

# जाँचहरूको रेकर्ड

## 検査の記録

जाँचका प्रकार 検査項目	जाँच मिति 検査年月日	रिपपणीहरू 備考
रगतको प्रकार: 血液型	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	A B O 型 Rh
अनियमित एन्टीबडी 不規則抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
संभवतया स्त्र परीक्षण 子宮頸がん検診	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
भिर्नरङ्गी सेरोलोजिकल परीक्षण 梅毒血清反応	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
HBs (हेपाटाइटिस बि भाइरस) प्रतिजन HBs抗原	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
HCV (हेपाटाइटिस सी) एन्टीबडी HVC抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
HIV (ह्यूमन इम्युनोडिफिसिएन्सी भाइरस) एन्टीबडी HIV抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
रूबेला भाइरस एन्टीबडी 風しんウイルス抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
HTLV-1 (ह्यूमन टि-सेल लुकेमिया भाइरस ग्रुप 1) एन्टीबडी HTLV-1抗体	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
क्लामिडिया प्रतिजन クラミジア抗原	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
समूह B स्टेप्टोकस B群溶血性連鎖球菌	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	
	दिइएको .(वर्ष) .(महिना) .(दिन) 年 月 日	

\* जाँच मिति जाहुरेकर्ड गर्दा, कृपया गर्भवती आमालाई स्पष्टीकरण दिन र उहाँको स्वीकृति प्राप्त गर्न निश्चित हुनुहोस्।  
※検査結果を記録する場合は、妊娠に説明し同意を得ること。

# ध्यान र निरीक्षणहरू 予備欄

## पालन-पोषण कक्षाको रेकर्ड

### 母親 (両親) 学級受講記録

मिति 受講年月日	शीर्षक 課目	टिप्पणीहरू 備考
(वर्ष) 年	(महिना) 月	(दिन) 日
(वर्ष) 年	(महिना) 月	(दिन) द

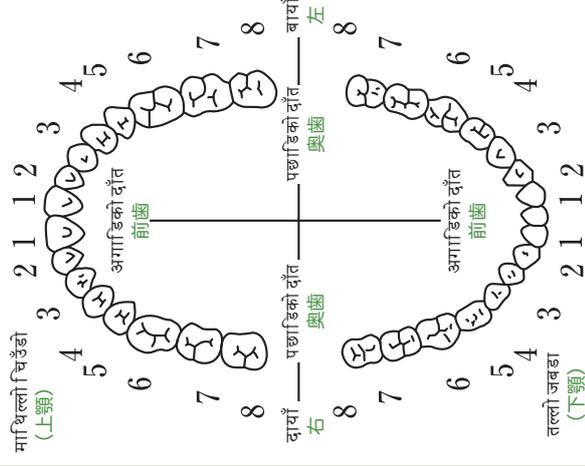
## ध्यान र निरीक्षणहरू

### 予備欄

Blank space for notes and observations.

## गर्भावस्थाको समयमा र बच्चाको जन्मपश्चात आमाको दाँतको दन्त चिकित्सकको रिपोर्ट

### 妊娠中と産後の歯の状態



प्रारम्भिक जाँचको मिति (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) 初回診査 年 月 日	गर्भावस्थाको हप्ता (-) _____ हप्ता _____ 妊娠 週
किराते खाएको दाँत (क्यामेटीहरूको संख्या) _____ 要治療のむし歯 あり ( )	छैन なし
क्याल्सिफाइड दाँतको प्लेक _____ 歯石 あり ( )	छैन/छ なし・あり
गमको उत्तेजन _____ 歯肉の炎症 あり (要指導)	छैन なし
विशेष नोट _____ 特記事項	छ (निर्देशन आवश्यक हुन्छ) あり (要指導)
क्लिनिक, संस्था वा दन्त चिकित्सकको नाम _____ 施設名又は担当者名	छ (उपचार आवश्यक हुन्छ) あり (要治療)

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	गर्भावस्थाको हप्ता/बच्चा जन्मिएपछिको हप्ता: _____ हप्ता 妊娠・産後 週
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	दाँतमा क्याल्सियम जमेर बनेको फोहोर 歯石
विशेष नोटहरू: _____ 特記事項	छैन / छ (निर्देशन आवश्यक छ) / なし あり (要指導) छ (उपचार आवश्यक छ) あり (要治療)
परीक्षण मिति: (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) 年 月 日 検査 施設名又は担当者名	क्लिनिक, संस्था वा दन्त चिकित्सकको नाम 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	गर्भावस्थाको हप्ता/बच्चा जन्मिएपछिको हप्ता: _____ हप्ता 妊娠・産後 週
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	दाँतमा क्याल्सियम जमेर बनेको फोहोर 歯石
विशेष नोटहरू: _____ 特記事項	छैन / छ (निर्देशन आवश्यक छ) / なし あり (要指導) छ (उपचार आवश्यक छ) あり (要治療)
परीक्षण मिति: (वर्ष) _____ (महिना) _____ (दिन) 年 月 日 検査 施設名又は担当者名	क्लिनिक, संस्था वा दन्त चिकित्सकको नाम 施設名又は担当者名

\* गर्भावस्थाको अर्धभामा क्याल्सियम र जिन्कबाटितहरू जस्ता अवस्थाहरू खराब हुन पुग्छन्। गिँजा रोगले अपरिपक्व जन्म, आदि हुन सक्ने हुनाले यसबारे दन्त चिकित्सकसँग परामर्श लिएर राम्रो उपाय हो।  
\* कृपया तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भनी दन्त चिकित्सकलाई भन्न सुनिश्चित हुनुहोस्।  
※ मुँसुङ्गा रोगहरूको संभावना गर्भवती हुनुहुन्छ भनी दन्त चिकित्सकलाई भन्नुपर्छ।  
※ गर्भवती हुनुहुन्छ भनी दन्त चिकित्सकलाई भन्नुपर्छ।  
※ गर्भवती हुनुहुन्छ भनी दन्त चिकित्सकलाई भन्नुपर्छ।  
※ गर्भवती हुनुहुन्छ भनी दन्त चिकित्सकलाई भन्नुपर्छ।

## डेलिभरीको रेकर्ड

### 출産의 상태

लम्बाई वा गर्भाशयमा 妊娠期間	हप्ता 週	दिन 日	दिन 日	महिना 月	समय 時	मिनेट 分
डेलिभरी मिति 分娩日時	(वर्ष) 年	(महिना) 月	(दिन) 日	a.m./p.m. 午前/午後	अन्य 其他	
डेलिभरी प्रकार 分娩經過	सामान्य अवस्था 頭位	शिशुको बुट्टा वा तिताब पाउचको मुखमा रहेको अवस्था 骨盤位				
डेलिभरी प्रकार 分娩方法	विशेष नोटहरू: 特記事項					
प्रसव पीडाको अवधि 分娩所要時間	दिन 日	घण्टा 時間	मिनेट 分	रक्तसाव को मात्रा 出血量	कम 少量	सामान्य 中量
रक्तदान (रगतका पदार्थहरूको प्रयोग सहित 輸血(血液製剤含む)の有無)				होइन/हो 無/有		
उत्पत्ति 産時の子の状態	लिंग/संख्या 性別・数	पुरुष/महिला/पहिचान नभएको 男・女・不明	एउटा/एकभन्दा धेरै बच्चा 単・多	भ्रू/एकभन्दा धेरै बच्चा 胎		
	बच्चाको मापन 計測値	वजन: 体重	शाम उचाइ: 身長	सेन्टिमिटर センチメートル		
	विशेष अवस्था वा उपचार 特別な所見・処置	छातीको परिधि: 胸囲	सेन्टिमिटर センチメートル	सेन्टिमिटर センチメートル		
प्रमाणपत्र 証明	प्रमाणपत्र वा जन्म/गर्भाशयमा मृत्यु भएको प्रमाणपत्र/प्रमाणपत्र वा जन्म र मृत्यु 出生証明書・死産証書(死胎検案書)・出生証明書及少死亡診断書					
डेलिभरीको स्थान 出生の場所	चिकित्सक: 医師					
नाम 名称	अन्य: その他					
जन्मा उपस्थित नाम 分娩取扱者氏名	सुडेनी: 助産師					

