipinapakita sa ilustrasyon ang angkop na halaga na bawat isa upang ang 5 grupo ng mga lutuin at pagkain na "pangunahing pagkain", "side dish o karagdagang pagkain", "pangunahing ulam", "gatas at mga produkto nito" at "prutas" ay maaaring pagsama-samahin.

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、それぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

Karagdagang halaga para sa 1 araw
1日分付加量

Kapag hindi buntis 非妊娠時	Unang panahon ng pagbubuntis 妊娠初期	Kalagitnaang panahon ng pagbubuntis 妊娠中期	Huling panahon ng pagbubuntis 妊娠末期 授乳期
5-7 (SV) 5~7つ (SV)	-	-	+1
5-6 (SV) 5~6つ (SV)	-	+1	+1
3-5 (SV) 3~5つ (SV)	-	+1	+1
2 (SV) 2つ (SV)	-	-	+1
2 (SV) 2つ (SV)	-	+1	+1

2,000~2,200	+250	Huling panahon ng pagbubuntis 妊娠末期 授乳期 +450 Panahon ng paggagatas 授乳期 +350
-------------	------	--

Dami na idagdag sa Kalagitnaang panahon ng pagbubuntis
妊娠中期に追加したい量

Side dish 副菜 Pangunahing ulam 主菜 Prutas 果物

Dami na idagdag sa Huling panahon ng pagbubuntis / Paggagatas
妊娠末期・授乳期に追加したい量

Pangunahing pagkain 主食 Side dish 副菜 Pangunahing ulam 主菜 Gatas / mga produkto ng gatas 牛乳・乳製品 Fruit 果物

Halimbawa ng mga lutong pagkain
料理例

Katumbas sa 1 1つ分 1 maliit na bowl ng kanin ごはん小盛り1杯	=	1 rice ball おにぎり1個	=	1 piraso ng linyay 食パン1枚	=	2 bread roll ibang ロールパン2個						
Katumbas sa 1.5 1.5つ分 1 med. size bowl ng kanin ごはん中盛り1杯	=	2つ分	=	1 bowl ng udon うどん1杯	=	1 mori-soba もりそば1杯	=	Spaghetti スパゲッティ				
Katumbas sa 1 1つ分 Vegetable salad 野菜サラダ	=	Pipino at Wakame pickles きゅうりとわかめ漬物の類	=	Miso soup na maraming sangkap 具たくさん味噌汁	=	Blanch spinach ほうろく菜のひじきの漬物	=	Hiki (simmered) お浸し	=	Pinakulang beans 煮豆	=	Pritong kabute きのこソース
2 servings 2つ分 Nilutug gulay (stew) 野菜の煮物	=	Ginsang gulay 野菜炒め	=	Pinakulang patatas 手の煮っころがし	Katumbas sa 2 2つ分	Inihaw na isda 焼き魚	=	Pritong isda 魚のフライ	=	Sashimi さしみ		
Katumbas sa 1 1つ分 Cold tofu 冷奴	=	Natto 納豆	=	1 serving pitagang tag (sump side st) 巨無背香一皿	Katumbas sa 2 2つ分	Inihaw na isda 焼き魚	=	Pritong isda 魚のフライ	=	Sashimi さしみ		
Katumbas sa 3 3つ分 Hamburger steak ハンバーグステーキ	=	Fried ginger pork 豚肉のしょうが焼き	=	Pritong manok 鶏肉のから揚げ	Katumbas sa 2 2つ分	Inihaw na isda 焼き魚	=	Pritong isda 魚のフライ	=	Sashimi さしみ		
Katumbas sa 1 1つ分 Kalahating tasa ng gatas 牛乳コップ半分	=	1 piraso ng queso チーズ1かけ	=	1 slice ng cheese スライスチーズ1枚	Katumbas sa 2 2つ分	Inihaw na isda 焼き魚	=	Pritong isda 魚のフライ	=	Sashimi さしみ		
Katumbas sa 1 1つ分	=	1 dalandan みかん1個	=	Kalahating mansanas りんご半分	=	1 persimmon 梨半分	=	Kalahating peras はちまみ半分	=	Kalahating buwig na mga ubas ぶどう半房	=	1 Peach 桃1個

- Ang SV ay daglat/pinaikil ng Serving (ang unit ng dami ng pagkain isini-serve) SVとはサービング (食事の提供量の単位) の略
- Ang asin at taba ay ginagamit sa pagluluto, at hindi ipinakita sa "frame" ng illustration pero kapag ipinakita na sa aktuwal na eksena na pipili ng pagkain, inaasahang ibibigay ang impormasyon kasama ang mga katumbas na dami ng asin at taba.

食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

☆ **Ang batayan ay pang 1 araw ng mga hindi buntis at nasa unang panahon ng pagbubuntis, at para sa mga nasa kalagitnaan at huling panahon ng pagbubuntis / at paggagatas, kinakailangan ang karagdagang halaga na nasa bawat frame.**
非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。(Sanggunian) Gabay sa balansang pagkain para sa mga buntis at bagong panganak Tingnan sa <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf> (参考) 妊娠婦のための食事バランスガイド <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>

Bagong silang (Sanggol hanggang 4 na linggo)

新生児 (生後約4週間までの赤ちゃん)

Mga apat na linggo pagkasilang, ang unang dalawang linggo ay lalong mahalagang panahon para masanay ang sanggol na lumaki sa sariling kakayahan na naiiba ang kapaligiran kaysa sa loob ng katawan ng ina.

Ang mga sumusunod na pag-iingat ay makakatulong sa iyong sanggol na masanay sa labas ng katawan ng ina at gawin ang unang hakbang sa buhay.

生まれて約4週間、特に最初の2週間は、赤ちゃんがお母さんの体内とはまったく違う環境の中で、自分の力で発育していくことに慣れる大切な時期です。

下記のような注意をしながら、母体を離れての生活に無理なく慣れ、人生の第一歩を踏み出せるようにしましょう。

◎Lugar ng sanggol 赤ちゃんが過ごす場所

Ang mga bagong panganak na sanggol ay halos natutulog maliban kung umiinom sila ng gatas. Ihiga ang iyong sanggol sa malinis at tahimik na lugar.

Gayundin, ihiga ang iyong sanggol sa kanyang likuran kung saan nakikita ang kanyang mukha, maliban na lamang kung inirekomenda ng iyong doktor na ihiga ang iyong sanggol ng padapa dahil sa medikal na kadahilanan.

Gayundin, mangyaring huwag iwanang mag-isa ang sanggol. Tumutulong din ito na maiwasan ang mga aksidente tulad ng sindrom na biglaang pagkamatay ng sanggol (SIDS), suffocation, aksidenteng paglunok ng bagay atbp.

生まれたばかりの赤ちゃんは、乳を飲むとき以外はほとんど眠っています。清潔で静かな場所に、ゆったりと寝かせましょう。

また、医学的な理由で医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるお向けに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。乳幼児突然死症候群 (SIDS) や窒息、誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

◎Panatiliing mainit-init 保温

Ang mga sanggol ay hirap pang mag-adjust ng kanilang sariling temperatura ng katawan, kaya hanggat maaari ay huwag hayaang bumaba sa 20°C ang temperatura ng silid. Tandaan lamang na panatiliing sariwa ang hangin sa silid.

赤ちゃんは、まだ、自分で体温を調節することがうまくできないので、部屋の温度はなるべく20°C以下にならないようにしましょう。ただし、室内の空気を新鮮に保つことを忘れないでください。

◎Gatas ng ina 母乳

Para sa bagong silang, ang gatas ng ina ay pangunahin. Ang pagpapasuso ay nakakatulong upang maiwasan ang sakit ng sanggol at pinapalakas ang bigkis ng sanggol at ina. Sa partikular, ang unang gatas ng ina (colostrum) ay hindi maaaring palitan na pagkain na kakainin ng iyong sanggol sa unang pagkakataon, kaya siguraduhing ibigay ito. Kahit na parang hindi lumalabas ang gatas sa suso, huwag mag-alala, pagtiyagaan at hayaan ang iyong sanggol na sipsipin ito hangga't gusto niya. Mahalaga rin para sa ina na magkaroon ng sapat na nutrisyon at pahinga upang maayos na labasan ng gatas ang suso.

Patayin ang TV habang nagpapasuso, at hayaang mapahinga ang sarili at matugunan ang iyong sanggol.

新生児には母乳が基本です。母乳栄養は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。特に初乳は赤ちゃんが初めて口にする食物としてかけがえのないものですから、ぜひ与えたいものです。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるにまかせて根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。

授乳中はテレビなどを消して、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんと同じ向き合しましょう。

◎Kalinisan 清潔

Hugasan ang iyong mga kamay bago alagaan ang iyong sanggol at panatiliing malinis ang mga tulugan, damit at lampin. Gayundin, maligo araw-araw at panatiliing malinis ang iyong balat. Mahalaga rin na mag-ingat at huwag ipalapit, ipahawak o ipakarga sa taong may sipon ang sanggol.

赤ちゃんの世話をする前に手を洗い、寝具、衣類、おむつはいつも清潔に保ちましょう。また、毎日沐浴を行い、皮膚を清潔に保ちましょう。かぜをひいた人が赤ちゃんに近づいたり、抱いたりしないなどの注意も大切です。

◎Abiso ng sanggol na ipinanganak na mababa ang timbang, mga benepisyo pang-medikal para sa premature na sanggol

低出生体重児の届出、未熟児への医療の給付

Para sa mga sanggol na ipinanganak na mababa ang timbang at wala pang 2,500g ang timbang noong ipanganak, nasa kautusan ng batas na i-report ito sa mga munisipyo pagkasilang ng sanggol, kaya siguraduhing iulat ito. Kung ang timbang ng iyong sanggol noong isilang ay mas mababa sa 2,000g o may iba pang mga abnormalidad, maaari kang makatanggap ng suporta tulad ng pagbisita sa bahay. Gayundin, kung kailangan mong maospital, maaari kang makatanggap ng mga benepisyo sa medikal, kaya ipaalam ito sa mga munisipyo.

出生体重が2,500g未満の低出生体重児については、出生後、市町村に届けことが法律で義務づけられていますので、忘れずに届け出ましょう。出生体重が2,000g以下の場合や、その他の異常がある場合、自宅訪問などの支援が受けられます。また、入院が必要な場合、医療給付が受けられる場合がありますので市町村に連絡をしましょう。

◎Kapag hindi maganda ang lagay ng iyong sanggol 赤ちゃんの具合が悪い時

Kung ang iyong sanggol ay hindi umiinom ng gatas ng suso o tinimplang gatas gaya ng karaniwan, may sinat at hindi masigla, nagtatae o kinukombulsiyon, maputla ang balat, may problema sa paghinga, may malubhang sintomas na paninilaw atbp., kumonsulta kaagad sa doktor.

母乳・ミルクをいつもより飲まない、発熱があって元気がない、下痢・けいれんがある、顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい、強い黄疸があるなどの症状がみられたら、すみやかに医師の診察を受けましょう。

◎Magpasuri para sa Congenital Metabolic Disorder

先天性代謝異常等の検査を受けましょう

Para sa lahat ng mga bagong silang, ang mga pagsusuri para sa congenital metabolic disorder tulad ng phenylketonuria at screening test para sa congenital hypothyroidism ay isinasagawa gamit ang dugo nila. Kung ang mga sakit na ito ay natagpuan nang maaga, maaaring gamutin ang mga ito sa pamamagitan ng mga espesyal na gatas o mga hormonal drug para sa thyroid at iba pa. Kung may abnormalidad sa mga resulta ng pagsusuri, kumonsulta kaagad sa mga pagamutan. すべての新生児を対象として、血液を用いてフェニルケトン尿症などの先天性代謝異常検査や先天性甲状腺機能低下症のスクリーニング検査が行われています。これらの病気は早期に発見された場合、特殊ミルクや甲状腺ホルモン薬などで治療することができます。検査結果の異常が通知された場合には、すみやかに医療機関で受診しましょう。

◎Magpasuri para sa Pandinig ng mga bagong silang

新生児聴覚検査を受けましょう

Sinasabing sa 1,000 sanggol, 1~2 sanggol ay ipinanganak na may kapansanan sa pandinig.

Sa ganitong mga kaso, ang maagang pagtuklas at naaangkop na paggagamot at pangangalaga sa bata sa lalong madaling panahon ay maaaring magbigay ng magandang epekto sa pag-unlad ng wika at komunikasyon ng sanggol. Para sa maagang pagtuklas, pagkasilang pa lang ng sanggol (sa loob ng mga 3 araw) ay ipasuri na ang kanilang pandinig. Kung ang masusing pagsusuri ay kinakailangan, kumonsulta sa mga pagamutang dalubhasa dito hanggang sa loob lang ng tatlong buwan mula pagkasilang. Gayundin, kahit na sa pagsusuri ay normal, kung may mga napapansin o alalahanin kayo sa kanilang pandinig, kumonsulta sa mga pagamutan.

生まれつき、耳の聞こえに何らかの障害を持つ赤ちゃんは、1,000人に1~2人といわれています。

その場合は早期に発見し、できるだけ早期に適切な療育を始めることで、赤ちゃんのこぼやコミュニケーションの発達に大きな効果が期待できます。早期発見のために、出生後早期（概ね3日以内）に、聴覚検査を受けましょう。もし、精密検査が必要と判断された場合は、遅くとも 生後3か月頃までに専門の医療機関を受診しましょう。また、検査で異常なしでも、耳の聞こえについて気になるときは医療機関に相談しましょう。



The Oto-Rhino-Laryngological Society of Japan HP
"Listahan ng mga institusyong nagsasagawa ng masusing pagsusuri sa pandinig"

日本耳鼻咽喉科学会 HP
「精密聴力検査機関リスト」



The Oto-Rhino-Laryngological Society of Japan HP
"Q&A sa mga sakit sa tai s nga, ilong at lalamunan ng bata"

日本耳鼻咽喉科学会HP
「子どもののみみ・はな・のどの病気 Q&A」

◎Tungkol sa pagdevelop ng paningin 視覚の発達について

Ang paningin ay nabubuo mula sa kapanganakan. Ang mga bagong panganak na sanggol ay malabo at walang katiyakan kung saan nakatingin, pero kapag tinitingnan ng tuloy-tuloy, anti-unting nadidevelop ang kanilang paningin. Mula sa 1 buwan hanggang 1 taon at 6 na buwan pagkasilang ang aktibong panahon na nadidevelop ang paningin, kaya mahalagang makita ng dalawang mata ang mga bagay sa panahong ito.

Kung nakikita sa sanggol ang mga sintomas tulad ng mga puting mata o parang nagniningning, hindi maimulat ang mata, kung kapag itinapat mo ng marahan ang iyong kamay sa harap ng bawat isa at umayaw sya sa isang mata at pinihit ang kanyang mukha, o napansing iba kung makatingin, ipasuri sa ophthalmologist.

視覚は生まれてから発達します。新生児は、視線が定まらずぼんやりと外界を見ていますが、見続けることで視覚が次第に発達します。生後1か月から1歳6か月頃は特に視覚の発達が盛んな時期なので、この時期に両目でモノをしっかりとお見ることが大切です。

ひとみが白い・光ってみえる、目が開かない、片目ずつ目の前にそっと手をかざすと片方だけ嫌がって顔をそむける、目つきが気になるといった症状が見られたら、眼科を受診しましょう。

Check sheet para malaman ang kalusugan ng mata

*Japanese Association of Certified Orthoptists

Tingnan sa(http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf)

目の健康を調べるチェックシート

※日本視能訓練士協会 (http://www.jaco.or.jp/wp-content/themes/jaco_renew/assets/pdf/check.pdf)

◎Upang maiwasan ang sindrom ng biglang pagkamatay ng sanggol (SIDS)

乳幼児突然死症候群 (SIDS) の予防のために

Ang SIDS ay sakit kung saan ang isang dating malusog na sanggol ay namamatay ng walang anumang babala habang natutulog. Bagaman hindi alam ang dahilan, kung gagawin ang mga sumusunod na puntos sa pang-araw-araw, mababawasan ang sakit na ito.

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くしてしまう病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

1 Kapag magpapatulog ng sanggol, ihiga ang sanggol sa kanyang likuran.

Gayunpaman, may pagkakataong inirerekumenda ng doktor ang paghiga ng nakadapa dahil sa pang-medikal na kadahilanan, kaya sundin ang ipapayo ng iyong doktor sa mga ganitong kaso.

赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。

ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。

2 Huwag manigarilyo habang buntis o kapag nasa paligid ng sanggol.

妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。

3 Magpasuso ng sanggol hangga't maaari

できるだけ母乳で育てましょう。

◎Para sa pag-iwas sa Pagkalinsad ng balakang 股関節脱臼の予防のために

Ang pagkalinsad ng balakang ay isang sakit na lumihis ang hip joint, at ang sakit na ito ay karaniwan sa mga batang babae at suhi (pelvic position). Upang maiwasan ito, ang mga binti ng sanggol ay dapat pahugis M, kung saan ang dalawang tuhod at joint ng balakang ay ganap na nakabaluktot at mainam na nakabuka palabas upang makagalaw ng malaya kaya ang pagkarga ay dapat paharap sa inyo. Maging maingat din sa kanilang posisyon pag natutulog.

* Pamplet para sa Pag-iwas sa Pagkalinsad ng Balakang mula sa The Japanese Pediatric Orthopaedic Association
Tingnan sa (<http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf>)

股関節脱臼は脚のつけ根の関節がはずれる、女兒や逆子(骨盤位)に多い病気です。この予防には、赤ちゃんの両脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いて自由に動かせることが好ましいため、抱っこは正面抱きとし、寝ている姿勢等にも気を付けましょう。

※日本小児整形外科学会股関節脱臼予防パンフレット

(<http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/pediatric180222.pdf>)

◎Huwag yugyugin ang bata nang marahas (Tungkol sa pagyanig na sindrom sa mga sanggol / Shaken Baby Syndrome)

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで (乳幼児揺さぶられ症候群について)

Kung ang sanggol ay nayugyog nang marahas, ang muscle ng leeg nila ay hindi pa nadidevelop kaya madaling maapektuhan ang utak, at maaaring magdulot ng malubhang pinsala sa utak o maaari ding maging dahilan ng kanilang kamatayan (Shaken Baby Syndrome). Kahit sino ay posibleng mairita kapag ang sanggol ay hindi tumitigil sa pag-iyak, ngunit huwag na huwag mong yuyugyugin ang iyong sanggol. Kung sakaling nayugyog mo ng marahas, ipatingin kaagad sa pagamutan at sabihin ang nangyari.

