



# 子どもの健康

子どもたちには、いつも健康でいてほしい。

子どもたちの病気やケガの症状、発育の悩みについて、解説された本をご紹介します。



## 教えて歯医者さん! 調べて守る歯の話 1 健康な歯の守りかた

著者: 桜堤あみの歯科[ほか]/監修

出版年: 2024.9

出版社: くもん出版

資料コード: 1010373767

歯や歯医者さんのことを知り、一生役立つ歯の健康に関する知識を身につけられるシリーズ。1巻目は歯の基本的な知識とセルフケア、2巻目は虫歯や矯正など歯医者さんでの治療をイラストとともに紹介します。



## おいしゃさんにいくときの絵本

著者: WILL子ども知育研究所/編・著

出版年: 2025.6

出版社: 金の星社

資料コード: 1010537007

「病院がきらい」「診察がこわい」「おいしゃさんが苦手」…。そんな子どもたちの不安を少しでも和らげるための本。待合室で気をつけること、診察で伝えることから、お薬の飲み方まで、イラストでわかりやすく紹介。



## 小児科医ママが教えない体・脳・心を育てる! 子どもの食事

著者: 工藤 紀子/著

出版年: 2024.2

出版社: 日本文芸社

資料コード: 1010357539

子どもの体・脳・心を健やかに成長させるために必要な栄養素や、それらの栄養素をしっかりと摂れる食べ物・料理を、豊富な情報とともに紹介する。子どもの栄養と健康に関連するコラムや、疑問に答えるQ&Aも収録。



## 忙しくても能力がどんどん引き出される

### 子どものためのベスト睡眠

著者: 愛波 あや/著

出版年: 2024.5

出版社: KADOKAWA

資料コード: 1010306767

勉強も運動も、パフォーマンスの基本は睡眠! 限られた時間でも子どもがうまく睡眠をとれるがんばりすぎない方法を、科学的根拠に基づき解説。大人の睡眠についても触れる。睡眠チェックリスト付き。



## 行列のできる子ども健康相談室

### 0～10歳児の病気とケガのおうちケア

著者：竹綱 庸仁／著

出版年：2023.5

出版社：KADOKAWA

資料コード：1010253811

年間3万人の子どもを診る小児科医が、発熱やけいれん、湿疹など、子どもの症状の「見過ごしてはいけないポイント」を解説。「病気かも？」フローチャート&緊急性チェックリスト付き。



## 生後すぐからできる赤ちゃんの筋トレあそび

### 楽しく体を動かして運動大好き子に!

著者：川島 智世／著

出版年：2022.3

出版社：主婦と生活者

資料コード：1009304153

赤ちゃんの脳や運動機能を発達させる「筋トレあそび」をイラストで紹介。赤ちゃんの気になる行動への対策や、ママ・パパからの質問に答えるコラムも掲載する。動画を視聴できるQRコード付き。



## 子どもの目を守る本

著者：三木 淳司／監修

出版年：2022.6

出版社：講談社

資料コード：1010549457

弱視、近視、斜視…。子どもの目の見逃したくない気がかりなサインとは？見え方の異常から治療が必要な病気まで、早期に見つけたい目の病気の知識などをわかりやすく解説。子どもの目に関するよくある質問も紹介する。



## アトピー・ぜんそく・食物アレルギー，マンガでわかる！

### 子どもがアレルギーと言われたら読む本

著者：竹中 恭子／著

出版年：2025.2

出版社：ぬまづ書房

資料コード：1010552881

毎日の食事・掃除・お風呂から、成長度合いによる対応、我が子に合う医師の見つけ方・入園入学・両親やママ友とのお付き合いまで。アレルギー家族の体験談をもとに、日々の生活のしかたや気持ちなどをマンガとともにまとめる。