## आमाको प्रसवोत्तर अवस्था

### 出産後の母体の経過

दिन/महिना पोस्ट-डेलिभरी 産後日数	गर्भाशयमा सामान्य साइज र स्थानमा फिर्ता	योनी रक्तसाव वा डिस्चार्ज (लोचिया)	स्तनको अवस्था 乳房の状態	रक्तचाप	पिसाबमा ग्लोबिन	पिसाबमा सुगर	वजन	कैफियत
	सामान्य/असामान्य 良・否	सामान्य/असामान्य 正・否	सामान्य/असामान्य 良・否	सामान्य/असामान्य 正・否	पिसाबमा 尿蛋白	पिसाबमा 尿糖	वजन 体重	कैफियत 備考
	सामान्य/असामान्य 良・否	सामान्य/असामान्य 正・否	सामान्य/असामान्य 良・否	सामान्य/असामान्य 正・否	पिसाबमा 尿蛋白	पिसाबमा 尿糖	वजन	कैफियत
	सामान्य/असामान्य 良・否	सामान्य/असामान्य 正・否	सामान्य/असामान्य 良・否	सामान्य/असामान्य 正・否	पिसाबमा 尿蛋白	पिसाबमा 尿糖	वजन	कैफियत
	सामान्य/असामान्य 良・否	सामान्य/असामान्य 正・否	सामान्य/असामान्य 良・否	सामान्य/असामान्य 正・否	पिसाबमा 尿蛋白	पिसाबमा 尿糖	वजन	कैफियत
	सामान्य/असामान्य 良・否	सामान्य/असामान्य 正・否	सामान्य/असामान्य 良・否	सामान्य/असामान्य 正・否	पिसाबमा 尿蛋白	पिसाबमा 尿糖	वजन	कैफियत

## आमाको व्यक्तिगत टिप्पणी र संकेतहरू

### 母親自身の記録

- डेलिभरीपछि एक घण्टामा बच्चाको पहिलो फिडिङ।  
赤ちゃんと初めてお乳を飲ませたのは生後( )時間目です。
- फिडिङका प्रकार: स्तनपान/फर्सुला।  
そのとき、与えたお乳は(母乳・人工乳)です。
- तपाईं कहिलेकाहीँ निरास हुनुहुन्छ वा आफूसँग कुनै पनि शक्ति नभएको महसूस गर्नुहुन्छ?  
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。 日 / गर्भ / भ्रूको लागि कठिन  
いいえ ばい 何ともいえない

\* तपाईंको डेलिभरीपछि तपाईंले ध्यान दिनुभएको कुरा असाधारण वा फरक थियो भनी कुनै कुरा लेख्नको लागि तल भएको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
कृपया यी विषयहरू सम्बन्धी आफ्नो डाक्टर वा सुडेनीसँग परामर्श लिनुहोस्।  
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。

पहिलो सान 入浴	डेलिभरीपछिको दिन (वर्ष) (महिना) (दिन) 産後 日 (月 日)	पुनः आरम्भ गरियो घरेलु काम 家事開始	डेलिभरीपछिको दिन (वर्ष) (महिना) (दिन) 産後 日 (月 日)
काममा फर्किनुभएको 家事以外の労働開始	डेलिभरीपछिको दिन (वर्ष) (महिना) (दिन) 産後 日 (月 日)	निम्नको पुनर्गठन माहिनावारी 月経再開	डेलिभरीपछिको दिन (वर्ष) (महिना) (दिन) 産後 日 (月 日)
परिवार नियोजन マージョーン 家族計画指導	होइन/हो (डाक्टर/जन्म नियन्त्रण परामर्शदाता/सुडेनीद्वारा निर्मित) なし・あり (医師・受胎調節実施指導員・助産師)		डेलिभरीपछिको दिन (वर्ष) (महिना) (दिन) 産後 日 (月 日)





# एक महिना उमेरमा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच

## 1か月児健康診査

( \_\_\_\_ महिना \_\_\_\_ दिनको उमेरमा \_\_\_\_ (वर्ष) \_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_ (दिन) मा परीक्षण भएको थियो। )  
( \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日実施 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 )

वजन: 体重	ग्राम	उचाइ: 身長	सेमी
छातीको परिधि: 胸囲	सेमी टाउकोको परिधि: 頭囲		
आहार: राम्रो / आवश्यक सुझाव 栄養状態: 良・要指導	खुवाउने विधि: स्तनपान / मिश्रित / मूल 栄養法: 母乳・混合・人工乳		

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:  
健康・要観察:

विशेष नोटहरू:  
特記事項:

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:  
施設名又は担当者名:

## अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड

### 次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)  
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

मिति 年月日	उमेर (महिनामा) 月齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名
		ग्राम	सेमी		











# दुई वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था

## 保護者の記録【2歳の頃】

( वर्ष ) ( 年 月 日 ) मा रेकर्ड गरियो।  
( 年 月 日 ) मा रेकर्ड गरियो।

मेरो बच्चा ( वर्ष ) ( महिना ) ( दिन ) मा दुई वर्षको भयो।  
( 年 月 日 ) ( 年 月 日 ) मा दुई वर्षको भयो।

उस/उनको दोस्रो जन्मदिन सरण गर्नको लागि तलको खाली ठाउँमा तपाईंको बच्चाको लागि दुई अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।  
両親から2歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

- तपाईंको बच्चा दौडिन सक्नुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले चम्चाले आफै खाउनुहुन्छ? छ / छैन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले जस्तो पङ्क्तिमा टावर बनाउन वा ब्लकको लाइन बनाउनको लागि ब्लकहरू स्टेक गरी लेल्नुहुन्छ? छ / छैन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले वयस्कहरू वा टिभी कलाकारहरू वा पालहरूको वक्ल गनुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चा सरल वाक्यहरू बोल्नुहुन्छ? (जस्तै, "कुकुर आइज" वा "म भोक") छ / छैन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले मासु वा उच्च-फाइबर भएका सब्जीहरू खानुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंले अन्तिम सम्पूर्ण दौट मार्छो/दिपर तपाईंको बच्चाको दौट मार्छो कार्य पूरा गर्नुभयो? हो / होइन  
हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चा कस्तो क्रियाकलापहरू गर्न मन पराउनुहुन्छ? (उदाहरणको लागि: \_\_\_\_\_) हो / होइन  
हो / होइन  
हो / होइन

- बच्चा हुर्काउने बारे सुझावको लागि सोध्नलाई सहज महसुस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन  
हो / होइन
- बच्चा हुर्काउने बारे चिन्ता गराउने वा विशेषगरी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? हो / होइन  
हो / होइन  
हो / होइन