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達のために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります (乳幼児揺さぶられ症候群)。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

* Bakit umiyak ang sanggol?

Dahil ang mga sanggol ay hindi pa makapagsalita, sinisikap nilang sabihin sa pamamagitan ng pag-iyak na sila ay gutom, na ang kanilang lampin ay marumi, na nais nilang magpakarga, mainit, malamig at iba pa. Habang gumugulog ng oras ang ina at ama sa sanggol, unti-unti itong mauunawaan ayon sa paraan ng pag-iyak ng sanggol. Kapag ang sanggol ay hindi tumitigil sa pag-iyak kahit napalitan na ang lampin, napasuso na, nakarga, nasa tahimik na kapaligiran na atbp., madali ng mainis o maiirita. Sa ganitong kaso, huminga nang malalim, ilatag ang sanggol sa ligtas na lugar, umalis sandali sa lugar na iyon, makipag-usap sa iba atbp. upang mabago ang pakiramdam. Karamihan sa mga sanggol ay nakakatulog na dahil sa pagod sa kaiyak. Kung mayroon kang anumang mga alalahanin, kumonsulta sa iyong doktor.

※赤ちゃんが泣くのは?

言葉を話すことができない赤ちゃんは、泣くことにより、おなかがすいた、おむつが汚れた、だっこしてほしい、暑い、寒いなどと伝えてきます。お母さんやお父さんは一緒にいると徐々に泣き方で分かってきます。おむつを替えたり、おっぱいを飲ませたり、だっこしたり、静かな環境にしたりなどしても赤ちゃんが泣きやまない時は、イライラしてしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全な所に赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉をかわしたりなどして、気分転換を試みましょう。たいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。もし、心配な事があれば、かかりつけ医などに相談しましょう。

* homepage ng DVD na "Ang sanggol ay hindi titigil sa pag-iyak ~ Para sa pakikitungo at pag-unawa sa pag-iyak~" mula sa publikasyon ng Ministry of Health, Labor and Welfare

Tingnan sa (http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html)

※厚生労働省広報啓発DVD「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」ホームページ

(http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html)

◎Pagbisita sa mga bagong panganak na sanggol at pagbisita sa lahat ng mga tahanan ng sanggol (Hello, baby visit), at iba pa

新生児訪問や乳児家庭全戸訪問 (こんにちは赤ちゃん訪問) など

Ang mga nars sa public health at komadrona atbp. ay bumibisita sa bahay ng sanggol upang tiyakin ang kalagayan ng paglaki ng sanggol, magbigay ng konsultasyon sa kalusugan ng ina, konsultasyon sa pangangalaga sa bata, at magbigay ng impormasyon tungkol sa suporta sa pangangalaga sa bata. Pagkapanganak sa sanggol, magpadala ng postcard ng kapanganakan ng anak sa inyong munisipyo sa lalong madaling panahon.

保健師や助産師などが自宅を訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認、お母さんの健康相談、育児相談、子育て支援に關する情報提供などを行っています。赤ちゃんが生まれたら、早めに出生通知のハガキを市区町村に郵送しましょう。

Gabay sa Pangangalaga sa bata

育児のしおり

Nakasulat dito ang mga puntos sa pangangalaga ng bata na dapat alalahanin ng mga magulang sa pagpapalaki ng anak ayon sa bawat panahon ng kanilang paglaki.

育児の上で保護者の方に心得て頂きたい各時期の子どもの成長に合わせた育児のポイントを記したものです。

◎Sa nakakarelaks na pakiramdam ゆったりとした気持ちで

Ang paglaki at pag-unlad ng sanggol ay nag-iiba nang malaki sa pagitan ng mga indibidwal. Huwag masyadong papansinin ang pagkakaiba sa ibang sanggol. Ang pang-araw-araw na pangangalaga sa bata ay kapwa mahirap sa pampisikal at pang-mental. Para sa mga ina at ama, pinakamahalaga ang kalusugan ng katawan at kaisipan. Magpahinga hangga't maaari, at higit sa lahat, laging isaisip ang pagiging malusog.

赤ちゃんの成長や発達個人差が大きいです。ほかの赤ちゃんとの違いをあまり気にしすぎないようにしましょう。毎日の育児は、身体的にも精神的にも負担がかかります。お母さん、お父さんにとっても、心と体の健康が一番大切です。休養をできるだけとって、何より健康であるよう心がけましょう。

◎Upang mapalaking mapalusog ang mga bata 子どもを健やかに育むために

Sa pagpapalaki ng anak, ang pagpalo at pagsigaw, na tinatawag na disiplina, ay hindi nakakatulong sa paglaki ng bata, bagkus, maaari itong magkaroon ng negatibong epekto. Palakihing malusog ang bata sa mga sumusunod na puntos. Ziyuteにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを意識しながら、子どもを健やかに育みましょう。

1. Huwag gumamit ng pisikal na parusa o marahas na salita para sa pagpapalaki ng mga bata
子育てに体罰や暴言を使わない
2. Hindi masasabi ng bata sa magulang ang SOS kapag natatakot sila sa kanilang mga magulang.
子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
3. Magpalamig ng irita/inis bago sumabog
爆発寸前のイライラをクールダウン
4. Ang mga magulang ang magbibigay ng SOS
親自身がSOSを出そう
5. Isipin ng hiwalay ang nararamdam at ikinikilos ng bata, at suportahan ang kanilang paglaki
子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援



homepage ng Malusog na magulang
at anak 21

"Operation Whip Zero ng Pag-ibig"
健やか親子21ホームページ
「愛の鞭ゼロ作戦」

◎Kung nag-aalala ka, kumonsulta 心配な時は相談を

Ang pagsusuri sa kalusugan ay isang pagkakataon upang regular na matiyak ang kalusugan ng iyong sanggol at maihingi ng payo ang anumang mga alalahanin. Sa partikular, ang mga pagsusuri sa kalusugan para sa 1 taon 6 na buwan at 3 taon ay isinasagawa sa lahat ng munisipyo. Magpatingin ng Mabuti at kung mayroon kang mga katanungan tungkol sa iyong sanggol, pangangalaga sa bata, o mga alalahanin tungkol sa iyong sanggol, huwag mag-atubiling kumonsulta sa doktor, public health nurse, komadrona atbp. Ang mga konsultasyon sa telepono ay tinatanggap din sa Comprehensive Support Center para sa pamilyang nagpapalaki ng bata, public health center, health center ng mga city/town/village atbp. Samantalahin din ang mga pagbisita sa bahay na ginagawa ng mga public health nurse, mga komadrona, at mga may karanasan sa pagpapalaki ng bata.

健康診査は、赤ちゃんの健康状態を定期的に確認し、気になっていることを相談する機会です。特に1歳6か月と3歳の健康診査は全ての市区町村で実施しています。きちんと受診し、赤ちゃんのこと、育児のことでわからないこと、不安なことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師などに相談しましょう。子育て世代包括支援センターや保健所、市町村保健センター等では電話相談も受け付けています。保健師、助産師、子育て経験者などによる家庭訪問も利用してみましょう。

◎Tungkulin ng ama お父さんの役割

Ang ama ay dapat ding maging aktibo sa pagpapalaki ng mga bata, tulad ng pagpapalit ng mga lampin, pagpapaligo, paghehele atbp. Mahalagang tungkulin din ng ama na huwag iiwanang mag-isa ang ina, suportahan ang kanyang pag-iisip, at tulungan siya. Mahalaga na ang ama at ina ay mag-usap nang mabuti at magkaroon ng kaisipang dalawa silang magpapalaki ng bata.

お父さんもおむつを替えたり、お風呂に入れたり、あやしたりなど、積極的に子育てに参加しましょう。お母さんを独りぼっちにせず、精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。お父さんとお母さんがよく話し、二人で育てていくという意識を持つことが大切です。

Panahon ng sanggol (hanggang sa 1 taong gulang)

乳児期 (1歳まで)

◎Ang pag-iyak ay komunikasyon ng sanggol

泣くことは赤ちゃんのコミュニケーション

Kung ang 1 ~ 2 buwan na sanggol ay may sumpong at nag-iyak maliban sa maruming lampin at gutom, kargahin ang bata at aliwin. Ang sanggol ay napapanatag at tumitigil sa pag-iyak kapag kinakarga ng kanyang ina at ama. Hindi mo kailangang mag-alala kung masanay silang nagpapakarga. Mula mga 6 na buwan dumarami ang mga batang umiyak sa gabi. Kung mukhang nagugutom, maaari mong pasusuhin o bigyan ng gatas kahit hating-gabi. Kailangan din silang kausapin, kargahin/yakapin, at kung minsan ay laruin.

1~2か月頃の赤ちゃんが、おむつの汚れ、空腹以外で泣いたりぐずっているときは、だっこして十分なだめであげましょう。赤ちゃんはお母さん、お父さんに抱かれると安心して泣き止みます。抱きぐせがつくと心配する必要はありません。6か月頃から夜泣きをする子がふえてきます。おなかがすいている様子があれば、夜中でも母乳やミルクをあげてかまいません。話しかけたり、抱いたり、ときには遊んであげたりすることも必要です。

◎Gustong-gusto ng mga sanggol ang kinakarga 赤ちゃんはだっこが大好き
Gustong-gusto ng mga sanggol ang kinakarga sila. Kung ang iyong sanggol ay natatakot o balisa, kargahin at aliwin ng husto upang mapanatag siya.

赤ちゃんはだっこが大好きです。赤ちゃんがこわがったり、不安そうにしたりしているときは、だっこしてよくなだめて安心させてあげましょう。

◎Kausapin ang iyong sanggol 赤ちゃんに話しかけましょう

Sa 3 ~ 4 na buwan, ang sanggol ay magsisimula ng ngumiti kapag nilalaro, at gumagawa na ng mga tinig na parang kinakausap ka ng sanggol. Tumingin sa mukha ng sanggol, kausapin at laruin.

3~4か月になると、あやすとにっこり笑ったり、赤ちゃんから話しかけるような声を出したりするようになってきます。赤ちゃんの顔をのぞきこみ、話しかけて遊んであげましょう。

◎Mag-aalaga din ng bata ang ama お父さんも育児を

Ang ama ay kailangan ding magkaroon ng matatag na ugnayan sa sanggol. Magsimula sa kung ano ang kayang gawin tulad ng pagpapalit ng lampin o pagpapaligo. Kung maihahabilin ng ina ang sanggol sa ama upang makalabas ng bahay, makakatulong ito sa ina.

お父さんも赤ちゃんとスキンシップをしっかりとち、おむつを替えたり、お風呂に入れたり、できることから始めましょう。お母さんがお父さんに赤ちゃんを任せて外出できるようになると、お母さんも助かります。

◎Kumakain 食べること

Naglalaro ang mga sanggol sa pamamagitan ng pagsuso ng kanilang mga daliri at paglalagay ng mga laruan sa kanilang mga bibig. Ang pagdevelop ng bibig ay hinihikayat, kaya bigyan ng malinis na laruan at iba pa. Kapag ang sanggol ay nasa 9 ~ 10 buwan na, nais na nilang kumain sa kanilang sarili.

赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口に入れたいして遊びます。口の発達が進みますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう。9~10か月頃になると、自分で食べたがるようになります。

◎Ang pagkamahiyain / nangingilala ay katibayan din ng paglaki

人見知りも成長の証拠

Ang pagkamahiyain ay katibayan na ang sanggol ay marunong nang kumilala ng kapamilya at ng hindi kilalang tao, nag-iiba nga lang ang panahon at kung gaano ito katindi sa bawat bata. Paunti-unting gumawa ng pagkakataon para sa iyong sanggol na makasama ang kasing-edad na bata.

人見知りは、子どもによって時期や程度はまちまちですが、家族と見慣れない人の区別ができるようになった証拠です。同じくらの年の子と一緒にいる機会も、少しずつ作ってあげましょう。

Pagkabata (mga 1 taong gulang)

幼児期 (1歳頃)

◎Ang ego ay umusbong 自我が芽生えてきます

Habang dumadami ang mga bagay na nagagawa ng sarili, mas lalo silang nakakaramdam na gawin ng sarili ang anumang gusto nilang gawin. Ang mga bata ay maaaring umiyak, magalit, o magsisigaw kung hindi nila magawa ang nais nila, ngunit bigyan sila ng papuri kapag sila ay mahusay upang maudyok sila.

自分でできるが増えるにつれ、なんでも自分でやりたいという気持ち芽生えてきます。思うとおりにできずに、泣いたり、怒ったり、大声をあげたりすることありますが、うまくできたときはほめてあげて、やる気を育てましょう。

◎Basahan sila ng mga picture book at kausapin

絵本を読んだり、お話ししてあげましょう

Kapag ang bata ay mga 1 taon 6 na buwan na, ituturo na nila ang mga hayop at mga bagay. Makipaglaro sa mga bata sa pamamagitan ng mga picture book atbp. Huwag papanoorin ng TV, DVD, smartphone o tablet sa mahabang oras, at dagdagan ang oras ng pagbabonding ng magulang at anak upang mahikayat ang pagdevelop ng wika ng mga bata.

1歳6か月頃になると、動物やものを指差して教えてくれるようになります。一緒に絵本などを見て遊んであげましょう。親子のふれあいの時間を増やし、言葉の発達を促すためにも、テレビ、DVD、スマートフォンやタブレットなどを長時間見せるのはやめましょう。

◎Ayusin ang pamumuhay, at mag-ehersisyo ng marami

生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう

Kung matutulong at gigising nang maaga, ang bata mismo ay makapaglaro ng masigla, at ang mga magulang ay magkakaroon ng mas maraming oras upang masiyahan sa pagpapalaki ng kanilang mga anak. Maglakad at tumakbo, igalaw ng husto ang katawan, gumawa ng mga pagkakataon na makakapagpasaya.

早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元氣よく遊べ、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を作ってあげましょう。

Pagkabata (mga 2 taong gulang)

幼児期 (2歳頃)

◎Maglaro sa lugar na walang panganib 遊びは危険のない場所で

Ang mga bata ay lalong kahihigiligan ang pagtakbo at pag-ehersisyo. Hanggat maaari, gumawa ng mga pagkakataon na makapaglaro sa labas at makipaglaro sa mga kaibigan, at hayaan silang maglaro nang malaya sa mga lugar na walang panganib. Ang mga bata ay nasisiyahan na sa pagguhit gamit ang krayola atbp., at naglalaro at gumagawa ng bagay na makabuluhan gamit ang mga building blocks. Makipaglaro sa mga bata.

走ったり、体を動かしたりすることがますます好きになります。なるべく外遊びや友だちとの遊びの機会を作り、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。クレヨンなどでなぐり書きを楽しんだり、積木やブロックでなにか意味のあるものを作ったりして遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。

◎Lumalakas ang tiwala sa sariling kakayahan 自立心が強くなります

Gusto nang kumain at magpalit ng mga damit sa kanilang sarili. Madalas ng umiyak at magalit dahil hindi nila magawa nang maayos, ngunit dapat purihin nang unti-unti ang mga bata at dagdagan ang magagawa nila. Kapag ang bata ay natatakot o nagkaroon ng bagong karanasan, at nangailangan ng ina at ama, malumanay silang yakapin/kargahin atbp., at kalmahin.

食事や着替えなど、自分ひとりでたがえるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

◎ Simulan ang paunti-unti pagsasanay ng walang lampin

少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

Masasabi na ng bata kung "nakaihi" at "nakatae" sila, at maiintindihan na rin nila ang salitang "sabihin mo pag tumae ka o umihi". Purihin kung nagtagumpay ang bata, at huwag pagalitan kung hindi man, dahil magagawa rin ito ng bata ng hindi mo namamalayan. Matagal pa bago mahinto ang paggamit ng lampin sa gabi.

「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。

◎ Isagawa ang pag-iwas sa cavities むし歯予防に取り組みましょう

Ito ay panahon na madaling mabulok ang ngipin. Pagpasyahan ang bilang at oras ng meryenda, magbrush ng ngipin pagkakain, at gumamit ng fluoride upang maiwasan ang pagkakaroon ng cavities.

むし歯がしやすい時期です。おやつ回数の回数や時間を決める、仕上げみがきをする、フッ化物塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。

Pagkabata (mga 3 taong gulang)

幼児期 (3歳頃)

◎ Panahon na naglalambing pa rin ang mga bata まだまだ甘えたい時期です

Mga ama't ina, yakapin ang inyong anak ng may ngiti.

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

◎ Nagsisimula ng ipagpilitan ang sarili 自己主張が始まります

Ang mga bata ay maaari ng sabihin ang gusto at ayaw, ipagpilitan ang sarili, at humingi ng makasariling kagustuhan. Huwag tumanggi nang hindi naririnig ang panig nila, pakinggan muna sila saka malumanay na tratuhin. Panahon ito na nais nilang gawin ang mga bagay sa kanyang sarili. Hayaan silang gawin ang kanilang makakaya, at tulungan ng kaunti sa bagay na hindi nila magawa ng tama.

好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。

◎ Pagalitan sa maayos na paraan 上手に叱りましょう

Pigilan sila sa paggawa ng mga bagay na mapanganib o hindi dapat gawin, ngunit huwag maging emosyonal sa pagsasabi kung bakit hindi nila dapat gawin ang bagay na iyon. Purihin sila kapag nalaman na nila iyon.