\* तपाईंको बच्चाको वृद्धिका बारेमा, बालबालिका हुर्काउने बारे आवश्यक हुने कुनै पनि सरोकार, कुनै पनि बिचारी(हरू) बारे नोटहरू लेख तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस् कुनै पनि अन्य खाली ठाउँमा बारे नोटहरू लेख्नको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
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。

# दुई वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच

## 2歳児健康診査

( \_\_\_\_\_ वर्ष \_\_\_\_\_ महिना उमेरको हुँदा ) ( वर्ष ) ( 年 月 日 ) मा परीक्षण भएको थियो।  
( \_\_\_\_\_ वर्ष \_\_\_\_\_ महिना ) ( 年 月 日 ) मा परीक्षण भएको थियो।

वजन: 体重	उचाइ: 身長	सेमी
छातीको परिधि: 胸囲	सामी शरीरको अवस्था: भारी/औसत/पातलो	

आँखा (आँखाको स्थिति, दृष्टि, आदि):  
सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता ( \_\_\_\_\_ )  
सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता ( \_\_\_\_\_ )  
सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता ( \_\_\_\_\_ )  
सामान्य/असामान्य/सम्भव अनियमितता ( \_\_\_\_\_ )

सामान्य स्वास्थ्य: स्वस्थ/आवश्यक निरीक्षण:  
स्वस्थ/अवश्यक निरीक्षण:  
स्वस्थ/अवश्यक निरीक्षण:  
स्वस्थ/अवश्यक निरीक्षण:

क्षय आक्रमण गर्ने नमूना: O <sub>1</sub> O <sub>2</sub> A B C									
मुखको वृद्धि: O <sub>1</sub> O <sub>2</sub> A B C									
दाँत: स्वस्थ/आवश्यक उपचार (दाँतको संख्या: _____)									
आवश्यक उपचार (दाँतको संख्या: _____)									
दन्त सरसफाई: राम्रो/मध्यम/कमजोर									
दन्तको सफाई: राम्रो/मध्यम/कमजोर									
दन्तको सफाई: राम्रो/मध्यम/कमजोर									
दन्तको सफाई: राम्रो/मध्यम/कमजोर									

विशेष नोटहरू:  
特記事項:  
特記事項:  
特記事項:

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम:  
施設名又は担当者名:  
施設名又は担当者名:

# अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड

## 次の健康診査までの記録

(कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)  
(自宅測定した身長・体重も記入しましょう。)

मिति 年月日	उमेर 年齢	वजन 体重	उचाइ 身長	विशेष नोटहरू 特記事項	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम 施設名又は担当者名





# पाँच वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको अवस्था

बच्चाको अवस्थाको बारेमा जानकारी (तपाईंको बच्चाको लागि तपाईंको बच्चाको लागि दुई अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।)

मेरो बच्चा (वर्ष) \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) मा पाँच वर्षको भयो।

उहाँको पाचौँ जन्मदिन सरण गर्नको लागि तलको खाली ठाउँमा तपाईंको बच्चाको लागि दुई अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।  
तपाईंको बच्चाको जन्मदिनको मिति (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) \_\_\_\_\_ (वर्ष) मा रेकर्ड गरियो।

- तपाईंको बच्चाले कालाबाजि गर्न सक्नुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले स्मृतिबाट चित्रहरू कोर्न सक्नुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले रगतोपहोलेरियोनिलो रङहरूलाई पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ? छ / छैन  
छ / छैन
- तपाईंको बच्चासहित उच्चारण प्रयोग गरेर बोल्नुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले मलत्यागका लागि आफ्नै शौचालय प्रयोग गर्नुहुन्छ? छ / छैन  
छ / छैन
- तपाईंको बच्चाले आफ्नो किन्डरगार्टनमा सामूहिक क्रियाकलापहरूवादिनको स्याहार केन्द्रमामा जानुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले अन्यहरूका भावनाहरू विचार गर्ने वा फूल र जनावरहरूलाई माया देखाउने गर्नुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले परिवारसँग खाना खानुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंले आफ्नै समयमा खाना खाँदा तपाईंको बच्चाको दाँत माझ्ने कार्य पूरा गर्नुभयो? हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले सधैं आफ्नो बुढी आँला च्याप्नुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंले आफ्नो बच्चाको लागि कथा पढ्दा, उस/उनले विषयवस्तु बुझ्नुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाले आफ्नो बच्चाको लागि सोध्नलाई सहज महसूस गर्ने कुनै व्यक्ति हुनुहुन्छ? हो / होइन  
हो / होइन
- तपाईंको बच्चाको बारेमा चिन्ता गराउने वा विशेषगारी तपाईंले कठिन फेला पार्नुभएको कुनै पनि कुरा छ? हो / होइन  
हो / होइन

\* तपाईंको बच्चाको वृद्धि, बच्चा हुर्काउने बारेमा कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको, आवश्यक हुने कुनै पनि रोग (हरू) र अन्य कुनै पनि आलोचनको विषयमा नोटहरूलेखको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
बच्चाको वृद्धि, बच्चा हुर्काउने बारेमा कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको, आवश्यक हुने कुनै पनि रोग (हरू) र अन्य कुनै पनि आलोचनको विषयमा नोटहरूलेखको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।  
बच्चाको वृद्धि, बच्चा हुर्काउने बारेमा कुनै पनि चिन्ता, चिकित्सा हेरचाहको, आवश्यक हुने कुनै पनि रोग (हरू) र अन्य कुनै पनि आलोचनको विषयमा नोटहरूलेखको लागि तलको खाली ठाउँ प्रयोग गर्नुहोस्।

# पाँच वर्षको हुँदा तपाईंको बच्चाको लागि स्वास्थ्य जाँच

5 वर्षको बच्चाको स्वास्थ्य जाँच (तपाईंको बच्चाको लागि तपाईंको बच्चाको लागि दुई अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।)

मेरो बच्चा (वर्ष) \_\_\_\_\_ (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) मा परीक्षण भएको थियो।

उहाँको पाचौँ जन्मदिन सरण गर्नको लागि तलको खाली ठाउँमा तपाईंको बच्चाको लागि दुई अभिभावकहरूबाट जन्मदिनको शुभकामना लेख्नुहोस्।  
तपाईंको बच्चाको जन्मदिनको मिति (महिना) \_\_\_\_\_ (दिन) \_\_\_\_\_ (वर्ष) मा रेकर्ड गरियो।

वर्ष	महिना	दिन	वर्ष	महिना	दिन
6	5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	0
4	3	2	1	0	-1
3	2	1	0	-1	-2
2	1	0	-1	-2	-3
1	0	-1	-2	-3	-4
0	-1	-2	-3	-4	-5
-1	-2	-3	-4	-5	-6
-2	-3	-4	-5	-6	-7
-3	-4	-5	-6	-7	-8
-4	-5	-6	-7	-8	-9
-5	-6	-7	-8	-9	-10
-6	-7	-8	-9	-10	-11
-7	-8	-9	-10	-11	-12
-8	-9	-10	-11	-12	-13
-9	-10	-11	-12	-13	-14
-10	-11	-12	-13	-14	-15
-11	-12	-13	-14	-15	-16
-12	-13	-14	-15	-16	-17
-13	-14	-15	-16	-17	-18
-14	-15	-16	-17	-18	-19
-15	-16	-17	-18	-19	-20
-16	-17	-18	-19	-20	-21
-17	-18	-19	-20	-21	-22
-18	-19	-20	-21	-22	-23
-19	-20	-21	-22	-23	-24
-20	-21	-22	-23	-24	-25
-21	-22	-23	-24	-25	-26
-22	-23	-24	-25	-26	-27
-23	-24	-25	-26	-27	-28
-24	-25	-26	-27	-28	-29
-25	-26	-27	-28	-29	-30
-26	-27	-28	-29	-30	-31
-27	-28	-29	-30	-31	-32
-28	-29	-30	-31	-32	-33
-29	-30	-31	-32	-33	-34
-30	-31	-32	-33	-34	-35
-31	-32	-33	-34	-35	-36
-32	-33	-34	-35	-36	-37
-33	-34	-35	-36	-37	-38
-34	-35	-36	-37	-38	-39
-35	-36	-37	-38	-39	-40
-36	-37	-38	-39	-40	-41
-37	-38	-39	-40	-41	-42
-38	-39	-40	-41	-42	-43
-39	-40	-41	-42	-43	-44
-40	-41	-42	-43	-44	-45
-41	-42	-43	-44	-45	-46
-42	-43	-44	-45	-46	-47
-43	-44	-45	-46	-47	-48
-44	-45	-46	-47	-48	-49
-45	-46	-47	-48	-49	-50
-46	-47	-48	-49	-50	-51
-47	-48	-49	-50	-51	-52
-48	-49	-50	-51	-52	-53
-49	-50	-51	-52	-53	-54
-50	-51	-52	-53	-54	-55
-51	-52	-53	-54	-55	-56
-52	-53	-54	-55	-56	-57
-53	-54	-55	-56	-57	-58
-54	-55	-56	-57	-58	-59
-55	-56	-57	-58	-59	-60
-56	-57	-58	-59	-60	-61
-57	-58	-59	-60	-61	-62
-58	-59	-60	-61	-62	-63
-59	-60	-61	-62	-63	-64
-60	-61	-62	-63	-64	-65
-61	-62	-63	-64	-65	-66
-62	-63	-64	-65	-66	-67
-63	-64	-65	-66	-67	-68
-64	-65	-66	-67	-68	-69
-65	-66	-67	-68	-69	-70
-66	-67	-68	-69	-70	-71
-67	-68	-69	-70	-71	-72
-68	-69	-70	-71	-72	-73
-69	-70	-71	-72	-73	-74
-70	-71	-72	-73	-74	-75
-71	-72	-73	-74	-75	-76
-72	-73	-74	-75	-76	-77
-73	-74	-75	-76	-77	-78
-74	-75	-76	-77	-78	-79
-75	-76	-77	-78	-79	-80
-76	-77	-78	-79	-80	-81
-77	-78	-79	-80	-81	-82
-78	-79	-80	-81	-82	-83
-79	-80	-81	-82	-83	-84
-80	-81	-82	-83	-84	-85
-81	-82	-83	-84	-85	-86
-82	-83	-84	-85	-86	-87
-83	-84	-85	-86	-87	-88
-84	-85	-86	-87	-88	-89
-85	-86	-87	-88	-89	-90
-86	-87	-88	-89	-90	-91
-87	-88	-89	-90	-91	-92
-88	-89	-90	-91	-92	-93
-89	-90	-91	-92	-93	-94
-90	-91	-92	-93	-94	-95
-91	-92	-93	-94	-95	-96
-92	-93	-94	-95	-96	-97
-93	-94	-95	-96	-97	-98
-94	-95	-96	-97	-98	-99
-95	-96	-97	-98	-99	-100

विशेष नोटहरू: \_\_\_\_\_  
टिप्पणीहरू: \_\_\_\_\_

चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम: \_\_\_\_\_  
संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम: \_\_\_\_\_

## अर्को जाँच नहुँदासम्मको स्वास्थ्य रेकर्ड

स्वास्थ्य जाँचको रेकर्ड (कृपया घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)  
(घरमा जाँच गरिएको छ भने वजन र उचाइ रेकर्ड गर्नुहोस्।)

मिति	उमेर	वजन	उचाइ	विशेष नोटहरू	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम
मिति	उमेर	वजन	उचाइ	विशेष नोटहरू	चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम
वजन	वजन	वजन	वजन	वजन	वजन
उचाइ	उचाइ	उचाइ	उचाइ	उचाइ	उचाइ
विशेष नोटहरू					
चिकित्सा संस्था वा स्वास्थ्य पेशेवरको नाम					