危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。

◎ Mag-enjoy sa pagkain kasama ang pamilya 家族で食事を楽しみましょう

Mahalagang magkaroon ng masayang kainan at pagtitipon kasama ang buong pamilya. Ang puwersa ng pagnguya ay lumalakas mula sa edad na 3 taon pag tumubo na lahat ng baby teeth o unang ngipin. Pakainin na rin ng mga solid food at hayaan silang ngayain ang pagkain ng dahan-dahan. Ang malusog na paglaki at pagdevelop ng panga, tulad ng pagsasara ng bibig at pagnguyang mabuti pag kumakain atbp., ay nagbibigay ng positibong epekto sa alignment ng permanenteng ngipin.

家族そろった楽しい食事と団らの場は大切です。乳歯が生えそろう3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。口を閉じてよくかんで食べることなどによる健やかなあごの成長発育は、永久歯の歯並びにも良い影響を与えます。

Pagkabata (mga 4 na taong gulang)

幼児期 (4歳)

◎Aktibong makipaglaro sa mga kaibigan 友だちと遊ぶ機会を積極的に

Sa edad na 4 na taon, masisiyahan na ang mga bata sa paglalaro ng mga larong may papel na ginagampanan (role-play, bahay-bahayan, hero play, kotse-kotsehan atbp.). Gumawa ng mga pagkakataon na makalaro nila ang kanilang mga kaibigan.

4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」（ままごと、ヒーローごっこ、自動車ごっこなど）を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。

◎Hayaan ang bata na tulungan ka お手伝いしてもらいましょう

Sa bahay, mabuti para sa mga bata ang magkaroon ng parte na tumulong. Paunti-unting magpatulong sa kanila, tulad ng paghahanda at pagluluto ng pagkain.

家庭で、手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう。

◎Purihin ang mga magagandang bagay 良いところをほめてあげましょう

Hanapin ang magagandang bagay sa anak at purihin sila. Makingin sa iyong anak, kahit na ikaw ay abala.

子どもの良いところを探して、ほめましょう。忙しくても、お子さんの話に耳を傾けましょう。

Pagkabata (5 ~ 6 na taong gulang)

幼児期 (5~6歳)

◎Tratuhin ang anak nang may kabaitan 優しい気持ちで接しましょう

Ang mga bata ay ginagaya ang kanilang mga magulang. Kapag ang magulang ay mabait sa anak, lumalaki silang mabait.

子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

◎Makipag-ugnay sa paglalaro ang mga magulang at mga anak

親子でふれあい遊びを

Ang pinong paggalaw ng mga kamay ay nadevelop na, at nagagamit na nang maayos ang gunting at lapis. Bakit hindi ka gumawa ng ilang bagay sa magulang at anak na gumagamit ng iba't ibang mga materyales sa bahay? Ang mga bata ay matututo ng maglaro ng bola.

手先の細かな動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょう。ボール遊びもできるようになります。

◎Hayaan silang magpalit ng damit sa kanilang sarili

ひとりで着替えをさせましょう

Kahit abutin sila ng oras, hikayatin pa rin, at purihin kapag nagawa nila.

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

◎Hayaan ang bata na magkaroon ng papel sa bahay

家の中で役割を持たせましょう

Hayaan ang iyong mga anak na makakatulong sa pag-aayos at pagliligpit ng mga pinggan at iba pa ng may kasiyahan. Sanayin din sila na matutong magligpit ng mga laruan pagkatapos laruin.

食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。

◎Nadidevelop ang wika at imahinasyon 言葉や想像力が発達します

Sa edad na 5 taon, ang pagbigkas ay nagiging malinaw at maganda. Kung ang anak ay nalilito sa pagbigkas ng salita sa linya ng "ta" at "sa" o kung ang mga salita ay hindi lumabas nang maayos, ang mga matatanda ay dapat makinig sa bata ng dahan-dahan at magsalita nang may wastong pagbigkas sa halip na iwasto sila ng sapilitan. Isipin ang kakayahan ng imahinasyon ng anak, at samahan silang mag-isip kung anong kasunod ng kwento sa picture book at iba pa.

5歳になると発音がはっきりし、きれいになってきます。タ行とサ行が混乱したり、言葉がつかえたりするときは、大人はむりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本の続きのお話を一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってください。

◎Pahalagahan ang mga pangako at panuntunan 約束やルールを大切に

Nagkakaroon na ng malapit na kaibigan at lagi nang magkasama sa paglalaro. Habang nakakaranas ang mga bata ng iba't ibang bagay kasama ng kanilang mga kaibigan, natututo silang makisalamuha sa lipunan. Hikayatin ang anak na sundin ang mga pangako at patakaran, at pahintuhin sila na kumilos lamang sa kanilang gusto at ayaw. 仲良しの友達ができて、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き嫌いだけで行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。

◎Ang mga permanenteng ngipin ay nagsisimulang tumubo

永久歯が生え始めます

Dahil ito ay mahalagang ngipin na gagamitin sa habang-buhay, sa pagpapalit pa lang ng mga ngipin nila ay linangin na silang magsipilyo sa kanyang sarili. Ang mga ngipin sa likod ay madaling nagkakaroon ng cavity, kaya ituloy pa rin ng magulang na sipilyuhin ang mga iyon bilang lubusang pagsisipilyo para sa bata.

一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、仕上げみがきを続けましょう。

* Mga tip sa pangangalaga ng bata

※子育てのヒント集

homepage ng Ministri ng Edukasyon, Kultura, Isports, Agham at Teknolohiya "Edukasyon sa tahanan upang mapangalagaan ang kinabukasan ng mga bata"

(<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

文部科学省「子供たちの未来をはぐくむ家庭教育」ホームページ

(<http://katei.mext.go.jp/index.html>)

子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。

Mga sakit at pinsala ng mga bata

子どもの病気やけが

Hindi bihira sa mga bata na magkaroon ng mga impeksyon, mapaso, masugatan, makalunok ng bagay ng di sinasadya at iba pang aksidente. Kapag ang tagapangalaga na laging nakakaharap ng bata ay nakaramdam ng "iba kaysa sa normal" o "parang may mali/kakaiba", obserbahang mabuti ang kalagayan ng bata. Kung mayroon kang anumang mga alalahanin, humingi ng payo sa iyong doktor.

子どもは、感染症にかかったり、やけど、けが、誤飲などの事故にあってりすることも稀ではありません。いつも子どもと接している保護者が、子どもの様子が「普段と何かが違う」「どこかおかしい」と感じたときには、よく子どもの状態を観察しましょう。心配な点がある場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

◎Tungkol sa pagpapatingin sa mga pagamutan 医療機関への受診について

Kung nahihirapang huminga, nananamlay, nagsusuka ng paulit-ulit, kinukumbulsyon, o parang mawawalan ng malay, kinakailangang magpatingin sa mga pagamutan. Kapag nagpatingin sa pagamutan, gumawa ng tala ng mga sintomas ng iyong anak, ang kanilang mga pagbabago, at oras niyon. Gayundin, mayroong mahalagang record sa Gabay sa Kalusugan ng Ina at Sanggol, kaya siguraduhing dadalhin ito.

呼吸が苦しそう、ぐったりしている、何度も吐く、けいれん、意識を失うような症状が見られた場合には、必ず医療機関を受診しましょう。医療機関を受診する際には、子どもの症状、その変化、時間をメモしておきましょう。また、母子健康手帳にはこれまでの重要な記録があるので、必ず持参しましょう。

- Serbisyo sa medikal na konsultasyon sa telepono para sa bata (numero ng telepono: #8000 (Speed dial na pareho sa buong Japan))

- 子ども医療電話相談事業 (電話番号: #8000 (全国同一の短縮ダイヤル))

Kung hindi mo alam kung paano haraharin ang mga sintomas ng iyong anak sa bakasyon o sa gabi, o kung dapat ka bang pumunta sa ospital atbp., maaari kang makatanggap ng payo mula sa mga pediatrician at nurse kung ano ang nararapat gawin ayon sa mga sintomas at kung saang ospital magpapatingin at iba pa.

休日、夜間の子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷った時は、小児科医師や看護師から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

- * Ministri ng Kalusugan, Labor at Welfare "Tungkol sa Serbisyo sa medikal na konsultasyon sa telepono para sa bata (#8000)"

Tingnan sa(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)

- * (Public Corporation) website ng Japan Pediatric Society na "Pang-emergency ng Bata" na website(<http://kodomo-qq.jp/>)

- ※厚生労働省「子ども医療電話相談事業 (#8000) について」

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)

- ※(公社)日本小児科学会「こどもの救急」ホームページ (<http://kodomo-qq.jp/>)

◎Upang magamit ng tama ang mga antibiotics (mga antibacterial na gamot)

抗生物質 (抗菌薬) を正しく使うために

Ang mga antibiotics (antibacterial) ay mga gamot na pumapatay sa bakterya at hindi gumagana sa virus na nagdudulot ng "sipon" o influenza/trangkaso. Maaari rin itong maging sanhi ng mga masamang epekto at makagawa ng bakterya na hindi gumagana sa mga antibiotics (bakterya na lumalaban sa gamot). Upang matukoy kung kailangan ang antibiotics, kapag nagpatingin ka ng dahil sa "sipon", sabihin sa iyong doktor ang detalye ng mga sintomas at magtanong kung mayroon ka pang bagay na gustong malaman. Gayundin, kung inireseta ito, sundin ang tamang dami at panahon ng pag-inom nito.

- * Tungkol sa Antimicrobial Resistance (AMR) (AMR Clinical Reference Center)

Tingnan sa(<http://amr.ncgm.go.jp/general>)

抗生物質 (抗菌薬) は、細菌を退治する薬であり、「かぜ」やインフルエンザの原因であるウイルスには効きません。また、副作用や抗生物質の効かない細菌 (薬剤耐性菌) を産む原因にもなりえます。抗生物質が必要かどうかを慎重に判断できるように、「かぜ」で受診する時には症状を医師にくわしく伝え、わからないことがあれば尋ねましょう。また、処方された場合は量と期間を守りましょう。

- ※薬剤耐性 (AMR) について (AMR臨床リファレンスセンター)

(<http://amr.ncgm.go.jp/general>)

Konsultasyon tungkol sa mga alalahanin ng ina at ama, at pangangalaga sa bata

お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談

Pagkasilang ng sanggol, magiging abalang-abala ang ina at ama. Ang stress ay madaling naiipon sa pag-aalaga ng bata. Samakatuwid, kahit ang karaniwang malusog na ina o ama ay maari ding hindi mabalanse ang isipan at katawan at nagiging mainisin, hindi makatulog, o bigla na lang nagkukulog sa sarili atbp.

赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすいです。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

◎Nararamdaman mo ba ito araw-araw? Balikan natin

日頃こんなことを感じますか?振り返ってみましょう

Nababalisa, nadidepres, hindi nakakatulog o mainitin ang ulo, napapagod ng walang dahilan, hindi nasisiyahan sa pagpapalaki ng anak, hindi alam kung paano laruin ang bata, walang makasama upang makipag-usap sa bata o makatulog atbp.

不安になる、気分が落ち込む、不眠やイライラがある、なぜか疲れる、育児が楽しくない、子どもの遊ばせ方がわからない、子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいないなど

◎Nag-aalala ka ba tungkol sa iyong anak?

子どものことで不安に思っていることはありませんか

Grabeng umiyak sa gabi, hindi makatulog, ayaw uminom ng gatas ng ina, hindi gusto ang pagkain ng sanggol atbp. Hindi masanay sa mga guro o/at kaibigan sa mga nursery, kindergarten, at awtorisadong childcare center, hindi malinaw magsalita, limitadong interes, hindi mapalagay kapag nasa grupo, hindi sumasagot kapag tinatanong, paulit-ulit ang sinasabi atbp.

夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがるなど
保育所、幼稚園、認定こども園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いてられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返すなど

Kung mayroon kayong mga napapansin sa bata o anumang alalahanin, pag-usapan muna ito ng inyong pamilya. Pagkatapos ay maghanap din ng mga taong makakatulong sa pagpapalaki ng iyong anak, bukod sa iyong sariling pamilya.

気になることや、悩みがあるときは、まずは、家族と話し合しましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探してみましょう。

Lahat ay may problema sa pagpapalaki ng mga anak. Kung nag-aalala ka tungkol sa iyong kalusugan o pagpapalaki ng anak, ibahagi muna ang iyong nararamdaman sa iyong pamilya at pag-usapan ito nang mabuti. Ang mga bata ay lumalaking suportado ng maraming tao. Ang ina at ama ay hindi dapat mamroblema ng sila lamang, at huwag mag-atubiling kumunsulta sa mga public health center ng prefecture at munisipalidad, mga health center, Comprehensive support center para sa nagpapalaki ng anak, at mga doktor ng pamilya.

Gayundin, ang mga magulang at mga anak na nakilala sa klase ng mga nanay (magulang), pati na rin mga boluntaryo atbp. para sa pagpapalaki ng mga bata sa kapitbahayan, ay mga kaibigan sa malapit at kasamang nag-iisip tungkol sa pagpapalaki ng mga bata. Ang paggawa ng mga kakilala sa pamamagitan ng paggamit ng postpartum care, konsultasyon sa pangangalaga ng bata, mga classroom ng pagpapalaki ng bata, samahan ng mga nagpapalaki ng bata atbp. ay makakatulong para mawala ang stress ng mga ina at mga ama.

子育ての悩みは誰にでもあります。自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合しましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、都道府県、市区町村の保健所、保健センター、子育て世代包括支援センター、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。また、母親（両親）学級などで知り合った親子、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。産後ケア、育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、お母さん、お父さんのストレス解消に役立ちます。

Institusyon ng konsultasyon para sa mga alalahanin ng ina at ama, at pangangalaga sa bata
お母さん・お父さんの悩みや子育てに関する相談機関

◎Mga problema sa katawan at isipan ng ina at ama, Paglaki at pag-unlad ng bata, Konsultasyon ukol sa paraan ng pagpapalaki ng bata

お母さん・お父さんのからだや心の悩み、子どもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談
Pagamutan ng pamilya, Comprehensive support center para sa mga nagpapalaki ng bata, Public health center ng munisipalidad, Health center, Mental health and Welfare center, Support center para sa mga taong may kapansanan sa pag-unlad, Support center para sa pag-unlad ng bata
かかりつけの医療機関、子育て世代包括支援センター、市町村保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター、児童発達支援センター

Pangalan 名称		Telepono 連絡先	
Pangalan 名称		Telepono 連絡先	
Pangalan 名称		Telepono 連絡先	

◎Konsultasyon sa mga alalahanin sa pangangalaga sa bata at sa pamumuhay

養育上の悩みや生活の不安などに関する相談
Comprehensive support center para sa mga nagpapalaki ng bata, Himpilan ng lokal na suporta sa pangangalaga ng bata, Kindergarten, Nursery school, Awtorisadong institusyon na nangangalaga ng bata, Bahay ng mga bata, Punong miyembro ng komite ng mga bata (*), Social worker / Commissioned child welfare volunteer (*), Welfare office, Consultation center para sa mga bata, Himpilan ng pangkalahatang suporta para sa mga bata at pamilya sa munisipalidad

[Consultation center para sa mga bata sa buong bansa dial 189]

[DV Consultation navigation sa buong bansa dial 0570-0-55210]

子育て世代包括支援センター、地域子育て支援拠点、幼稚園、保育所、認定こども園、児童館、主任児童委員(※)、民生・児童委員(※)、福祉事務所、児童相談所、市区町村子ども家庭総合支援拠点

【児童相談所全国共通ダイヤル189】

【DV相談ナビ全国共通ダイヤル0570-0-55210】

Pangalan 名称		Telepono 連絡先	
Pangalan 名称		Telepono 連絡先	
Pangalan 名称		Telepono 連絡先	

* Kinomisyon ng Ministro ng Kalusugan, Labor at Welfare, at nagbibigay ng kinakailangang suporta tulad ng konsultasyon sa mga problema sa pagpapalaki ng bata at alalahanin sa panahon ng pagbubuntis, tulong, at nakikipag-ugnayan sa mga kaugnay na mga organisasyon sa pamumuna ng Welfare office atbp.

※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

◎**Lokal na suporta para sa pangangalaga sa bata** 地域の育児サポート

Kung napagod sa pangangalaga ng bata o nagkasakit, maaaring gamitin ang lokal na suporta sa pangangalaga sa bata. Sa partikular, ang mga ito ay Nursery school atbp. na pansamantalang mailalagak ang mga bata para sa "pansamantalang pangangalaga" at "short stay", "Family Support Center" na nagsasagawa ng mga activities upang suportahan ang bawat isa na nagpapalaki ng anak sa komunidad, "Comprehensive support center para sa nagpapalaki ng bata" at "Himpilan ng pangkalahatang suporta para sa mga bata at pamilya sa munisipalidad" na nagbibigay ng konsultasyon at suporta para sa pagbubuntis, panganganak at pag-aalaga ng bata, "Himpilan ng lokal na suporta sa pangangalaga ng bata" na nagbibigay ng lugar kung saan ang mga magulang at anak ay madaling magtipon at makipag-ugnayan at nagbibigay ng payo at impormasyon sa pangangalaga ng bata sa komunidad, at may mga home visit / pagbisita sa bahay na nagbibigay ng suporta sa gawaing bahay, gabay sa pangangalaga ng bata, suporta sa edukasyon sa bahay atbp. Depende sa rehiyon, maaaring magamit ang iba't ibang mga serbisyo ng gobyerno, kaya mangyari lamang na kontakin ang tanggapan ng munisipyo na namamahala sa kalusugan, kapakanan, pag-aalaga ng bata at edukasyon sa pamilya.