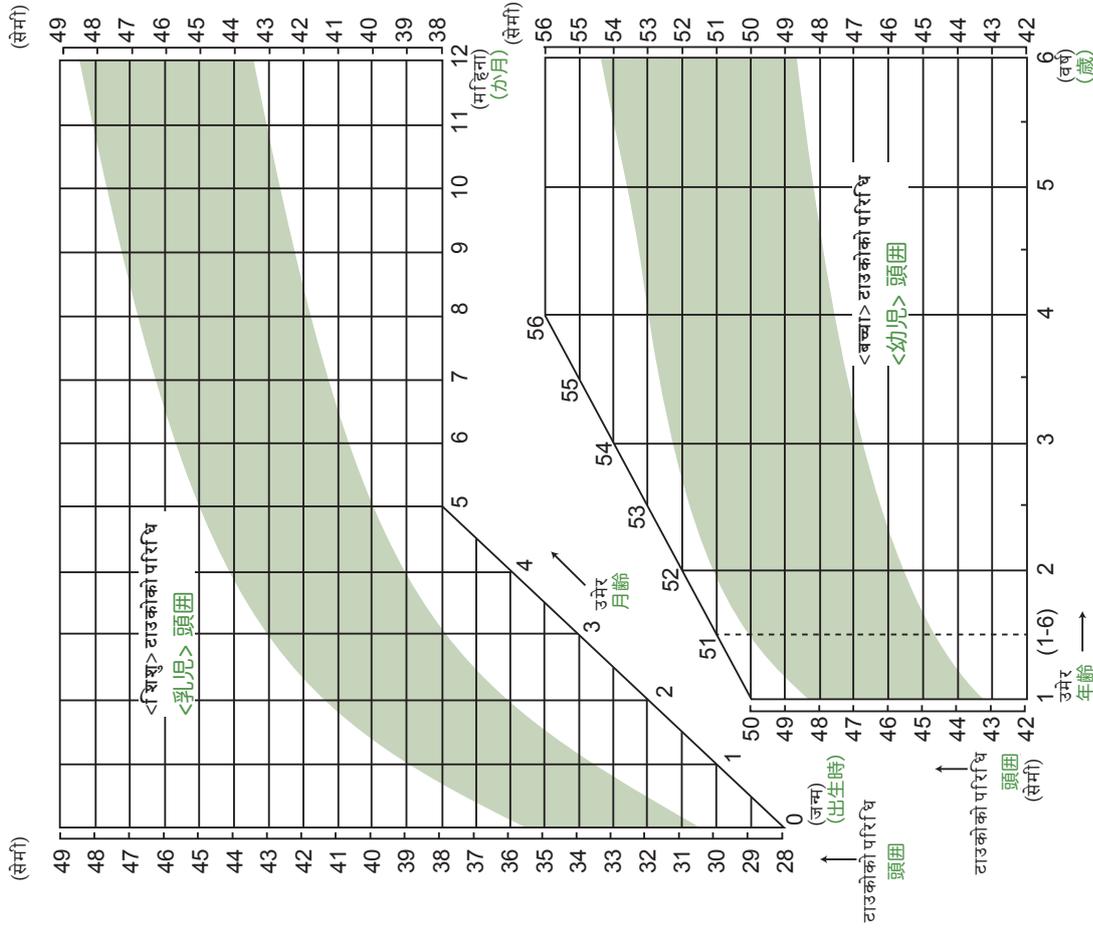






## केटा शिशुहरू बालबालिकाको टाउकोको परिधिमा (2010सर्वेक्षण)

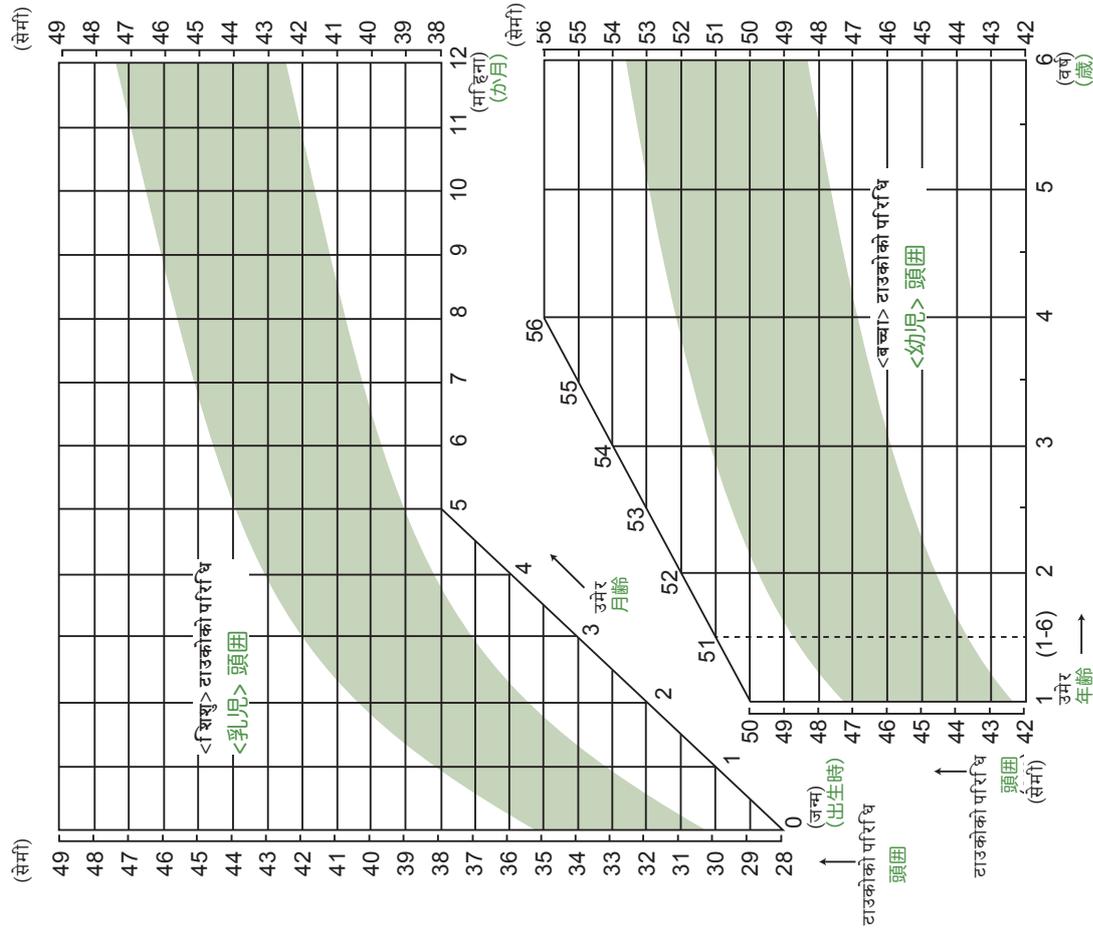
乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)



टाउकोको परिधि लाई रेखा चिह्नमा संकेत गर्नुहोस्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओसोभो रेखा मापन गरिएको छ। टाउकोको परिधि लाई रेखा चिह्नमा संकेत गर्नुहोस्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओसोभो रेखा मापन गरिएको छ। टाउकोको परिधि लाई रेखा चिह्नमा संकेत गर्नुहोस्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओसोभो रेखा मापन गरिएको छ।

## केटी शिशुहरू बालबालिकाको टाउकोको परिधि (2010सर्वेक्षण)

乳幼児身体発育曲線(平成22年調査)

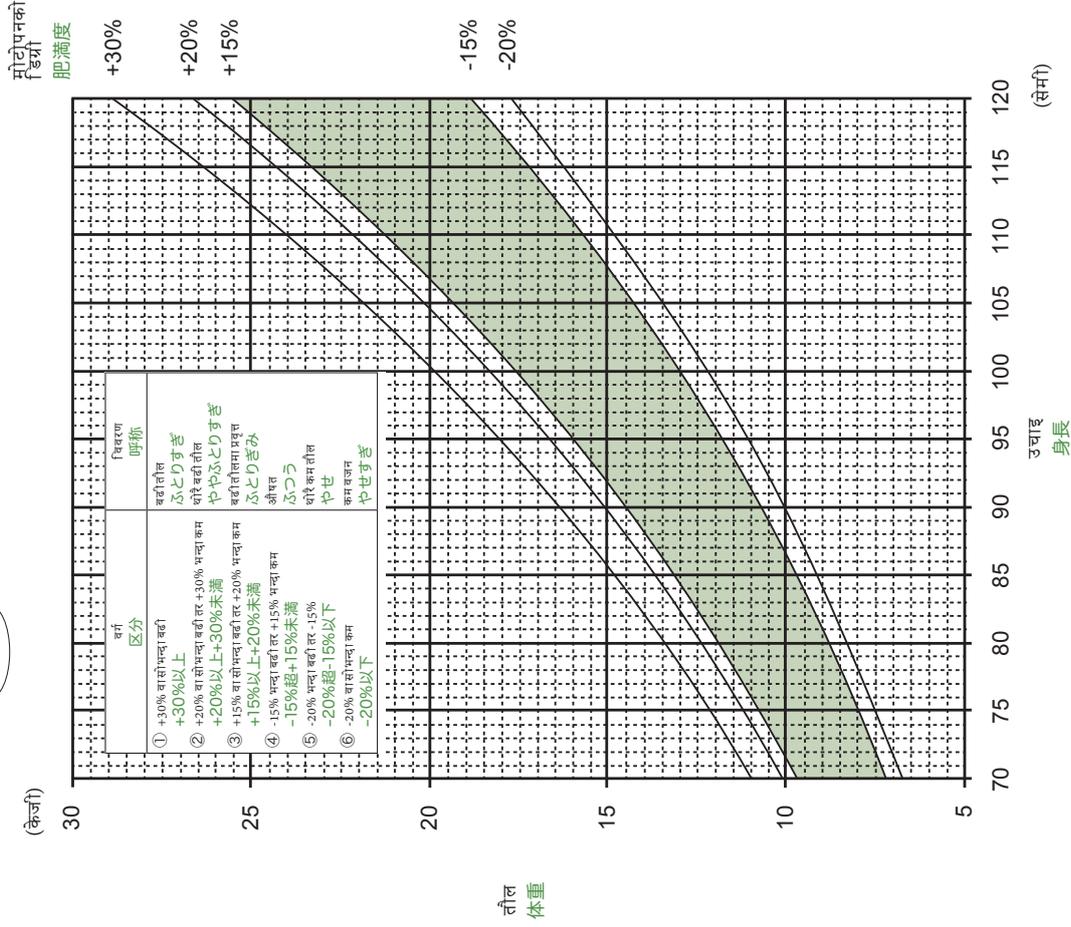


टाउकोको परिधि लाई रेखा चिह्नमा संकेत गर्नुहोस्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओसोभो रेखा मापन गरिएको छ। टाउकोको परिधि लाई रेखा चिह्नमा संकेत गर्नुहोस्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओसोभो रेखा मापन गरिएको छ। टाउकोको परिधि लाई रेखा चिह्नमा संकेत गर्नुहोस्। टाउकोको परिधि लाई प्रत्यक्ष रूपमा माथिको ओसोभो रेखा मापन गरिएको छ।

बच्चाको उचाइ र वजनलाई खाँचिबलमा संकेत गर्नुहोस्। (आफ्नो बच्चाको उचाइ र वजन प्रति छ्हेदको पोइन्टहरूजडान गर्नुहोस्)।  
 お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

## केटा बालबालिकाको उचाइ र वजन (2010 सर्वेक्षण)

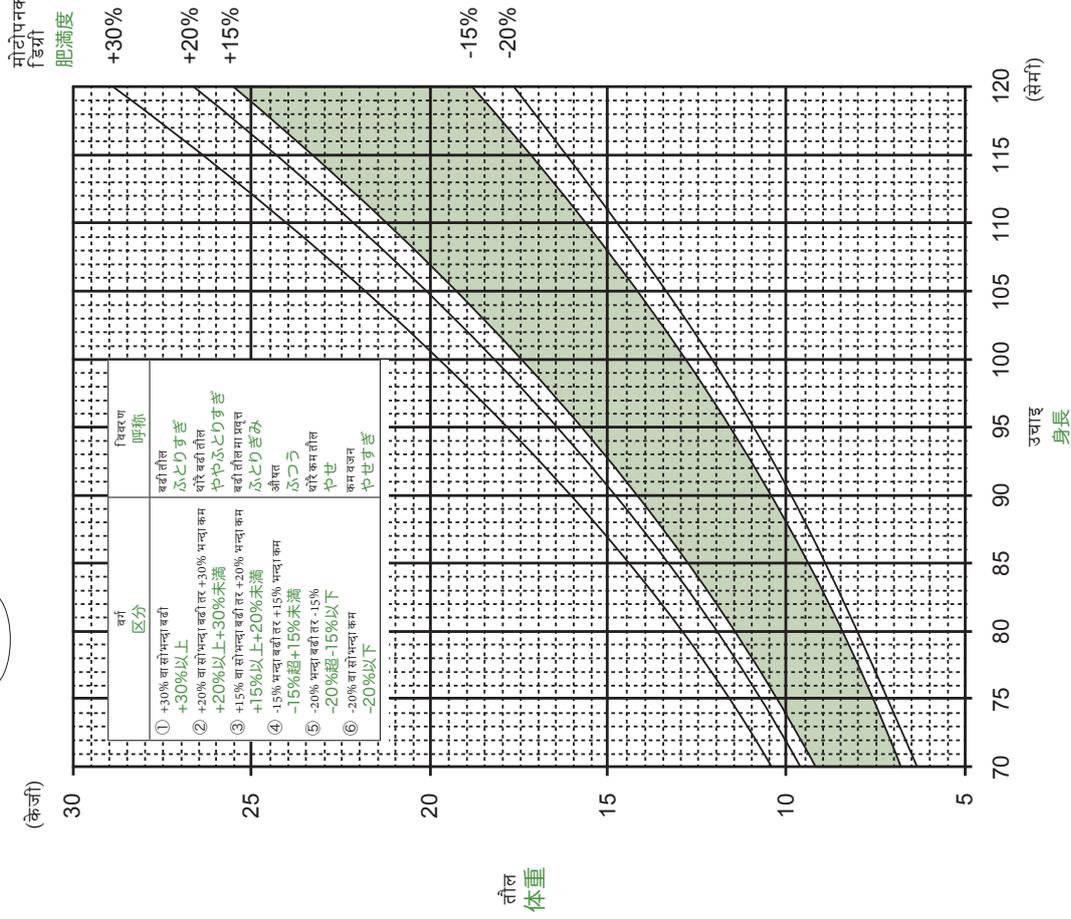
女の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



बच्चाको उचाइ र वजनलाई खाँचिबलमा संकेत गर्नुहोस्। (आफ्नो बच्चाको उचाइ र वजन प्रति छ्हेदको पोइन्टहरूजडान गर्नुहोस्)।  
 お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。

## केटी बालबालिकाको उचाइ र वजन (2010 सर्वेक्षण)

女の子 幼児の身長体重曲線(平成22年調査)



तपाईंको बच्चाको वृद्धि अनुसार शरीरको आकृति परिवर्तन भएपनि यहाँ व्यक्तिगत भिन्नताहरू हुन सक्छन्, तपाईंको बच्चा बढी वजनवा कम वजनको भए उनिहरूका चित्रपट गत निर्देशनको निर्णयमा प्रयोग हुन सक्छन्। तपाईंको बच्चाको मापन "औसत" वर्गभन्दा बाहिर परेतापनि, आवश्यक रूपमा तपाईंको बच्चालाई केही भएपनि छ भन्ने हुँदैन। यद्यपि, तपाईंसँग केही जिज्ञासाहरू वा सरोकारहरू छन् भने, आफ्नो चिकित्सकबाट परामर्श लिनुहोस्। आफ्नो बच्चाको वृद्धिका परिवर्तनहरू नोट गर्दा र शारीरिक परीक्षण गर्दा कुनै पनि समयमा यो आफ्नो बच्चाको वृद्धिका परिचयलाई चिन्नुहोस्।  
 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。

तपाईंको बच्चाको वृद्धि अनुसार शरीरको आकृति परिवर्तन भएपनि यहाँ व्यक्तिगत भिन्नताहरू हुन सक्छन्, तपाईंको बच्चा बढी वजनवा सामान्य भन्दा कम वजनको भए उनिहरूका चित्रपट गत निर्देशनको निर्णयमा प्रयोग हुन सक्छन्। आफ्नो बच्चाको मापनहरू भएपनि "औसत" वर्गहरू बाहिरमा निस्केका हुन सक्छन्। यो आवश्यक नहुनुको अर्थ यहाँ तपाईंको बच्चासँग गत कुनै पनि वृद्धि, तपाईंसँग कुनै पनि जिज्ञासा वा सरोकारहरू छन् भने, आफ्नो चिकित्सकबाट परामर्श लिनुहोस्। आफ्नो बच्चाको वृद्धिका परिवर्तनहरू नोट गर्दा र शारीरिक परीक्षण गर्दा कुनै पनि समयमा यो आफ्नो बच्चाको वृद्धिका परिचयलाई चिन्नुहोस्।  
 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。