育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。具体的には、保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における子育ての相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、妊娠、出産や子育てに関する相談・支援などを行う「子育て世代包括支援センター」や「市区町村子ども家庭総合支援拠点」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導・家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、市区町村の保健、福祉、子育て支援、家庭教育支援の担当課にお問い合わせください。

Pangalan 名称		Telepono 連絡先	
Pangalan 名称		Telepono 連絡先	
Pangalan 名称		Telepono 連絡先	

(Kaugnay na impormasyon) homepage ng Cabinet Office ng "Bagong sistema ng suporta para sa bata at pangangalaga ng bata" Tingnan sa

(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)

Ang mga kindergarten, nursery school, Awtorisadong institusyon na nangangalaga ng mga bata, mga "community-based childcare" na nangangalaga ng mga bata sa maliit na grupo, at pag-aalaga para sa mga may sakit na bata ay nakasulat din.

(関連情報) 内閣府「子ども・子育て支援新制度」ホームページ

(<http://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>)

幼稚園、保育所、認定こども園や少人数の単位で子どもを保育する「地域型保育」、病児保育についても掲載しています。

Pag-iwas sa aksidente

事故の予防

Sa kasalukuyan, ang mga aksidente ang nangungunang sanhi ng pagkamatay ng bata sa Japan. Ang mga klase ng aksidente ay depende sa edad, ngunit ang karamihan ay maaaring mapigilan ng mga nakapaligid. Mahalagang malaman kung kailan at anong uri ng mga aksidente ang posibleng mangyari sa proseso ng pag-unlad upang maiwasan ang mga aksidente.

現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

Mga madalas na aksidente ayon sa edad na Buwan / Taon

月齢・年齢別で見る起こりやすい事故

Buwan / Taon ang edad 月・年齢	Mga aksidenteng madalas mangyari 起こりやすい事故	Mga pangunahing sanhi ng aksidente at hakbang para maiwasan ito 事故の主な原因と対策
Bagong silang 新生児	Dahil sa kapabayaang nakapaligid 周囲の不注意によるもの	☆Hindi sinasadyang naihulog ang mga bagay mula sa itaas 誤って上から物を落とす ☆Nasugatan dahil sa pagbuhat ng nakatatandang kapatid at pagpapakain ng bagay 上の子が抱き上げてけがさせたり、物を食べさせたりする
	Suffocation 窒息	☆Mukha na natabunan ng mga unan at malambot na higaan (Patulugin sa matigas na higaan atbp., at pahigain ng nakatihaya) まくらや柔らかい布団に顔が埋もれる (硬めの布団等を使い、仰向けに寝かせる)
1~6 na buwan 1~6カ月	Pagbagsak 転落	☆Pagkahulog mula sa kama o sofa (hangga't maaari, ihiga sila sa kuna/baby bed, at itaas ang harang/bakod kapag lalayo sa kama) ベッドやソファなどから落ちる (大人用ではなく、出来るだけベビーベッドで寝かせ、ベッドから離れるときは柵を上げる)
	Paso/Pagkasunog やけど	☆Natatapon ng matatanda ang maiinit na inumin habang karga ang bata 大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
7~12 buwan 7~12カ月	Pagbagsak, pagkahulog, pagkaipit 転落・転倒・はさむ	☆Pintuan, hagdanan, kama, baby buggy, upuan 扉、階段、ベッド、バギー、椅子
	Paso/Pagkasunog やけど	☆Plantsa, mainit na tubig sa thermos o electric kettle, singaw mula sa rice cooker o steam humidifier アイロン、魔法瓶や電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気
	Pagkalunod 溺水	☆Nahulog sa bathtub o washing machine (huwag mag-iwan ng mainit na tubig) 浴槽、洗濯機に落ちる (残り湯をしない)
	Ingestion / pagkalason 誤飲・中毒	☆Sigarilyo, mga gamot, kosmetiko, mga sabon, coins atbp. たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	Suffocation 窒息	☆Pagbara ng mga meryenda at iba pang pagkain sa lalamunan お菓子などの食品がのどにつまる
Mga pinsala sa loob ng sasakyan 車中のけが	☆Bumagsak mula sa upuan (maaaring maiwasan sa childseat/upuan ng bata) 座席から転落 (チャイルドシートで防止できる)	

Buwan / Taon ang edad 月・年齢	Mga aksidenteng madalas mangyari 起こりやすい事故	Mga pangunahing sanhi ng aksidente at hakbang para maiwasan ito 事故の主な原因と対策
1~4 na taon 1~4歳	Aksidenteng paglunok ng mga bagay / Ingestion (Pagkalason) 誤飲 (中毒)	☆Anuman ay maaaring maging sanhi dahil sa paglawak ng kanilang ginagalawan 範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	Suffocation 窒息	☆Pagbara ng mga meryenda at iba pang pagkain sa lalamunan お菓子などの食品がのどにつまる
	Pagbagsak / pagkahulog 転落・転倒	☆Hagdán, beranda (huwag maglagay ng mga bagay na maaaring maging tuntungan) 階段、ベランダ (踏台になるものを置かない)
	Paso/Pagkasunog やけど	☆Paghawak ng mainit na kaserola, pagkabuhos ng mainit na tubig dahil nahila ang sapin ng mesa (huwag gumamit ng table cloth/ sapin sa mesa) 熱い鍋に触れる、テーブルクロスを引いて湯をこぼす (テーブルクロスは使用しない)
	Pagkalunod 溺水	☆Nahulog sa bathtub, paglalaro ng tubig 浴槽に落ちる、水あそび
	Aksidente sa trapiko 交通事故	☆Aksidente dahil biglang lumabas sa daan (hawakan ang kamay kapag naglalakad) 飛び出し事故 (手をつないで歩く)
	Kamatayan o sugat mula sa paglalaro ng apoy 火遊びによる死傷	☆Paglalaro ng apoy gamit ang lighter, posporo atbp. (huwag maglagay ng mga lighter atbp. sa abot-kamay ng mga bata) ライター、マッチなどによる火遊び (子どもの手の届くところにライターなどを置かない)

* Sanggunian "Protektahan ang mga bata mula sa aksidente! Handbook sa Pag-iwas sa aksidente"

※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」

(Kaugnay na impormasyon) (関連情報)

website ng Consumer Affairs Agency "Protektahan ang mga bata mula sa aksidente! Portal sa pag-iwas sa aksidente"

Tingnan sa(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/)

消費者庁ウェブサイト「子どもを事故から守る!事故防止ポータル」

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/)

Nagpapamahagi ng mga tip at mga dapat ingatan para maiwasan ang aksidente sa bata sa pamamagitan ng Twitter at email

子どもの事故予防に関する豆知識や注意点を、Twitterやメール配信しています

- "Protektahan ang mga bata mula sa aksidente! ng Consumer Affairs Agency" Twitter (@caa_kodomo)
- 「消費者庁子どもを事故から守る!」 Twitter (@caa_kodomo)

- Email sa Kaligtasan ng Bata mula sa Consumer Affairs Agency
- 子ども安全メール from消費者庁



page ng Twitter
Twitterページ



Pagrehistro ng email sa kaligtasan ng bata
子ども安全メール登録



page ng Handbook sa Pag-iwas sa Aksidente para sa mga bata
子どもの事故防止ハンドブックページ

* Ang impormasyon at konsultasyon ay ibinibigay tungkol sa matinding pagkalason sanhi ng mga kemikal (sigarilyo, mga produktong ginagamit sa bahay, mga gamot, lason ng hayop at halaman atbp. (Hindi tinatanggap dito ang hindi sinasadyang paglunok ng mga bagay (mallilit na bato, holen atbp.), pagkalason sa pagkain, talamak na pagkalason, o mga side effect ng mga gamot sa normal na dosis)

(Public Foundation) Japan Poison Information Center Tingnan sa (<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>)

- Osaka Poison 110 TEL072-727-2499 (24 oras, 365 araw)
- Tsukuba Poison 110 TEL029-852-9999 (9: 00 ~ 21: 00 oras, 365 araw)
- Eksklusibong linya para sa tabako TEL072-726-9922

(Libre (naka-tape-record ang impormasyong ibinigay) 24 oras, 365 araw)

※化学物質（たばこ、家庭用品など）、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています（異物誤飲（小石、ビー玉など）、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません）。（公財）日本中毒情報センター（<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>）

- ・大阪中毒110番TEL072-727-2499（24時間365日対応）
- ・つくば中毒110番TEL029-852-9999（9時～21時365日対応）
- ・たばこ専用回線TEL072-726-9922（無料（テープによる情報提供）24時間365日対応）

◎Mga Childseat na nagpoprotekta sa buhay ng mga bata

子どもの命を守るチャイルドシート

Ayon sa batas, ang mga batang wala pang 6 na taong gulang ay kinakailangang gumamit ng childseat. Upang maprotektahan ang buhay ng mga bata at upang maiwasan o mabawasan ang pinsala na dulot ng mga aksidente, palaging gumamit ng childseat sa tamang paraan kapag nakasakay sa sasakyan. Kung walang childseat, ang panganib ng kamatayan o malubhang pinsala sa isang aksidente ay lubhang mas mataas kaysa sa gumamit ng childseat. Gayundin, kahit na ginagamit ang childseat, kung mali ang pamamaraan ng pagkabit o pag-upo ng bata sa childseat, ang epekto nito ay mababawasan, kaya't gamitin ito ng tama at ayon sa nakasulat sa manual nito.

* Maghanda na ng childseat na nakakatugon sa pambansang pamantayan sa kaligtasan bago pa lang manganak, upang magamit ito sa bagong silang na sanggol kapag lumabas na ng pagamutan para bumalik sa tahanan sa unang pagkakataon (kapag ang bagong silang na sanggol ay sasakay sa sasakyan sa kauna-unahang pagkakataon). Gayundin, hangga't maaari, i-secure ang childseat sa likurang upuan.

* Wlpinatutupad sa batas ang paggamit ng childseat sa mga sanggol (mga batang wala pang 6 na taong gulang) kapag nagmamaneho ng kotse na sakay sila, maliban na lamang sa mga may karamdaman/sakit na inalisang ng tungkulin sa paggamit ng childseat dahil hindi angkop sa paggagamot sa kanila.

* Impormasyon sa childseat ~para sa mahalagang buhay na isinilang

homepage ng National Police Agency Tingnan sa (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/enzen/childseat.html>)

homepage ng Ministri ng Lupa, Inprastruktura, Transportasyon at Turismo

Tingnan sa (<http://www.mlit.go.jp/jidosha/enzen/02assessment/>)

National Agency for Automotive Safety & Victim's Aid(NASVA)

Tingnan sa(http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search)

法令で、6歳未満はチャイルドシート使用義務があります。子どもの命を守るため、また、事故による被害を防止、軽減するために、自動車に同乗させるときにはチャイルドシートを必ず正しく使用しましょう。チャイルドシートを使用していないと、使用しているときに比べて、事故時に死亡又は重傷となる率が著しく高くなります。また、チャイルドシートを使用しているでも取付方法や子どもの座り方が不適切な場合には、その効果が著しく低下するので、取り扱い説明書などに従って、正しく使用しましょう。

※医療機関で生まれた赤ちゃんが退院して自宅に初めて帰るとき（生まれて初めて車に乗るとき）から使用できるよう、国の安全基準に適合したチャイルドシートを出産前から準備しておきましょう。また、チャイルドシートはできるだけ後部座席に固定するようにしましょう。

※乳幼児（6歳未満の子ども）を同乗させて自動車を運転するときは、疾病のためチャイルドシートを使用させることが療養上適当でないなど使用義務が免除される場合を除き、チャイルドシートを使用することが法律により、義務付けられています。

※チャイルドシートに関する情報～生まれてくる大切な命のために～

警察庁ホームページ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/enzen/childseat.html>)

国土交通省ホームページ (<http://www.mlit.go.jp/jidosha/enzen/02assessment/>)

(独)自動車事故対策機構 (NASVA) (http://www.nasva.go.jp/mamoru/child_seat_search)

◎Panganib sa loob ng sasakyan 車の中の危険

Kahit na hindi kalagitnaan ng summer, kung ang mga bintana sa kotse ay sarado, ang temperatura sa loob nito ay tumataas sa maikling panahon, na maaaring maging sanhi ng dehydration at heat stroke sa mga bata, na maaaring maging sanhi ng kamatayan. Ang mga bata ay maaaring ilipat ang mga nakakabit na bagay sa kotse at maging sanhi ng aksidente. Huwag iiwanan sa kotse ang mga bata, kahit na sa maikling panahon lamang. Bilang karagdagan, nagkakaroon ng aksidente kung saan ang leeg at mga daliri ay naiipit sa mga awtomatikong bintana at malubhang napipinsala. Siguraduhing naka-lock ito palagi, at sasabihin kapag bubuksan o isasara ito.

窓を閉め切った車の中は、真夏でなくても短時間で車内温度が上昇し、子どもが脱水や熱中症を引き起こし、命を落とすこともあります。子どもが車内の装置を動かして事故になることもあります。どんなに短時間でも、決して子どもだけを残して車から離れてはいけません。また、パワーウィンドウに首や指を挟まれて重傷を負う事故が起きています。操作する前に必ず一声かけ、普段はロックしましょう。

◎Panganib sa bisikleta 自転車の危険

Kapag nakasakay ang anak sa upuan ng sanggol pangbisikleta, sundin ang mga rules at maging maingat sa pagmamaneho, at magsuot ng helmet at seat belt na pangbisikleta. Pumili ng ligtas na bike na nakakatugon sa pamantayan ng normal, electric assist at pang-2 sanggol na upuan. Gayundin, huwag iiwanan sa bisikleta ang anak lamang, dahil may panganib na matumba ito.

* Homepage ng National Police Agency Tingnan sa(<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)

子どもを自転車の幼児用座席に乗せるときは、ルールを守って安全な運転を心がけるとともに、自転車乗車専用のヘルメット及び座席のシートベルトを着用させましょう。自転車は普通・電動アシスト・幼児2人同乗用といった基準に適合した安全なものを選びましょう。また、転倒のおそれがあるので、決して子どもだけを残して自転車から離れてはいけません。

※警察庁ホームページ (<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/info.html>)

◎First aid kapag ang mga bagay tulad ng pagkain at mga laruan ay nabara sa lalamunan

食べ物や玩具など、ものがのどにつまった時の応急手当

Ang mga sanggol ay kumakain ng mga bagay na hindi lubos-maisip ng mga may sapat na gulang. Kung ang pagkain o mga laruan ay nabara sa lalamunan ng bata, may panganib na ma-suffocate sila.

Karaniwan na kinakailangan ng mga tao sa paligid ng mga sanggol na malaman ang tinatayang laki ng lalamunan ng sanggol (Ang maximum diameter ng 3 taong gulang na bata ay 39 mm, ang haba mula sa bibig hanggang sa likod ng lalamunan ay 51 mm. Ang 39 mm ay katulad ng core ng toilet paper), at basahing mabuti ang mga instruksyon nakasulat sa pagkain at mga laruan, at kailangan ding malaman ang paraan sa first aid upang makagawa ka agad ng aksyon.

* Kung ipapasok mo ang iyong daliri sa bibig ng bata para subukang alisin ang nakabara, maaaring mas lalong pumasok sa loob ang nakabara.

乳幼児は、大人が思いもよらないものを口に入します。食べ物や玩具等がのどにつまると、窒息する危険があります。周囲の大人が、普段から乳幼児ののどに詰まりやすい大きさの目安（3歳児の最大口径39mm、口から喉の奥までの長さ51mm。39mmとは、トイレットペーパーの芯程度）を知り、食べ物や玩具の取り扱いに関する注意書きをよく確認するとともに、すぐに対処できるように、応急手当について知っておくことが必要です。

※口の中に指を入れて取り出そうとすると、異物がさらに奥へ進んでしまうことがあります。

Pag-iwas sa aksidente

事故の予防

[First Aid kapag may bagay na bumara sa lalamunan]

【ものがのどにつまった時の応急処置】



Suportahan mabuti ang kanilang katawan sa isang kamay mo, at ang likod ng kanilang ulo sa iyong palad. Gawin ang pag-compress katulad ng paraan ng compression ng dibdib sa cpr. 片手で体を支え、手の平で後頭部をしっかりと支えます。心肺蘇生法の胸部圧迫と同じやり方で圧迫しましょう。

Suportahan ang kanilang katawan sa isang kamay, at hawakang mabuti ang kanilang baba sa iyong palad. Ihampas mabuti ang base ng iyong kabilang palad sa kanilang likod. 片手で体を支え、手の平であごをしっかりと支えます。もう一方の手の平の付け根で背中をしっかりと叩きましょう。

Gawin ito ng paulit-ulit hanggang sa maalis ang nakabara, o hanggang sa mapalitan ng isang rescue squad.
異物が取れるか、救急隊と交代するまで繰り返し続けましょう。

*** Mga sanggol na mahigit isang taong gulang**
(※) 1歳以上の幼児

Ginagawa kapalit ng Paraan ng chest thrust at Paraan ng back blows.
胸部突き上げ法や背部叩打法の代わりに行います。

Paraan ng Chest thrust (Heimlich Maneuver)
胸部突き上げ法 (ハイムリック式)

Ipalupot ang dalawang braso mo mula sa likod ng bata, at hawakan ang iyong kabilang kamay sa ilalim ng tiyan ng iyong anak upang gumawa ng isang kamao. Gamitin ang mga kamay na iyon upang pisilin ang tiyan ng bata pataas. 背後から両腕を回し、子どものみぞおちの下で片方の手を握り拳にします。その手で腹部を上方へ圧迫しましょう。



(Sinusuportahan) Japanese Society of Emergency Pediatrics, Japan Emergency Medical Foundation Cardiopulmonary Resuscitation Committee

(監修) 日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

Nutrisyon sa panahon ng pagkabata

乳幼児期の栄養

◎Suriin ang kalagayan ng pisikal na pag-unlad at nutrisyon

身体発育や栄養の状態を確認しましょう

Ang pisikal na kalagayan ng mga bata sa panahon ng pagkabata ay nagbabago sa kanilang paglaki, at malaki ang pagkakaiba sa pagitan ng mga indibidwal at mga pamamaraan sa nutrisyon. Regular na isulat ang taas at timbang ng iyong anak sa isang graph ng growth curve upang makita ang lagay ng kanilang pisikal na paglaki at katayuan sa nutrisyon. 乳幼児期の子どものからだつきは、成長とともに変化し、個人差や栄養法による違いが大きいです。お子さんの身長や体重の値を定期的に身体発育曲線のグラフに記入して、身体発育や栄養の状態を見ましょう。

◎Tungkol sa pagpapasuso 授乳について

Ang pangunahing nutrisyon ng sanggol ay gatas ng ina. Sa partikular, ang colostrum o pang-unang gatas ay naglalaman ng maraming sangkap na nagpoprotekta sa sanggol mula sa mga sakit. Kung hindi makakakuha ng gatas ng ina dahil sa sakit ng mismong ina o trabaho atbp., gumamit ng gatas na pulbos o likidong gatas para sa mga sanggol.