### खोप रेकर्ड (3) 予防接種の記録 (3)

जापानी इन्सेफलाइटिस 日本脳炎				
समय 時期	प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर)	उत्पादक/लट नम्बर मेर्का-रोट्ट	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	टिप्पणीहरू 備考
पहिलो वैमसिक 第1期 初回	पहिलो 1回			
	दोस्रो 2回			
पहिलो वैमसिक बुटर 第1期追加				

जापानी इन्सेफलाइटिस 日本脳炎				
समय 時期	प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर)	उत्पादक/लट नम्बर मेर्का-रोट्ट	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	टिप्पणीहरू 備考
पहिलो वैमसिक 第1期 初回	पहिलो 1回			
	दोस्रो 2回			
पहिलो वैमसिक बुटर 第1期追加	तेस्रो 3回			

- लागू पदार्थ, खाना वा अन्य पदार्थहरूमा भएका कुनै पनि एलर्जी यहाँ रेकर्ड गर्नुहोस्।
- 薬剤や食品などのアレルギー記入欄

### खोप रेकर्ड (4) 予防接種の記録 (4)

खोप ワクチンの種類		प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर)	उत्पादक/लट नम्बर मेर्का-रोट्ट	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	केफियत 備考
डिप्टेरिया* टिटानस* ジフテリア・破傷風	दोस्रो वैमसिक 第2期				
जापानी इन्सेफलाइटिस 日本脳炎	दोस्रो वैमसिक 第2期				

खोप ワクチンの種類		प्रतिरक्षण खोप लगाउने मिति वर्ष/महिना/दिन (उमेर)	उत्पादक/लट नम्बर मेर्का-रोट्ट	चिकित्सकको हस्ताक्षर 接種者署名	केफियत 備考
रोटामाइरस ロタウイルス	पहिलो मात्रा 1回				
(※) 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	दोस्रो मात्रा 2回				
(*) 4 価 経口 弱毒 生 ロタウイルス 2 回 目 を 接 種 + 1 価 経口 弱毒 生 ロタウイルス 3 回 目 を 接 種	तेस्रो मात्रा* 3回 (※)				
गल गण्ड रोग おたふくかぜ					
इन्फ्लुएन्जा インフルエンザ					





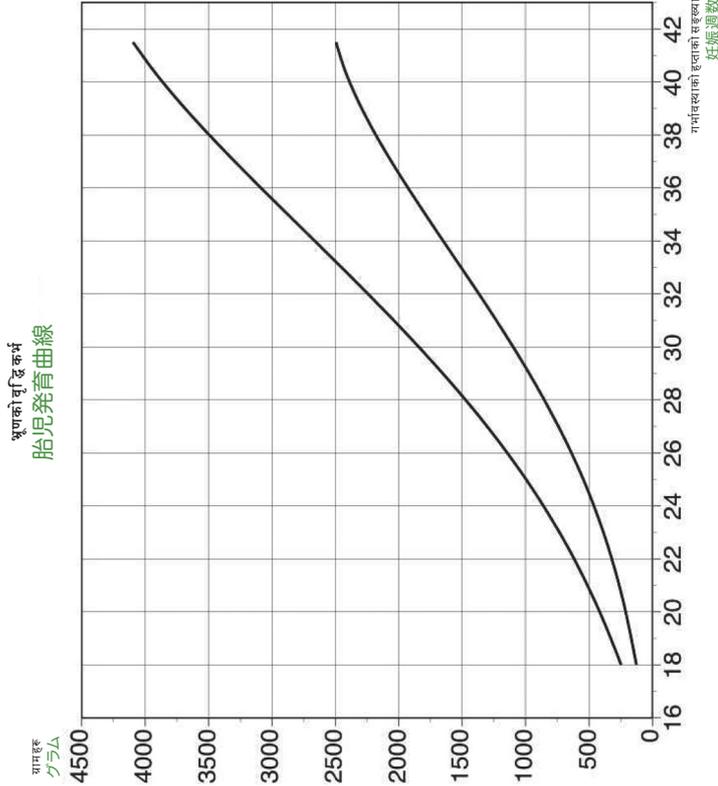






## ◎ भ्रूणको वृद्धिसम्बन्धी त्रिषोमि 胎兒の發育について

भ्रूणको अनुमानित वजनलाई गर्भवती आमाहरूका लागि स्वास्थ्य जाँचहरू गर्दा प्रदर्शन गरिएका अत्यासा उपलब्ध परिक्षणहरू प्रयोग गरि हिसाब गरिएको हुन सक्छ। भ्रूणको वृद्धि कर्ममा अनुमानित वजन लेखुहोस् र तपाईंको बच्चाको वृद्धिलाई जाँच गर्नुहोस्।  
 妊婦健康診査の超音波検査により、胎兒の推定体重を計算することができます。推定体重を胎兒の發育曲線に書き入れて赤ちゃんの發育の様子を確認してみましょう。



गर्भावस्थाको हप्ताको सङ्ख्याद्वारा अनुमानित वजनहरू लगभग 95.4 प्रतिशत बच्चाहरूको दुई वक्र रेखाहरू बीचको दायरा भित्रमा पर्छन्। यदि तपाईंलाई कुनै पनि चिन्ता छ भने, कृपया तुरुन्तै आफ्नो डाक्टर वा चिकित्सा संस्थानको परामर्श लिनुहोस्।  
 सन्दर्भ: अनुमानित भ्रूण वजन र भ्रूणको वृद्धि कर्म स्वास्थ्य मार्गनिर्देशन म्यानुअल  
 此の曲線の、上下の線の間に約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)「推定胎兒体重と胎兒發育曲線」保健指導マニュアル

## ◎ गर्भावस्थामा दन्त स्वस्थ व्यवस्थापन 妊娠中の歯の健康管理

गर्भावस्थामा, वाकवाकी जस्ता अन्य कारणबाट शारीरिक अवस्था परिवर्तनको कारणबाट राम्रोसँग दाँत माझ कठिन हुनुका साथै, हर्मोनको सन्तुलन र खानपान शैलीमा पनि परिवर्तन हुने भएकोले गर्दा, दाँतको गिजामा घाउ हुने र दाँत फिर्ता खाने सम्भावना बढी हुने सम्भव हो। आफ्नो मुख स्वच्छ राख्नको लागि दैनिक आफ्नो मुखको सरसफाई गर्ने, समय समयमा दन्त चिकित्सकलाई देखाउने गरि मुखलाई राम्रो अवस्थामा राख्नको साथै आवश्यक परेमा गर्भवती सुरक्षित अर्वाधि (अन्दाजी ४-८ महिना) मा नियमित रूपमा दाँत सम्बन्धि उपचार लिनुहोस्। मुख भित्रको अवस्था खराब भएमा यसले नवजात शिशुलाई पनि असर गर्न सक्छ।  
 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。