Ang dami ng gatas na inumin ng sanggol ay magkakaiba ayon sa sanggol, kaya huwag silang piliing uminom. Kung ang iyong sanggol ay masayang umiinom ng gatas, at maayos na nadadagdagan ng timbang, huwag mag-alala. Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa pagpapasuso, kumonsulta sa mga komadrona atbp. sa pagamutan kung saan nanganak ka. 赤ちゃんの栄養は母乳が基本です。特に初乳は、赤ちゃんを病気から守ってくれる成分が多く含まれています。お母さん自身の病気などの影響で母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用します。飲む量は赤ちゃんによって個人差があるので、むりに飲ませることはしないでください。よるこんで飲み、体重が順調に増えているのなら心配ありません。授乳に関することなどで心配なことがあるときは、出産した医療機関の助産師などに相談しましょう。

◎Paano magtimpla ng powdered milk 粉ミルクのつくり方

Kapag nagtitimpla ng gatas na pulbos, mahalaga na matunaw ito sa eksaktong konsentrasyon na tinutukoy ng produkto. Ang tubig mula sa mga balon at tubig sa bukal ay naglalaman ng iba't ibang mga bakterya, kaya't maaaring makasama sa katawan ng sanggol. Kapag magtitimpla ng gatas nila o pampalis ng uhaw, gumamit ng tubig sa gripo, tubig mula sa mga balon na pumasa sa inspeksyon sa kalidad ng tubig, at tubig sa mga lagayan ng paghahanda ng gatas.

Laging maghugas ng mga kamay bago magtimpla ng pormula, tunawin ang pulbos na gatas sa tubig na pinakuluan sa mahigit 70 °C, palamigin nang sapat at tiyaking ito ay katulad na ng temperatura ng katawan bago ipainom sa sanggol. Siguraduhing itapon ang anumang gatas na naiwan, at ang gatas na lumipas ng mahigit 2 oras matapos ihanda.

粉ミルクのつくり方は、製品によってきめられたとおりの濃さに溶かすことが大切です。井戸水やわき水は、雑菌によって赤ちゃんが体調をくずすことがあります。赤ちゃんの粉ミルクや水分補給には、水道水、水質基準の検査に合格した井戸水や、ミルク調製の密封容器に入った水などを使いましょう。

粉ミルクの調乳の前には必ず手を洗い、一度沸騰させた70°C以上のお湯で粉ミルクを溶かし、十分に冷まして体温ぐらいになっていることを確認してから飲ませるようにしましょう。飲み残しや調乳後2時間以上たったミルクは必ず捨てましょう。

◎Bigyan lamang ng honey/pulot kapag mahigit 1 taong gulang na ang sanggol

はちみつを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

Ang honey ay may panganin na magdulot ng botulism sa mga sanggol kaya't huwag silang bibigyan nito hangga't hindi lumalampas ng 1 taong gulang.

はちみつは、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えないようにしましょう。

◎Tungkol sa pag-awat sa pagsuso 離乳について

Ang pag-awat sa pagsuso ay proseso na sinisimulang bigyan ang sanggol ng mga dinurog / mashed na pagkain, at unti-unting dinadagdagan ang tigas, dami, at uri ng pagkaing ibinibigay, para sa mga sanggol na kumukuha lamang ng gatas ng ina, pulbos na gatas o likidong gatas. Nararapat na simulan ang pagpapakain sa sanggol ng mga dinurog/mashed na pagkain sa edad na 5 ~ 6 na buwan.

Ngayon, walang kahalagahan sa nutrisyon ang pagbibigay ng mga fruit juice sa sanggol kapag sumususo pa rin sila. Gayundin, ang paggamit ng kutsara atbp. ay mainam kapag huminto na sila sa pagsuso dahil karaniwang humihina ang feeding reflex ng sanggol sa ika- 5-7 buwan nila mula ng isilang, at sa proseso ng pagkawala nito, ang kutsarang ipinapasok sa bibig ay tatanggapin nila. Sa pamamagitan ng unti-unting paglayo nila sa pagsuso ng gatas, ang kakayahang gumumay at lumunok ay nadidevelop.

Sa ika-9~10 buwan nila, ang bata ay nagsisimula ng kamayin ang pagkain para kainin. Dahil sa pagkakamay pag kumakain, ang mga bata ay matututong kumain sa kanilang sarili at madidevelop ang kagustuhang kumain sa sarili.

母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクだけをとっていた赤ちゃんに、なめらかにすりつぶした状態の食物を与えはじめ、次第に食物の固さと量、種類をふやしていくことを離乳といいます。なめらかにすりつぶした食物を与えはじめると、5~6か月頃が適当です。

なお、離乳開始前の乳児に果汁を与えることについて栄養学的な意義は認められていません。また、スプーンなどの使用は、通常生後5~7か月頃にかけて哺乳反射が减弱、消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、離乳の開始以降でよいです。離乳を段階的にすすめることで、しっかりとむち力や飲み込む力が発達します。

9~10か月頃になると、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べにより、自分で食べる練習になるとともに自分で食べる意欲が育ちます。





◎Tinatangang pamamaraan para sa pag-awat sa pagpapasuso

離乳の進め方の目安

Gawin ang pag-awat sa pagsuso ayon sa kalagayan ng paglaki at pagdevelop ng bata. Gayundin, mag-isip ng gagawin para masanay sila sa ritmo ng pamumuhay, at maranasan ang kasiyahan sa pagkain.

子どもの発育、発達の状況にあわせて離乳をすすめましょう。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるように工夫しましょう。

	<p>Simula ng pag-awat sa pagsuso 離乳の開始</p> <p style="text-align: right;">Nahinto na sa pagsuso 離乳の完了</p>				
<p>Ang sumusunod ay isang gabay lamang. Mag-adjust ayon sa gana ng pagkain ng bata at sitwasyon ng paglaki at pagdevelop nila. 以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。</p>					
	<table border="1"> <tr> <td>Unang panahon ng pag-awat sa pagsuso 離乳初期 Mga 5~6 na buwan pagkasilang 生後5~6か月頃</td> <td>Kalagitnaan ng pag-awat sa pagsuso 離乳中期 Halos 7~8 buwan pagkatapos ng kapanganakan 生後7~8か月頃</td> <td>Huling panahon ng pag-awat sa pagsuso 離乳後期 Mga 9~11 buwan pagkasilang 生後9~11か月頃</td> <td>Panahon na nahinto na sa pagsuso 離乳完了期 Mga 12~18 buwan pagkasilang 生後12~18か月頃</td> </tr> </table>	Unang panahon ng pag-awat sa pagsuso 離乳初期 Mga 5~6 na buwan pagkasilang 生後5~6か月頃	Kalagitnaan ng pag-awat sa pagsuso 離乳中期 Halos 7~8 buwan pagkatapos ng kapanganakan 生後7~8か月頃	Huling panahon ng pag-awat sa pagsuso 離乳後期 Mga 9~11 buwan pagkasilang 生後9~11か月頃	Panahon na nahinto na sa pagsuso 離乳完了期 Mga 12~18 buwan pagkasilang 生後12~18か月頃
Unang panahon ng pag-awat sa pagsuso 離乳初期 Mga 5~6 na buwan pagkasilang 生後5~6か月頃	Kalagitnaan ng pag-awat sa pagsuso 離乳中期 Halos 7~8 buwan pagkatapos ng kapanganakan 生後7~8か月頃	Huling panahon ng pag-awat sa pagsuso 離乳後期 Mga 9~11 buwan pagkasilang 生後9~11か月頃	Panahon na nahinto na sa pagsuso 離乳完了期 Mga 12~18 buwan pagkasilang 生後12~18か月頃		
Paraan ng pagkain 食べ方の目安	<p>○Simulan ang pagpapakain ng isang kutsara ng pagkain ng sanggol 1 beses sa 1 araw habang inoobserbahan ang lagay ng bata. 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める</p> <p>○Bigyan ng gatas ng ina o gatas ang iyong sanggol hangga't gusto niyang uminom 母乳やミルクは飲みたいだけ与える</p>	<p>○Sanayin ang iyong sanggol sa ritmo ng pagkain na kumakain ng 2 beses sa 1 araw. 1日2回食で食事のリズムをつけていく。</p> <p>○Dagdagan ang iba't ibang uri ng mga pagkain upang masiyahan sa iba't ibang panlasa at texture. いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。</p>	<p>○Pahalagahan ang ritmo ng pagkain, at kumain ng 3 beses sa 1 araw. 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。</p> <p>○Paramihin ang masasayang karanasan sa pagkain sa pamamagitan ng pagkain nang magkasama. 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。</p>	<p>○Pahalagahan ang ritmo ng pagkain na 3 beses sa 1 araw at ayusin ang ritmo ng pamumuhay. 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。</p> <p>○Dagdagan ang kasiyahan sa pagkain ng sila lang sa pamamagitan ng pagkakamay sa pagkain. 手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす。</p>	
Estilo sa pagluluto 調理形態	Smooth ang pagkakadurog なめらかにすりつぶした状態	Ang tigas na nadudurog ng dila 舌でつぶせる固さ	Ang tigas na nadudurog ng mga gilagid 歯ぐきでつぶせる固さ	Ang tigas na nangunguya ng gilagid 歯ぐきで噛める固さ	
Tinantayang halaga sa isang beses 一回あたりの目安量					
I	Mga butil (g) 穀類 (g)	<p>(Magsimula sa dinurog na lugaw. Subukan din ang ilang mga dinurog na gulay. Kapag nasanay na ang sanggol, subukang pakainin ng durog na tofu, puring isda, yolk ng itlog atbp.)</p> <p>つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜なども試してみる。</p> <p>慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。</p>	Lugaw 50~80 全がゆ 50-80	Lugaw 90 ~ Malambot na kanin 80 全がゆ90~軟飯80	Malambot na kanin 90 ~ Kanin 80 軟飯90~ご飯80
II	Mga gulay at prutas (g) 野菜・果物 (g)		20-30	30-40	40-50
III	Isda (g) 魚 (g)		10-15	15	15-20
	o/at karne (g) 又は肉 (g)		10-15	15	15-20
	o/at tofu (g) 又は豆腐 (g)		30-40	45	50-55
	o/at mga itlog (piraso) 又は卵 (個)		Yolk ng itlog 1~buong itlog 1/3 卵黄1~全卵1/3	Buong itlog 1/2 全卵1/2	Buong itlog 1/2 ~ 2/3 全卵1/2~2/3
o/at mga produkto ng gatas (g) 又は乳製品 (g)	50-70	80	100		

	<p>Simula ng pag-awat sa pagsuso  Nahinto na sa pagsuso 離乳の開始 離乳の完了</p>			
<p>Ang sumusunod ay isang gabay lamang. Mag-adjust ayon sa gana ng pagkain ng bata at sitwasyon ng paglaki at pagdevelop nila.</p>				
<p>以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。</p>				
	<p>Unang panahon ng pag-awat sa pagsuso 離乳初期 Mga 5~6 na buwan pagkasilang 生後5~6か月頃</p>	<p>Kalagitnaan ng pag-awat sa pagsuso 離乳中期 Halos 7~8 buwan pagkatapos ng kapanganakan 生後7~8か月頃</p>	<p>Huling panahon ng pag-awat sa pagsuso 離乳後期 Mga 9~11 buwan pagkasilang 生後9~11か月頃</p>	<p>Panahon na nahinto na sa pagsuso 離乳完了期 Mga 12~18 buwan pagkasilang 生後12~18か月頃</p>
<p>Tinatayang paglabas ng ngipin 歯の萌出の目安</p>		<p>Ang milk tooth ay nagsisimulang tumubo 乳歯が生え始める。</p>	<p>Sa edad na mga 1 taon, walong mga ngipin sa harap ang tutubo. 1歳前後で前歯が8本生えそろう。 Sa huling panahon na nahinto na sa pagsuso ang sanggol, ang mga ngipin sa likod (unang bagang) ay magsisimula ng tumubo. 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。</p>	
<p>Tinatayang nagagawa kapag kumakain 摂食機能の目安</p>	<p>Nakakakuha at nakakalunok na ng pagkain ng sarado ang bibig. 口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。</p> 	<p>Nakakadurog na ng pagkain gamit ang ibaba at itaas na baba. 下と上あごで潰していくことが出来るようになる。</p> 	<p>Nakakadurog na sa gilagid 歯ぐきで潰すことが出来るようになる。</p> 	<p>Nakakagamit na ng ngipin. 歯を使うようになる。</p>

* Bigyan ng mga lutong pagkain na madaling kainin at isaalang-alang ng husto ang sanitasyon

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

Tandaan mga puntos ng pagkain ng sanggol

注) 離乳食のポイント

A. Mga uri ng pagkain at kumbinasyon

ア 食品の種類と組合せ

Dagdagan ang uri at dami ng kanilang pagkain ayon progreso ng pag-awat sa pagsuso nila.

Ang pag-awat sa pagsuso ay simulan sa lugaw (bigas), at kapag nagsimula na sa bagong pagkain, gumamit ng isang kutsara para sa pagkain ng sanggol at bigyan ito ng isa-isang kutsara, at dagdagan ang halaga habang inoobserbahan ang bata. Kapag nasanay na ang sanggol, bigyan sila ng patatas, carrot at iba pang uri ng gulay at prutas, at kung masanay pa ulit, dagdagan ng tofu, puting isda, yolk ng nilagang itlog atbp.

Habang patuloy ang pag-awat sa pagsuso nila, dagdagan ang ipinapakain sa kanila at bigyan ng mula sa pagkain lamang ng white meat na isda ay red meat na isda naman at isdang asul ang balat, mula sa pagkain lamang ng pula ng itlog sa pagkain ng buong itlog, at magdagdag ng mga bagong uri ng mga pagkain tulad ng madaling kainin na lutong karne na kaunti lang ang taba, mga beans, mga berde at dilaw na gulay, sea weeds at yogurt, at mababang asin at mababang taba na keso.

Ipagpaliban muna ang pagpapakain ng matatabang uri ng karne.

Kapag nasanay na ang iyong sanggol sa mga baby food at nagsimulang kumain ng 2 beses sa isang araw, pakainin ng pagkain na pinagsasama ang mga cereal (staple food), mga gulay (side dish) at prutas, at mga pagkaing may protina (pangunahing pagkain). Bilang karagdagan, kung kukuha na mula sa mga sahog na lulutuin para sa pamilya, o sa mga medyo matabang na timpla ng pagkain ng iyong pamilya, iba't ibang uri ng pagkain at luto ang maaari mong gawin para sa iyong sanggol.

Sa kaso ng pagpapasuso, may mga ulat ng kakulangan sa iron at vitamin D sa mga nasa 6 na buwan pagkasilang, kaya't mahalagang simulan ang pag-awat sa pagsuso sa angkop na panahon, at habang inoobserbahan ang lagay nila, sikapin silang pakainin ng mga pagkaing nagbibigay ng iron at vitamin D.

Kung ang pag-awat sa pagsuso ay hindi magpatuloy ng maayos at ang sanggol ay nasa mataas na panganib ng kakulangan sa iron o kung hindi nakakakuha ng sapat na timbang, kumonsulta sa doktor, at isaalang-alang ang paggamit ng follow-up milk kung kinakailangan.

Kapag magbibigay ng gatas sa sanggol bilang inumin, ipinapayong ibigay ito pagkalipas ng 1 taong gulang upang maiwasan ang anemia na may kakulangan sa iron.

離乳の進行に応じて、食品の種類及び量を増やしていきます。

離乳の開始は、おかゆ(米)から始め、新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしましょう。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしてみましょう。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚や青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へ、食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、緑黄色野菜などの野菜類、海藻とヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズと新たな種類も増やしてみましょう。

脂肪の多い肉類は少し遅らせましょう。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類(主食)、野菜(副菜)・果物、たんぱく質性食品(主菜)を組み合わせせた食事しましょう。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のものを取り入れたりすると、食品の種類や調理方法が多様になります。

母乳育児の場合、生後6か月頃に鉄欠乏やビタミンD欠乏の報告があることから、適切な時期に離乳を開始し、様子をみながら鉄やビタミンDの供給源となる食品を意識的に取り入れることが重要です。

離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクの活用も検討しましょう。

牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましいです。

B. Estilo sa pagluluto at Paraan ng pagluluto

イ 調理形態・調理方法

Bigyan ang sanggol ng lutong pagkain na madaling kainin, ayon sa progreso ng pag-awat sa pagsuso nila. Ang resistensya ng iyong anak sa bakterya ay mahina, kaya't lubos na mag-ingat sa sanitasyon kapag nagluluto.

Lutuin ng husto ang pagkain upang ito ay madurog ng bata sa kanyang bibig. Sa una, gawin itong "dinurog na lugaw", at kung nasanay na ang bata, lugaw na hindi masyadong durog naman ang ibigay, at sundan ng hindi na dinurog, hanggang sa mailipat sila sa pagkain ng malambot na kanin. Ang mga pagkaing gulay at protina ay iluto ng maayos at mapino sa una, saka unti-unting lutuin ng hindi na masyadong durog. Sa panahon ng

pag-awat sa pagsuso nila, ang mga sanggol ay nagsisimulang matuto na daklutan ng buo ang durog na pagkain, kaya kakailanganin na ring gumamit ng mga pampalapot upang mas madali nila itong lunukin. Hindi kailangan ang mga panimpla sa simula ng panahon ng pag-awat sa pagsuso nila. Kapag gagamit ng mga panimpla tulad ng asin at asukal ayon sa progreso ng pag-awat sa pagsuso nila, tabangan ang timpla at lutuin ang pagkain ng hindi nawawala ang natural na lasa ng mga sangkap. Gumamit lang din ng kaunting taba at mantika.

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与えましょう。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に気を配りましょう。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理し、初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行させます。野菜類やたんばく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていきます。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になります。

調味について、離乳の開始時期は、調味料は必要なく、離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。油脂類も少量の使用としましょう。

◎Pagkumpleto ng pag-awat sa pagsuso 離乳の完了

Ang pagkumpleto ng pag-awat sa pagsuso nila ay tumutukoy sa kakayahang ngumuya ng mga pagkaing may korte, at makuha ang halos lahat ng enerhiya at nutrisyon mula sa pagkain maliban sa gatas ng ina, pulbos na gatas, at mga likidong gatas para sa sanggol. Ang panahon nito ay mga 12~18 buwan pagkasilang, ngunit hindi ito nangangahulugan na ang sanggol ay hindi uminom ng gatas ng ina, pulbos na gatas o mga likidong gatas para sa sanggol. Sa panahong ito, ang mga sanggol ay may 3 beses na pagkain sa 1 araw, at 1~2 beses na meryenda sa 1 araw.

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。その時期は生後12~18か月頃ですが、母乳、粉ミルクや乳児用液体ミルクを飲んでいない状態を意味するものではありません。この頃には1日3回の食事、1日1~2回の間食となります。

◎Diyeta sa panahon ng pagkabata 幼児期の食生活

Sa panahon ng pagkabata maitatag ang pundasyon ng diyeta ng mga bata. Mahalaga para sa mga bata na magkaroon ng kaugaliang pagkain nang regular, bigyang-pansin din ang balanse ng dami at nutrisyon sa meryenda na bahagi ng pagkain para sa bata, at mabawasan ang mga gusto at ayaw nila sa pagkain.

Mahalagang lumikha ng kasiya-siyang kapaligiran na magkasama ang buong pamilya para kumain. Sa panahon na ito, hindi na pare-pareho ang kanilang pagkain. Kung maganda ang pakiramdam ng bata at walang pagbabago sa kanilang pang-araw-araw na buhay, huwag pilifting kumain at huwag ding hayaang tatamad-tamad sa pagkain. 幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。規則正しく食事をする習慣をつけること、子どもにとっては食事の一部である間食についても量や栄養のバランスに気を配ること、食べ物の好き嫌いを少なくすることが大切です。家族そろって楽しい食事の雰囲気をつくるのが大切です。この時期には食べ方のむらがあります。機嫌がよく、日常生活が普段と変わらないようであれば、食事を無理強いすることやだらだら食べさせることはやめましょう。

* Para sa karagdagang impormasyon, kumonsulta sa nakarehistrong dietitian sa iyong munisipalidad.

(Sanggunian) • Gabay upang suportahan ang pagpapasuso at pag-awat sa pagsuso. (Marso 2019)

Tingnan sa (<https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf>)

• Para sa mga bata na nasisiyahan sa pagkain

Tingnan sa (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)

• Ang site ng komunidad para sa maagang pagtulog, maagang paggising, at agahan

Tingnan sa (<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

※詳しくは、市区町村の管理栄養士などに相談してください。

(参考) • 授乳・離乳の支援ガイド (2019年3月) (<https://www.mhlw.go.jp/content/000497123.pdf>)

• 楽しく食べる子どもに (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>)

• 早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト (<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

Kalusugan ng bibig at ngipin

お口と歯の健康

◎Tungkol sa panahon ng pagngingipin 歯の生える時期について

Ang milk teeth ay 20 ngipin sa kabuuan, 10 ngipin sa taas at 10 ngipin sa ibaba. Mga 7~8 buwan pagkasilang nila, ang ibabang ngipin sa harap ay nagsisimulang tumubo, at sa edad na 2 taon at kalahati ~ 3 taon nila, 20 mga ngipin na ang tumutubo. Gayundin, may indibidwal na pagkakaiba sa tiyempo at pagkakasunod-sunod ng tubo ng ngipin. Ang permanenteng ngipin ay may kabuuang 32 ngipin, tig-16 na ngipin sa itaas at ibaba kasama na ang wisdom teeth (pangatlong bagang). Sa maraming kaso, ang unang permanenteng ngipin na tumutubo ay ang ibabang ngipin sa harap, at madalas sinusundan ng mga ngiping malakas makanguya at nasa likuran (unang bagang), sa edad na 12~13 taon nila ay kumpleto na ang tubo nito.

乳歯は上下10歯ずつ、合計20歯あります。生後7~8か月頃で下の前歯から生え始め、2歳半~3歳頃、20歯が生えそろういます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。

永久歯は親知らず（第三大臼歯）をあわせると上下16歯ずつ、合計32歯あります。多くの場合、最初に生える永久歯は下の前歯で、次にかむ力の大きい奥歯（第一大臼歯）が生えることが多く12~13歳頃までに生えそろういます。

◎Mga puntos para sa unang pagsisipilyo ng ngipin

初めての歯みがきのポイント

Magsimula sa sumusunod na pagkakasunod-sunod upang makagawian ng anak ang pagsisipilyo.

子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。

- (1) Ang mga tagapangalaga ay masayang magsisipilyo ng kanilang mga ngipin sa harap ng bata.
子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
- (2) Kapag nagsimula ng tumubo ang milk teeth, simulan na ihiga ang bata sa kandungan ng tagapangalaga at obserbahan ang kanilang ngipin (bilangin ang kanilang mga ngipin) atbp. Habang pinagmamasdan ang pagkakatabo ng ngipin ng anak, simulan ang pagsisipilyo sa anak gamit ang gasa saka paunti-unting sanayin sa sipilyo.
乳歯が生え始めたら、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。
- (3) Kapag naoobserbahan na ang mga ngipin ng anak, sanayin namang madikit ng 1~2 beses ang kanilang ngipin sa sipilyong pansanggal, at purihin sila pagkatapos (mga isang buwan).
歯の観察ができたら、赤ちゃん用の歯ブラシで1~2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約1か月程度）
* Kung umaayaw ang bata, gawin ito kapag maganda na ang kanilang kalagayan at sikaping huwag silang paiyakin sa proseso nito.
嫌がる場合は、機嫌の良い時を見計らって行い、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。
- (4) Kapag ang bata ay sanay ng maglagay ng sipilyo sa bibig, simulan na ang pagsisipilyo ng ngipin. Habang kinukuha ang kalooban ng anak, malubay na hawakan ang sipilyo tulad ng paghawak ng lapis at habang tinitingnan ang mga ngipin, marahang sipilyuhin nang paisa-isa ang mga ngipin. Mga 5 segundo ay sapat para sa isang ngipin.
歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。
* Mahalagang magsisipilyo nang malinis ang ngipin ng bata, ngunit mas mahalaga sa bata na masanay sa pagpapasigla ng sipilyo at gustuhin ang pagsisipilyo ng ngipin.
歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。
* Upang ang mga bata ay magsanay ng ligtas na pagsisipilyo, huwag hayaang hawakan ang sipilyo ng walang pahintulot, at pumili ng ligtas na sipilyo.
安全に歯みがきを習慣づけるために、歯ブラシを勝手に持たせないようにしたり、安全な歯ブラシを選んだりしてあげましょう。

◎Tungkol sa pagmumumog うがいについて

Ang pagmumumog ay epektibo sa pagpigil ng sipon at pagkabalok ng ngipin, kaya't sanayin sa pagmumumog ang anak pati na rin sa paghuhugas ng kamay. Ang pagmumumog kung hahatiin ng malaki, ay mayroong "bubbly gargle" na magmumumog upang linisin ang bibig, at "rattle gargle" na magmumumog upang linisin ang lalamunan. Magpakita ng halimbawa ang mga tagapangalaga at hikayatin ang mga bata na magsanay magmumog (kapag mahigit 2 taong gulang na, sanayin ng paunti-unti at ipagawa sa bata ang "bubbly gargle").

うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を洗浄する「ブクブクうがい」とのを洗浄する「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう（2歳を過ぎたら、少しずつ「ブクブクうがい」の練習をさせていきましょう。）

◎**Tungkol sa paggamit ng fluoride (fluorine)** フッ化物（フッ素）の利用について
Ang direktang pag-apply ng fluoride sa ibabaw ng mga ngipin nagsisimulang tumubo ay nakakalakas ng ngipin laban sa pagkabulok. Isinasagawa sa mga dental clinic, public health center, health center ng munisipalidad atbp. Gayundin, ang pang-araw-araw na pagsisipilyo gamit ang toothpaste na may fluoride, at ang "bubbly gargle" gamit ang mouthwash na may fluoride kapag mahigít 4 na taong gulang na, ay tumutulong din na makaiwas sa pagkabulok ng mga ngipin.

フッ化物（フッ素）の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ化物入り歯磨剤を使って歯みがきをすることや、4歳を過ぎたらフッ化物の入った洗口剤を使って「ブクブクうがい」をすることもむし歯の予防になります。

◎Pag-iingat sa oras ng pagkain sa panahon ng sanggol

乳幼児期の食事の際の注意

Kapag tumubo na ang milk teeth, mag-ingat na huwag maiwan ang mga pagkain at inumin sa ibabaw ng ngipin. Lalo na sa panahon ng pagkumpleto at naawat na sa pagsuso, ang mga bata ay kakain na ng iba't ibang mga pagkain, kaya't ang mga nalalabi sa pagkain na naglalaman ng asukal ay malamang na mananatili sa ngipin ng bata. Ang ugali na babagal-bagal sa pagkain ng matamis na meryenda ay madali ring nakakabulok ng ngipin, kaya kumain ng meryenda 2 beses lang sa 1 araw at pagpasyahan ang oras at dami nito. Gayundin, ang mga juices, ionic beverage at probiotic drinks ay madali ring makabulok ng mga ngipin kaya nangangailangan ng pag-iingat sa pag-inom nito. Uminom ng mga hindi matamis na inumin tulad ng tubig o tsaa ng barley para sa pang-araw-araw na supply ng tubig sa katawan. Gayundin, kung ang kapaligiran sa bibig ng tagapangalaga ay masama, ang bakterya na nagdudulot ng pagkabulok ng ngipin ay maaaring maipadala sa bata sa pamamagitan ng laway, kaya iwasan ang pagbibigay ng pagkain sa pamamagitan ng bibig.

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に残らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物の残りが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは1日2回程度時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、ジュース、イオン飲料や乳酸菌飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。また、保護者の口の中の環境が悪いと食べ物を口移しで与えることにより、保護者のむし歯の原因菌が唾液を介して子どもにうつることがあるので避けましょう。

◎Tungkol sa pagsipsip ng daliri 指しゃぶりについて

Ang mga bata ay maaaring sumisipsip sa kanilang mga daliri upang kumalma ang kanilang pakiramdam, kapag sila ay nalulungkot, balisa atbp. Ang labis na pagsipsip ng daliri na sapat upang makagawa ng kalyo, ay maaaring maging sanhi ng karamdaman sa pagdevelop ng baba, masamang pagkakananay at meshing ng mga ngipin. Sa halip na pilitin ang iyong anak na itigil ang pagsipsip ng kanilang daliri, makipag-usap at makipaglaro sa kanila. Kung ang bata ay mahigít 3 taong gulang na at patuloy pa rin sa madalas na pagsipsip ng daliri, kumonsulta sa mga espesyalista tulad ng dentista atbp. sa lalong madaling panahon.

心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。3歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

Website ng Japan Dental Association

"Pag-iwas at pangangalaga sa bibig (http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html)"

日本歯科医師会ウェブサイト

「お口の予防とケア」(http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents_prevent.html)

Mga sistema ng panganganak at pangangalaga ng bata para sa mga nagtatrabahong kababaihan at kalalakihan 働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

◎Kung nalaman mong buntis ka 妊娠がわかったら

• Ipagbigay-alam sa kumpanya ang inaasahang petsa ng panganganak at iskedyul ng pag-leave

• Kung kailangan mo ng oras upang makapagpasuri sa maternity o gabay sa kalusugan, mag-apply nito sa kumpanya

Kung ginawa ang application, dapat ibigay ng kumpanya ang oras na kakailanganin mo para sa pagpapasuri atbp. (may bayad man ang absent mo o wala, ayon ito sa regulasyon ng mga kumpanya.)

Bilang ng beses... 1 beses kada 4 na linggo hanggang 23 linggo ng pagbubuntis, 1 beses kada 2 linggo mula 24 na linggo hanggang 35 linggo ng pagbubuntis, pagkatapos ng 36 na linggo ng pagbubuntis ay 1 beses sa 1 linggo hanggang sa panganganak (kung iba ang ibinigay ng doktor atbp. kesa dito, sundin ang bilang niyon).

• Kung nakatanggap ka ng gabay mula sa doktor sa pagsusuri sa kalusugan para sa mga buntis, atbp.

Kung ikaw ay sinabihan ng doktor na paiklin ang oras sa trabaho, limitahan ang gawin sa trabaho, o magbakasyon sa trabaho bilang tugon sa pagpapagaan ng pagbyahe, dagdag na oras ng pahinga, mga sintomas tulad ng pagsusuka o pamamans, sabihin ito sa kumpanya at hilingin na gumawa ng mga kinakailangang hakbang.

Kung ginawa ang naturang kahilingan, ang kumpanya ay dapat gumawa ng naaangkop na hakbang ayon sa patnubay na ibinigay ng doktor. Epektibo rin na punan ng doktor ang "Maternity Health Care Guidance Matters Contact Card" (Appended Form. Maaaring magamit ang pinalaking kopya) upang maayos mong maiparating sa kumpanya ang patnubay mula sa doktor atbp.

• 出産予定日や休業の予定を早めに会社に申し出ましょう

• 妊婦健康診査または保健指導を受けるための時間が必要な場合は、会社に申請しましょう

申請があった場合、会社は、健康診査等のために必要な時間を確保しなければなりません。

(有給か無給かは、会社の規定によります。)

回数…妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から35週までは2週間に1回、妊娠36週以後出産までは1週間に1回
(医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数)

• 妊婦健康診査等で医師等から指導を受けたら・・・

医師等から、通勤緩和、休憩時間の延長、つわりやむくみなど症状に対応した勤務時間の短縮や作業の制限、休業などの指導を受けた場合には、会社に申し出て必要な措置を講じてもらいましょう。

申し出があった場合、会社は医師等の指導内容に応じた適切な措置を講じなければなりません。医師等からの指導事項を会社にきちんと伝えることができますよう、医師等に「母性健康管理指導事項連絡カード」(別記様式。拡大コピーをして用いる事ができます)を記入してもらい、会社に伝えることも効果的です。

◎Pamumuhay sa trabaho sa panahon ng pagbubuntis

妊娠中の職場生活

• Mga paghihigpit sa overtime, trabaho sa holiday, trabaho sa hating-gabi, at paghihigpit sa paggamit ng istema ng flex working time sa trabaho

Ang mga buntis ay maaaring mag-claim ng mga exemption para sa overtime, trabaho sa holiday at trabaho sa hating-gabi. Kahit na pinagtibay ang istema ng flex working time, maaari mong i-claim na ang trabaho mo ay hindi dapat lalampas sa legal na oras ng pagtatrabaho sa 1 araw at sa 1 linggo.

• Lumipat sa madali at simpleng gawain

Kung nahihirapan kang nakatayo sa trabaho o nagtatrabaho sa mabibigat na bagay sa panahon ng pagbubuntis, maaari kang humiling na ilipat sa iba pang madaling gawain.

• 時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限

妊婦は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

• 軽易業務転換

妊娠中に立ち仕事や重い物を扱う仕事などがつらいときは、他の軽易な業務への転換を請求できます。



◎Kapag kukuha ng leave/bakasyon bago o pagkapanganak

産前・産後休業を取るときは

• Bakasyon bago manganak

Maaari itong makuha kung hihilingin 6 na linggo (14 na linggo para sa kambal o mahigit) bago ang inaasahang petsa ng panganganak.

• Bakasyon pagkapanganak

Hindi ka makakapagtrabaho sa loob ng 8 linggo mula pagkapanganak. Gayunman, maaari kang magtrabaho kung humiling ka sa iyong doktor 6 na linggo pagkapanganak mo at naaprubahan ito.

• Ang bakasyon bago at pagkatapos ng panganganak ay nakukuha hindi lamang ng regular na empleyado, kundi pati na rin ang sinumang nagtatrabaho ng part-time o sa pansamantalang empleyado

• 産前休業

出産予定日以前の6週間（双子以上の場合は14週間）について請求すれば取得できます。

• 産後休業

出産の翌日から8週間は、働くことはできません。ただし、産後6週間経ったあとに、本人が請求して医師が認めた場合は働くことができます。

• 産前・産後休業は、正社員だけでなく、パートや派遣で働く方など誰でも取得できます

◎Kapag babalik sa trabaho pagkatapos ng bakasyon pagkapanganak

産後休業後に復職するときは

• Oras ng pangangalaga sa bata

Ang mga kababaihan na nagpapalaki ng mga batang wala pang 1 taong gulang ay maaaring humiling ng oras sa pangangalaga 2 beses sa 1 araw at hindi bababa sa 30 minuto bawat isa.

• Mga hakbang para sa pamamahala ng kalusugan sa ina

Kung iniutos ito ng doktor atbp., ang mga kababaihan na wala pang 1 taon na nanganak ay maaaring mag-apply upang makakuha ng kinakailangang oras para sa mga pagsusuri ng kanilang kalusugan at iba pa. Kung nakatanggap ka ng gabay, maaari kang gumawa ng mga kinakailangang hakbang.

• Mga paghihigpit sa overtime, trabaho sa holiday, trabaho sa hating-gabi, paghihigpit sa paggamit ng sistema ng flex working time, paghihigpit sa mga hazardous/mapanganib na gawain sa trabaho

Tulad ng mga buntis, maia-apply din ito sa mga kababaihan na wala pang 1 taon na nanganak.

• 育児時間

生後1年に達しない子を育てる女性は、1日2回少なくとも各30分間の育児時間を請求できます。

• 母性健康管理措置

産後1年を経過しない女性は、医師等から指示があったときは、健康診査等に必要な時間の確保を申請できます。また、指導を受けた場合には、必要な措置を受けることができます。

• 時間外、休日労働、深夜業の制限、変形労働時間制の適用制限、危険有害業務の就業制限

産後1年を経過しない女性には、妊娠中と同様に、これらが適用になります。

◎Kapag kukuha ng bakasyon para sa pangangalaga ng bata

育児休業を取るときは

• Sistema ng bakasyon para sa pangangalaga ng bata

Ang mga manggagawang lalaki at babae na nagpapalaki ng mga batang wala pang 1 taong gulang ay maaaring kumuha ng bakasyon sa panahong gugustuhin nila, upang alagaan ang bata.

• 育児休業制度とは

1歳に満たない子を育てる男女労働者は、希望する期間、子どもを育てるために休業することができます。

• Papa / Mama Leave Plus

Kung ang parehong mga magulang ay kukuha ng bakasyon para sa pangangalaga ng bata, ang panahon ng kanilang bakasyon ay hahaba, at makakakuha ang bawat isa nang tig-1 taon na bakasyon hanggang sa umabot sa edad na 1 taon 2 buwan ang bata.

• パパ・ママ育休プラス

両親ともに育児休業を取得する場合は、休業可能期間が延長され、子が1歳2か月に達するまでの間の1年間、それぞれ育児休業を取得できます。

• Mga maaaring kumuha ng bakasyon para sa pangangalaga ng bata

Hindi lamang mga regular na empleyado kundi pati na rin ang mga nakakontratang manggagawa tulad ng mga part-timer at pansamantalang empleyado ay maaaring makakuha ng bakasyon para sa pangangalaga sa bata kung matutugunan nila ang requirements nito.

• 育児休業を取ることができる人は

正社員だけでなく、パートや派遣などの有期契約労働者も一定の要件を満たしていれば育児休業を取ることができます。

• Ekstension ng bakasyon sa pangangalaga ng bata

Kung ang iyong anak ay hindi pumasok sa nursery matapos nilang mag-1 taong gulang, at hanggang sa umabot ang bata sa edad na 1 taon at 6 na buwan, kung ang bata ay hindi makapasok sa nursery paglipas ng 1 taon at 6 na buwan, maaaring pahabain ang bakasyon para sa pangangalaga ng bata hanggang sa umabot sa edad na 2 taong gulang ang iyong anak.

• 育児休業の延長

子が1歳以降、保育所に入れないなどの場合には、子が1歳6か月に達するまでの間、子が1歳6か月に達するまでの間の1年間、それぞれ育児休業を延長することができます。

• **Pamamaraan para sa pagkuha ng bakasyon para sa pangangalaga ng bata**

Upang makakuha ng bakasyon para sa pangangalaga ng bata, kailangang magsumite ng aplikasyon sa kumpanya. Magsumite ng aplikasyon sa bakasyon para sa pangangalaga ng bata sa kumpanya ng hindi bababa sa 1 buwan bago magsimula ang bakasyon.

• **育児休業を取るための手続き**

育児休業を取得するためには、会社に書面で申し出ることが必要です。遅くとも休業開始1か月前までに、会社に育児休業申出書を提出しましょう。

◎ **Hindi pinapayagan ang hindi mabuting pagtrato o harassment dahil sa pagbubuntis, panganganak, bakasyon para sa pangangalaga ng bata atbp.**

妊娠・出産・育児休業等を理由とする不利益取扱いやハラスメントは許されません

Ipinagbabawal na magsagawa ng hindi magandang pagtrato katulad ng magtanggap sa trabaho, pagsuspende sa kontrata ng trabaho, pagbaba ng posisyon dahil sa pagbubuntis, panganganak, bakasyon para sa pangangalaga ng bata. Bilang karagdagan, ang kumpanya ay may obligasyong pigilan ang harassment na may kaugnayan sa pagbubuntis, panganganak at bakasyon para sa pangangalaga sa bata. Kung nakakaranas ng harassment, humingi ng payo sa kumpanya.

妊娠・出産・育児休業等を理由に、解雇、雇止め、降格などの不利益な取扱いを行うことは禁止されています。また、会社は職場での妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについて防止する義務があります。ハラスメントを受けたら会社に相談しましょう。

◎ **Upang mapanatili ang pagtatrabaho habang pinalalaki ang bata**

幼い子どもを育てながら働き続けるために

• **Sistema ng pagtatrabaho sa maikling oras**

Ang kumpanya ay dapat magbigay ng isang sistema ng pinaikling oras na pagtatrabaho (bilang patakaran, 6 na oras sa 1 araw) para sa mga manggagawang lalaki at babae na nagpapalaki ng batang wala pang edad na 3 taon.

• **短時間勤務制度**

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者について、短時間勤務制度（原則として1日6 時間）を設けなければなりません。

• **Bakasyon para sa pangangalaga ng batang may sakit**

Ang mga manggagawang lalaki at babae na nagpapalaki ng mga batang bago pa lang papasok sa elementarya ay maaaring mag-apply nito sa kumpanya, at bukod sa taunang may bayad na bakasyon, sa bawat 1 taon ay makakuha pa ng bakasyon na hanggang 5 araw para sa isang bata at hanggang sa 10 araw para sa dalawa o higit pang mga bata, upang mag-alaga ng batang may sakit o nasugatan. Para naman sa mga pagbabakuna at pagsusuri ng kalusugan, makakuha ng daily o half-day basis na bakasyon.

• **子の看護休暇**

小学校入学前の子を育てる男女労働者は、会社に申し出ることにより、年次有給休暇とは別に、1年につき、子が1人なら5日まで、子が2人以上なら10日まで、病気やけがをした子の看護、予防接種及び健康診断のために1日又は半日単位で休暇を取得することができます。

Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnayan sa Prefectural Labor Bureau Employment Environment and Equality Division (Room)

以上の問い合わせ先 都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

• **Mga paghihigpit sa hindi naka-iskedyul na trabaho**

Hindi papayagan ng kumpanya ang mga empleyado na magtatrabaho ng overtime kapag hiniling ng mga manggagawang lalaki at babae na nagpapalaki ng batang wala pang 3 taong gulang.

• **所定外労働の制限**

会社は、3歳未満の子を育てる男女労働者から請求があったときは、所定外労働をさせてはなりません。

• **Mga paghihigpit sa overtime at trabaho sa hating-gabi**

Hindi papayagan ng kumpanya ang overtime na mahigit 150 oras bawat taon, 24 na oras sa isang buwan kung hiniling ito ng manggagawang lalaki at babae na nagpapalaki ng mga batang bago pa lang papasok sa elementarya. Gayundin, ang kumpanya ay hindi dapat pagtrabahuhin sa hating-gabi (sa pagitan ng ika-10 ng gabi at ika-5 ng umaga) ang mga manggagawa.

• **時間外労働、深夜業の制限**

会社は、小学校入学前の子を育てる男女労働者から請求があった場合は、1か月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはなりません。また、深夜（午後10時から午前5時まで）に働かせてはなりません。



◎Suporta upang muling makapagtrabaho para sa mga nagretiro para sa pangangalaga sa bata atbp.

育児等のために退職した方への再就職支援

- Para sa mga nagretiro dahil sa pangangalaga sa bata at nais na muling makapagtrabaho sa hinaharap, nagbibigay kami ng impormasyon, mga seminar sa muling pagtatrabaho, at suporta para sa paggawa ng mga plano para sa muling pagtatrabaho.
- Ang Seguro sa pagtatrabaho, bilang patakaran, ay makukuha sa loob ng 1 taon mula nang magretiro, sa panahon na muling nagtrabaho. Gayunpaman, kung hindi ka na makabalik sa trabaho dahil sa pagbuntis, panganganak, pangangalaga sa bata, sakit o pinsala sa panahong iyon, maaari mong ipa-extend ang pagtanggap mo ng Seguro sa pagtatrabaho (hanggang 4 na taon pagkaretiro).
- 育児などにより退職し、将来的に再就職を希望する方に対し、情報提供、再就職セミナー、再就職に向けたプラン作りの支援などを実施しています。
- 雇用保険は、原則として退職してから1年間の中で、再就職活動を行っている期間に受給することができます。しかし、その期間に妊娠、出産、育児、疾病及び負傷のために再就職できない場合、その雇用保険を受給できる期間を延長することができます（退職後最大4年間まで）。

Para sa katanungan: Public Employment Security Office (Hello Work)

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

◎Pagbabayad ng Lump sum para sa pagpanganak at pag-alaga ng sanggol / Allowance sa panganganak at Exemption sa pagbabayad ng mga social insurance premium at National Pension insurance premium

出産育児一時金・出産手当金の支給及び社会保険料・国民年金保険料の免除

- Sa panganganak, mayroong sistema na nagbibigay ng Lump sum para sa pagpanganak at pag-alaga ng sanggol at Allowance sa panganganak. Gayundin, mayroong sistema ng exemption sa mga social insurance premium (seguro sa kalusugan / pensiyon ng mga empleyado) sa panahon ng bakasyon bago manganak at bakasyon pagkapanganak, at sa panahon ng bakasyon para sa pangangalaga ng bata. Mayroon ding sistema ng exemption sa mga premium ng pambansang pensiyon sa panahon ng bakasyon bago manganak at bakasyon pagkapanganak.
- 出産に当たっては、出産育児一時金や出産手当金などが支給される制度があります。また、産前産後休業期間中や育児休業期間中の、社会保険料（健康保険・厚生年金）が免除される制度や、産前産後期間中の国民年金保険料が免除される制度があります。

Para sa katanungan: Lugar ng Trabaho, National Health Insurance Association (Kempo Association), Health Insurance Association, Pension Office, Tanggapan ng National Pension ng munisipalidad (limitado sa sistema ng exemption ng mga premium sa pambansang pensiyon) atbp.

問い合わせ先 勤務先、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合、年金事務所、市区町村の国民年金担当窓口（国民年金保険料に係る免除制度に限る）など

◎allowance ng bata 児童手当

- Ito ay ibinibigay sa mga taong nagpapalaki ng bata. Ang halaga ng ibinibigay ay may pagkakaiba ayon sa kita ng magulang at edad ng bata atbp. Kinakailangan ang aplikasyon nito sa munisipyo ng inyong lugar (ang mga kawani ng gobyerno ay mag-apply sa lugar ng trabaho) sa loob ng 15 araw mula sa araw na isinilang ang bata.
- 児童を養育している方に支給されます。支給額は所得や児童の年齢等によって異なります。子どもが生まれた日の翌日から15日以内に、お住まいの市区町村（公務員は勤務先）に申請が必要です。

Para sa katanungan: Makipag-ugnayan sa tanggapan para sa allowance ng bata sa inyong munisipalidad

問い合わせ先 市区町村の児童手当担当窓口

◎Benepisyong ng bakasyon para sa pangangalaga sa bata 育児休業給付

- Kapag nakakuha ka ng bakasyon para sa pangangalaga ng bata at natugunan ang ilang kundisyon, mayroong sistema na ang 67% ng sinasahod sa simula ng bakasyon (50% pagkalipas ng 6 na buwan mula sa simula ng bakasyon) ay ibinibigay bilang benepisyong ng bakasyon para sa pangangalaga sa bata mula sa Seguro sa pagtatrabaho.
- 育児休業を取得したときは、一定の条件を満たした場合、雇用保険から休業開始時賃金の67%（休業開始から6ヶ月経過後は50%）相当額が育児休業給付金として支給される制度があります

Para sa katanungan: Public Employment Security Office (Hello Work)

問い合わせ先 公共職業安定所（ハローワーク）

Pangunahing sistema ng benepisyo sa medikal

主な医療給付等の制度

◎Para sa mga sanggol na ipinanganak ng kulang sa buwan

未熟児に対して

Kung ang mga bagong silang na sanggol ay premature at kailangang mai-confine sa ospital, makakatanggap ng medikal na paggamot sa gastos ng publiko.

からだの発育が未熟なまま生まれた新生児で、入院が必要な場合、公費で医療が受けられます。

◎Para sa mga batang may partikular na talamak na sakit

小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

Kung ang bata ay may partikular na talamak na sakit na kabilang sa mga sumusunod na grupo ng mga sakit, ang medikal na paggamot ay magagamit sa gastos ng publiko. Bilang karagdagan, maaaring makatanggap ng iba't ibang suporta para tumayo sa sarili (proyekto ng suporta sa pagsasarili) at mga benepisyo para sa mga kagamitan sa pang-araw-araw na pamumuhay.

子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、自立のための各種支援（自立支援事業）や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。

Malignant neoplasm, talamak na sakit sa bato, talamak na sakit sa respiratory, talamak na sakit sa puso, sakit sa endocrine, sakit sa collagen, diabetes, congenital metabolic disorder, sakit sa dugo, immune disease, sakit sa neuromuscular, chronic gastrointestinal disease, syndrome with chromosome or gene alteration, sakit sa balat, sakit sa buto, vascular disease

悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患

* Information Center for Specific Pediatric Chronic Diseases (<https://www.shouman.jp/>)

※小児慢性特定疾病情報センター (<https://www.shouman.jp/>)

◎Para sa mga batang may kapansanan 障害児に対して

Kapag nagsagawa ng paggamot tulad ng operasyon atbp. upang mabawasan ang estado ng pisikal na kapansanan, makakatanggap ng medikal na paggamot (suporta sa medikal na paggamot ng nagsarili) sa gastos ng publiko. Gayundin, maaaring makatanggap ng pambili ng mga supportive device o makatanggap ng benepisyo para sa mga kagamitan sa pang-araw-araw na pamumuhay. Sa anumang kaso, mayroong mga paghihigpit ayon sa antas ng sakit at kita, kaya't kumonsulta sa munisipyo.

Kapag may nangyaring hindi inaasahan (kamatayan o malubhang kapansanan) sa tagapangalaga, mayroong sistema ng mutual aid para sa mga may kapansanan (boluntaryong paglahok) na nagbibigay ng habambuhay na pensyon sa mga bata/taong may kapansanan. Para sa katanungan, makipag-ugnayan sa inyong prefecture o itinalagang lungsod.

身体の障害の状態の軽減を行う手術などの治療を行う場合、公費で医療（自立支援医療）が受けられます。また、補装具費の支給や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。いずれの場合も、病気の程度や所得などに応じて制限がありますので、市町村などに相談してください。

保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害児・者に終身年金を支給する障害者扶養共済制度（任意加入）があります。お住まいの都道府県又は指定都市にお問い合わせください。

Ang sistema ng kompensasyon para sa mga medikal na paggamot sa obstetrics

産科医療補償制度

Kung manganak ka sa isang pasilidad ng paanakan na kasapi ng sistema ng kompensasyon sa Obstetric, at ang iyong sanggol ay nagkaroon ng malubhang sakit sa utak na may kaugnayan sa panganganak, at nakatugon sa mga pamantayan tulad ng timbang nang isilang, gestational na edad, at antas ng kapansanan, ang kompensasyon para sa nurse at pangangalaga ay binabayaran, at ang sanhi ng cerebral palsy ay nasusuri. Ang listahan ng mga pasilidad ng paanakan na kasapi sa sistemang ito ay matatagpuan sa website ng (<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp>) The Japan Council for Quality Health Care (Pampublikong interes na korporasyon).

Ang deadline para sa pag-apply ng kompensasyon ay hanggang sa ikalimang kaarawan ng bata.

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産し、万が一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性まひとなり、出生体重、在胎週数、障害の程度などの基準を満たした場合には、看護、介護のための補償金が支払われるとともに、脳性まひ発症の原因分析が行われます。この制度に加入している分娩機関の一覧は、(公財)日本医療機能評価機構のホームページ (<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp>) に掲載されています。

なお、補償申請期限はお子様の満5歳の誕生日までです。

- Para sa katanungan tungkol sa sistema ng kompensasyon sa obstetric
Call center na eksklusibo para sa sistema ng kompensasyon sa obstetric.
Telepono 0120-330-637
Oras ng tanggapan: 9:00 AM ~ 5:00 PM (maliban sa Sabado, Linggo at Pista opisyal)

- 産科医療補償制度についてのお問い合わせ先
産科医療補償制度専用コールセンター
電話 0120-330-637
受付時間:午前9時~午後5時(土日祝除く)

<Note>

<メモ>

Pangalan ng pasilidad ng paanakan na pinag-anakan: _____

出産をした分娩機関の名称:

Petsa na naisyuhan ng sertipiko ng registro: _____

登録証交付日:

Control number ng buntis at nanganak:

妊産婦管理番号:



Symbol mark ng sistema ng kompensasyon sa obstetric

産科医療補償制度のシンボルマーク

* Ang control number ng buntis at nanganak ay nakalista sa "Obstetric Compensation System Registration Certificate" na inisyu ng pasilidad ng paanakan. Ingatan ang iyong registration certificate hanggang sa ika- 5 taong gulang ng anak.

※妊産婦管理番号は、分娩機関より交付される「産科医療補償制度 登録証」に記載されています。登録証はお子様が5歳になるまで大切に保管してください。

(Harap na bahagi)

(表)

Contact Card para sa Gabay sa Pangangalaga sa Kalusugan ng ina

母性健康管理指導事項連絡カード

Reiwa taon buwan araw
令和 年 月 日

May-ari ng negosyo

事業主殿

Pangalan ng pagamutan atbp.

医療機関等名

Pangalan ng doctor atbp.

医師等氏名

Seal

印

Ang taong nakasaad sa 1 sa ibaba ay kinakailangang gawin ang mga sumusunod na hakbang sa 2 ~ 4 ayon sa resulta ng pagsusuri sa kalusugan at gabay sa kalusugan, at ito ay sinasang-ayunan ko.

下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2~4の措置を講ずることが必要であると認めます。

Tga tala

記

1. Pangalan atbp.

氏名等

Table with 5 columns: Pangalan (氏名), Bilang ng linggo ng pagbubuntis (妊娠週数), Linggo (週), Inasahang petsa na manganganak (分娩予定), Taon (年), Buwan (月), Araw (日)

2. Mga item sa gabay (Bilugan O ang mga naaangkop na item sa gabay.)

指導事項 (該当する指導項目等にOをつけてください。)

Main table with 3 columns: Sintomas (症状等), Mga item sa gabay (指導項目), Mga karaniwang hakbangin (標準措置). Rows include Pagsusuka (つわり), Sagabal sa pagbubuntis (妊娠悪阻), Anemia sa mga buntis (妊婦貧血), Naantalang pagbuo ng sanggol sa matris (子宮内胎児発達遅延), Banta na mapapaaga ang panganganak (切迫早産), Malapit na kapanganakan ng preterm (切迫早産), Edema ng pagbubuntis (妊娠浮腫), Gestational proteinuria (妊娠蛋白尿), Hypertension syndrome ng pagbubuntis (妊娠高血圧症候群), Sakit bago mabuntis (妊娠前から持っている病気).

(Likuran)
(裏)

Sintomas atbp. 症状等		Mga item sa gabay 指導項目	Mga karaniwang hakbangin 標準措置
Mga sakit na posibleng mangyari sa panahon ng pagbubuntis 妊娠中にかかりやすい病気	Varicose vein 静脈瘤	Kapag ang sintomas ay kapansin-pansin 症状が著しい場合	Limitahan ang matagalang nakatayo na trabaho, sapilitang trabaho sa iisang posisyon ng katawan, o humiga at magpahinga 長時間の立ち作業、同一姿勢を強制される作業の制限又は横になっているの休憩
	Almoranas 痔	Kapag ang sintomas ay kapansin-pansin 症状が著しい場合	Limitahan ang matagalang nakatayo na trabaho, trabaho na nakakapuwera ng balakanglikod, at sapilitang trabaho sa iisang posisyon ng katawan 長時間の立ち作業、腰に負担のかかる作業、同一姿勢を強制される作業の制限
	Pananakit ng likod atbp. 腰痛等	Kapag ang sintomas ay kapansin-pansin 症状が著しい場合	Limitahan ang mabibigat na trabaho, hindi maiwanang gawain sa trabaho sa mahabang oras, o pagtatrabaho sa mga malamig na lugar 負担の大きい作業、長時間作業場所を離れることのできない作業、寒い場所での作業の制限
	Cystitis 膀胱炎	Minor na sakit 軽症	Walang pasok (dagdag na paggagamot sa ospital) 休業 (入院加療)
Pagbubuntis ng maramihan (多胎妊娠)		Fetus (胎)	Limitahan ang mabibigat na trabaho o bawasan ang mga oras ng pagtatrabaho kung kinakailangan 必要に応じ、負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮 Kinakailangan ang maingat na pangangalaga para sa mga espesyal na kaso na nagbubuntis nang maramihan, lalo na sa triplet o mahigit 多胎で特殊な例又は三胎以上の場合、特に慎重な管理が必要
Hindi gumaling pagkapananak 産後の回復不全		Minor na sakit 軽症	Limitahan ang mabibigat na trabaho o bawasan ang mga oras ng pagtatrabaho 負担の大きい作業の制限又は勤務時間の短縮
		Malubhang sakit 重症	Walang pasok (paggagamot sa bahay) 休業 (自宅療養)

Mangyaring punan dito kung may ibang espesyal na artikulo tulad ng kakailanganin ng hakbang na naiiba sa mga karaniwang hakbangin atbp. 標準措置と異なる措置が必要であると等の特記記事があれば記入してください。

--

3. Panahong kailangan sa hakbang 2 na nakasaad sa itaas (Bilugan ang inaasahang panahon nito)
上記2の措置が必要な期間
(当面の予定期間に○を付けてください)

1 linggo (1週間)	(/ /)	(/ /)
2 linggo (2週間)	(/ /)	(/ /)
4 na linggo (4週間)	(/ /)	(/ /)
Iba pa (その他)	()	()

(Mga dapat ingatan sa pagtatala)
(記入上の注意)

- Sa column ng "4. Mga iba pang item sa gabay" na "Mga hakbangin upang mapagaan ang pagbayha sa panahon ng pagbubuntis", bilugan kung kailangan ang hakbang na isinasailang-alang ang sitwasyon ng trapiko/transportasyon at ng pagbubuntis.
[4 その他の指導事項]の「妊娠中の通勤緩和の措置」欄には、交通機関の混雑状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、措置が必要な場合、○印をご記入ください。
- Sa column ng "4 Mga iba pang item sa gabay" na "Mga hakbangin para sa pahinga sa panahon ng pagbubuntis", bilugan kung kailangan ang hakbang para sa mga pahinga na isinasailang-alang ang sitwasyon ng trabaho at ng pagbubuntis.
[4 その他の指導事項]の「妊娠中の休憩に関する措置」欄には、作業の状況及び妊娠経過の状況にかんがみ、休憩に関する措置が必要な場合、○印をご記入ください。

4. Iba pang mga item sa gabay (Markahan kung kinakailangan ang hakbang.)
その他の指導事項
(措置が必要である場合は○をつけてください。)

Mga hakbangin upang mapagaan ang pagbayha sa panahon ng pagbubuntis 妊娠中の通勤緩和の措置	
Mga hakbangin para sa breaktime/pagpapahinga sa panahon ng pagbubuntis 妊娠中の休憩に関する措置	

Application para sa mga hakbang upang masunod ang mga item sa gabay
指導事項を守るための措置申請書

Tulad ng nakasaad sa itaas, nag-apply ako ng mga hakbang batay sa mga item sa gabay ng doktor atbp.
上記のとおり、医師等の指導事項に基づく措置を申請します。

Reiwa taon buwan araw
令和 年 月 日

Kinasasapian

所属

Pangalan

氏名

Seal

印

May-ari ng negosyo
事業主殿

Dapat punan ng mga doktor ang seksyon ng "Contact Card para sa Gabay sa Pangangalaga sa Kalusugan ng ina", at dapat punan ng mga babaeng manggagawa ang seksyon ng "Application para sa mga hakbang upang masunod ang mga item sa gabay", na nasa form na ito.

この様式の「母性健康管理指導連絡カード」の欄には医師等が、また、「指導事項を守るための措置申請書」の欄には女性労働者が記入してください。

Mga puna o obserbasyon

予備欄

* Gagamitin ang ekstrang kolum na ito kapag nagpatingin ka sa mga pagamutan, o pagtatala ng mga bagay ng pag-aalala para sa ina o anak, at malayang gamitin ang mga ito.

※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点などを記載したり、ご自由にお使ください。

Mga puna o obserbasyon

予備欄

* Gagamitin ang ekstrang kolum na ito kapag nagpatingin ka sa mga pagamutan, o pagtatala ng mga bagay ng pag-aalala para sa ina o anak, at malayang gamitin ang mga ito.

※当予備欄は医療機関を受診する時に利用したり、お母さんやお子さんの気になる点などを記載したり、ご自由にお使ください。

Kasulatan ng mga Bata

児童憲章

Tayong lahat, alinsunod sa layunin ng Saligang-batas ng Japan, ay magpatibay ng Kasulatang ito upang maitaguyod ang tamang pananaw para sa mga bata, at gawing maligaya ang lahat ng bata.

われらは、日本国憲法の精神に従い、児童に対する正しい観念を確立し、すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。

Ang bata ay dapat igtalang bilang isang tao.

児童は、人として尊ばれる。

Ang bata ay dapat pahalagahan bilang miyembro ng lipunan.

児童は、社会の一員として重んぜられる。

Ang bata ay dapat palakihin sa mabuting kapaligiran.

児童は、よい環境のなかで育てられる。

1. Ang lahat ng bata ay isinilang, pinalalaki at sinisigurong may malusog na pangangatawan at isipan.
すべての児童は、心身ともに、健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障される。
2. Ang lahat ng bata ay palalakihin sa tahanan na may tamang pagmamahal, karunungan at kahusayan, at ang mga batang walang tahanan ay bibigyan ng kapaligirang katulad nito.
すべての児童は、家庭で、正しい愛情と知識と技術をもって育てられ、家庭に恵まれない児童には、これにかわる環境が与えられる。
3. Ang lahat ng bata ay bibigyan ng sapat na nutrisyon, pabahay, kasuotan, at proteksyon mula sa sakit at kalamidad.
すべての児童は、適当な栄養と住居と被服が与えられ、また、疾病と災害から守られる。
4. Ang lahat ng bata ay pag-aralin ayon sa kanilang sariling katangian at kakayahan, at patnubayan upang matutong tumupad ng kanilang responsibilidad bilang miyembro ng lipunan.
すべての児童は、個性と能力に応じて教育され、社会の一員としての責任を自主的に果たすように、みちびかれる。
5. Ang lahat ng bata ay patnubayan upang mahalín ang kalikasan at igtalang ang siyensiya at sining, at linangin ang kanilang moralidad.
すべての児童は、自然を愛し、科学と芸術を尊ぶように、みちびかれ、また、道徳の心情がつかわれる。
6. Ang lahat ng bata ay sinisigurong makakapag-aral sa paaralan, at bibigyan ng maayos na pasilidad upang makapag-aral.
すべての児童は、就学のみちを確保され、また、十分に整った教育の施設を用意される。
7. Ang lahat ng bata ay bibigyan ng pagkakataong tumanggap ng panghanap-buhay na pagsasanay.
すべての児童は、職業指導を受ける機会が与えられる。
8. Ang lahat ng bata ay bantayan ng lubos sa kanilang mga gawain upang hindi ito makasagabal sa pag-unlad ng kanilang kaisipan at pangangatawan, hindi mawala ang kanilang pagkakataong tumanggap ng edukasyon, at upang hindi mahadlangan ang kanilang pamumuhay bilang bata.
すべての児童は、その労働において、心身の発育が阻害されず、教育を受ける機会が失われず、また、児童としての生活がさまたげられないように、十分保護される。
9. Ang lahat ng bata ay bibigyan ng magagandang paglilibangan at mahahalagang kultura, at proteksyon sa masasamang kapaligiran.
すべての児童は、よい遊び場と文化財を用意され、わるい環境から守られる。
10. Ang lahat ng bata ay bantayan laban sa pang-aabuso, pagsasamantala, kapabayaan at iba pang pagmamaltrato. Ang mga batang nakagawa ng pagkakamali ay iwawasto.
すべての児童は、虐待、酷使、放任その他不当な取り扱いから守られる。あやまちをおかした児童は適切に保護指導される。
11. Ang lahat ng bata na may pisikal na kapansanan at mental na kakulangan ay bibigyan ng sapat na paggagamot, edukasyon at proteksyon.
すべての児童は、身体が不自由な場合、または、精神の機能が不十分な場合に、適切な治療と教育と保護が与えられる。
12. Ang lahat ng bata ay subaybayan upang magkaisa sa pagmamahalan at katapatan, at bilang mabuting mamayan ay makapag-ambag sa kapayapaan at kultura ng sangkatauhan.
すべての児童は、愛とまことによって結ばれ、よい国民として人類の平和と文化に貢献するように、みちびかれる。

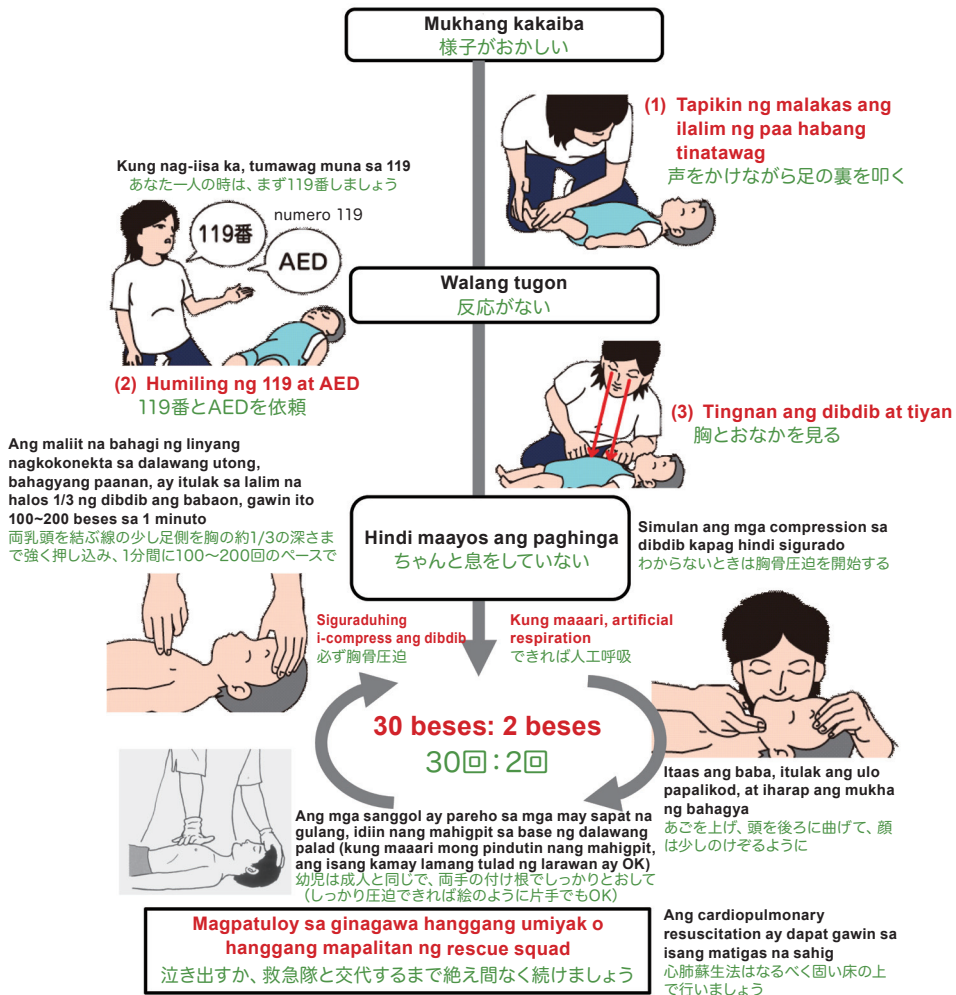
Cardiopulmonary Resuscitation

心肺蘇生法

Ang batayan ng cardiopulmonary resuscitation ay chest compression at artificial respiration. Ang kalakasan ng loob na gumawa ng isang bagay, kahit compression sa dibdib lamang o artificial respiration lamang, ay maaaring makaligtas sa buhay ng iyong anak. Kung sa palagay mo kakaiba ang lagay ng iyong anak, tumawag ng tulong at simulan ang sumusunod na pamamaraan ng cardiopulmonary resuscitation / cpr.

心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。

様子がおかしいと思ったら助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。



(Pangangasiwa) Japanese Society of Emergency Pediatrics, Japan Emergency Medical Foundation Cardiopulmonary Resuscitation Committee
(監修) 日本小児救急医学会、日本救急医療財団心肺蘇生法委員会

* Ang mga kurso sa pagsasanay sa first aid ay isinasagawa sa mga kagawaran sa sunog *. Ito ay ligtas na masanay, kaya sumali dito.

※消防機関等で応急処置の講習会が行われています。慣れておくと安心なので、参加してみましょう。

Palagiang ginamit na mga numero

連絡先メモ

Pasilidad para sa pagsasagawa ng pagsusuri sa kalusugan 健診受診施設	Pangalan 名称		Telepono 電話	
	Tirahan 所在地			
Ang iyong pasilidad ng pagsilang 分娩予定施設	Pangalan 名称		Telepono 電話	
	Tirahan 所在地			
Pediatrics 小児科	Pangalan 名称		Telepono 電話	
	Tirahan 所在地			
Dentista 歯科	Pangalan 名称		Telepono 電話	
	Tirahan 所在地			
	Pangalan 名称		Telepono 電話	
	Tirahan 所在地			
	Pangalan 名称		Telepono 電話	
	Tirahan 所在地			
	Pangalan 名称		Telepono 電話	
	Tirahan 所在地			

Pakisulat sa midwifery facility kung balak gawin ang panganganak sa nabanggit na pasilidad (sang-ayon sa 2 ng Artikulo 6 ng Medical Service Act) 助産所で分娩予定の場合は助産所にて記載 (医療法6条の4の2によるもの)	Petsa ng pagsulat: (Taon) (Buwan) (Araw) 記載日: 年 月 日	
Pangalan ng midwifery facility: 助産所の名称:	Contact details sa panahon ng emerhensiya: 緊急連絡先:	
Pangalan ng komadrona: 助産師の名称:	<input type="checkbox"/> Nagbubuntis na maaaring pangasiwaan ng komadrona 助産師が管理できる妊婦 <input type="checkbox"/> Nagbubuntis na kinakailangang pangangasiwaan kasabay ng obstetrician/gynecologist base sa ginawang konsultasyon 連携する産婦人科医師と相談の上、共働管理すべき妊婦	
Tungkol sa mga hakbang na dapat gawin kapag nagkaroon ng problema o abnormalidad 異常の際の対応について	Pangalan ng pagamutan o medical institution na makikipagtulungan sa paghawak ng problema o abnormalidad 連携して異常に対する医療機関名 Tirahan 所在地	Telepono 電話

* Sumangguni sa "☐ Listahan ng Pamamahala ng mga buntis at Pagbagay ng Buntis" sa Guideline sa mga gawain ng Midwifery 2019 at lagyan ng tsek sa ☐.

※助産業務ガイドライン2019の「III妊婦管理適応リスト」を参照して☐にチェックを記載すること。