## ◎ नवजात शिशुलाई चुरोट र रक्सीको हानिबाट बचाउनुहोस्

ताबोको ओखोटाबाट बच्चाहरूलाई जन्म भन्दा पहिले नै पानी पोको फुट्टु, र सामान्य अवस्थाको सालनाल समय गर्भावस्थाको समयमा धूम्रपानले गर्दा समय अगावै बच्चा जन्म, समय भन्दा पहिले नै पानी पोको फुट्टु, र सामान्य अवस्थाको सालनाल समय अगावै छुट्टिने सम्भावना उच्च हुनु, गर्भस्थामा भएको भ्रूणको वृद्धि विकासमा प्रतिकूल असर गर्दछ। गर्भवती महिला र शिशुको निजक धूम्रपान गर्दा, शिशु अचानक मृत्यु सिङ्गम (SIDS) हुने जानकारीमा आएको छ। गर्भवती महिला स्वयंले त अवस्थ पनि धूम्रपान छोड्नुहोस्। साथै बच्चाको बाबु या वरिपरिका व्यक्तिहरूले समेत गर्भवती महिला र नवजात शिशुको अगाडि धूम्रपान गर्नुहुँदैन।  
 बच्चा जन्माए पछि पुनः धूम्रपान शुरू गर्ने आमाहरू पनि छन्। बच्चा जन्माई सकेपछि पनि आमा स्वयं र आफ्नो शिशुको लागि भए पनि धूम्रपानबाट टाढा रहनु होस्। यो तामात्र नभई माँ देरा सेवनले भ्रूणको वृद्धि विकास (विशेषगरी माँ स्तन) मा पनि नकारात्मक असर पार्ने गर्दछ। तसर्थ गर्भावस्थामा माँ देरापान गर्नु नपर्ने। बच्चा जन्माई सकेपछि पनि स्तनपानको अवधिमा पनि माँ देरा सेवन नगर्नु।  
 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しやすく、胎兒の發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。妊婦自身の喫煙は赤ちゃんのそばで、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、アルコールも胎兒の發育（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。

## ◎ गर्भावस्थामा हुन सक्ने संक्रामक रोगको रोकथाम बारे 妊娠中の感染症予防について

गर्भावस्थामा रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमी हुने हुँदा संक्रमण हुने सम्भावना बढी हुने गर्दछ। गर्भावस्थामा औषधि सेवन गर्दा शिशुमा पनि जाने प्रभावको कुरा बिचार गरी रोगलाई निम्को पार्ने औषधिको उपयोग गर्न नभिल्ले हुन्छ। नियमित रूपमा हात धुने र कुल्ला गर्ने बानी बसाली संक्रमणबाट बच्नको शिस गर्नु पर्दछ।  
 यदि मात नभई, केही सुस्तजीव (ब्याक्टेरिया, भाइरस, आदि) आमाबाट शिशुमा संक्रमण भई, कहिले काहीँ शिशुलाई प्रभाव पार्न सक्ने हुन्छ। गर्भवती स्वास्थ्य परीक्षणको बेलासा संक्रमण भएनभएको चेक गर्न भिल्ले र उपचार गरी शिशुलाई उक्त संक्रमण हुनुबाट बचाउन सक्ने पनि भएकाले राम्रोसँग परीक्षण गराउनु होस्। अहिले सम्म पत्तानालोगका संक्रामक रोग र सामान्यतया परीक्षण नगर्ने संक्रामक रोग पनि छन्। बच्चा वा जनावरको च्याल वा दिसा पिसाबाट छुएको बेलासा, राम्रोसँग हात धुने गर्नुहोस्।  
 \* गर्भावस्थामा गरिने स्वास्थ्य परीक्षणबाट पत्ता लगाउन सकिने संक्रामक रोग  
 (http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06\_1.pdf)  
 \* संक्रामक रोग सम्बन्धि राष्ट्रिय अनुसन्धान संस्था (कोकुनरु खानसेन्सो केन्क्युस्यो) (http://www.nih.go.jp/niid/ja/route/maternal.html)  
 \* शिशु र आमाका हुने संक्रमण रोकथामका ५ उपाय (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ります。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場合があります。出産後に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。また発見されていない感染症や検査ができていない感染症もあります。子どもや動物の唾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)















## शिशु अवस्था (लगभग १ वर्षको उमेर)

### छाँडो (१ वर्षको उमेर)

#### ◎म र मेरो भन्ने भवनको विकास

आफैले गर्न सक्ने कामहरू गर्नु, हेर्नु, हुन थालेपछि, जे पनि आफैले गर्न चाहने हुन्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाले आफूले सोचे अनुसार गर्न नसक्दा रुने, रिसाउने, वा चिच्याउने गर्न सक्छन्, त्यसैले बच्चाले केही कुरा राख्ने गर्दा आफैले गर्न सक्ने कामहरू गर्नु भन्ने सन्तानको विकास हुन्छ। आफैले गर्न सक्ने कामहरू गर्नु, हेर्नु, हुन थालेपछि, जे पनि आफैले गर्न चाहने हुन्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाले आफूले सोचे अनुसार गर्न नसक्दा रुने, रिसाउने, वा चिच्याउने गर्न सक्छन्, त्यसैले बच्चाले केही कुरा राख्ने गर्दा आफैले गर्न सक्ने कामहरू गर्नु भन्ने सन्तानको विकास हुन्छ।

#### ◎चित्र पुस्तकहरू पढ्ने, कथा सुनाउने गर्नुहोस्

लगभग डेढ वर्षको भएपछि, जनावर वा चीजहरू आँलाउपर बताउन सक्ने हुन्छ। चित्र भएका किताब सँगै बसेर पढेर सुनाएर रमाउने गर्नुहोस्। अभिभावक-बच्चाको समय बढाउन र भाषा विकासको लागि पनि लामो समयसम्म टिभी, DVD, स्मार्टफोन वा ट्याब्लेट देखाउने गर्नुहोस्।

१८-२४ महिनाको बच्चाहरूलाई पढाउनु र सुनाउनु सक्ने हुन्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाले आफूले सोचे अनुसार गर्न नसक्दा रुने, रिसाउने, वा चिच्याउने गर्न सक्छन्, त्यसैले बच्चाले केही कुरा राख्ने गर्दा आफैले गर्न सक्ने कामहरू गर्नु भन्ने सन्तानको विकास हुन्छ।

#### ◎दिन चर्चा सँगसँगै शरीर पनि चलाउनुहोस्

##### सुस्तकहरू पढ्ने, कथा सुनाउने गर्नुहोस्

यदि समयमा उठ्ने र समयमा सुत्ने गर्नु भयो भने, तपाईंको बच्चासँग राम्ररी खेल्न सक्ने हुन्छ। आफैले गर्न सक्ने कामहरू गर्नु, हेर्नु, हुन थालेपछि, जे पनि आफैले गर्न चाहने हुन्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाले आफूले सोचे अनुसार गर्न नसक्दा रुने, रिसाउने, वा चिच्याउने गर्न सक्छन्, त्यसैले बच्चाले केही कुरा राख्ने गर्दा आफैले गर्न सक्ने कामहरू गर्नु भन्ने सन्तानको विकास हुन्छ।

## शिशु अवस्था (लगभग २ वर्षको उमेर)

### छाँडो (२ वर्षको उमेर)

#### ◎जोखिम रहित स्थानमा खेल्ने गर्नु

यो उमेरमा बच्चा दौडिन र आफ्नो शरीर धेरै भन्दा धेरै चलाउन मन पराउने हुन्छ। यदि सम्भव छ भने, बाहिर गएर खेल्ने र साथीहरूसँग खेल्ने अवसरहरू सिर्जना गर्नुहोस् र दिनहरूलाई जोखिम रहित स्थानहरूमा खतल रूपमा खेल्न दिनुहोस्। क्रियोन र गह्रको, ब्लकहरूबाट केहि सिर्जनात्मक बस्तु बनाउने क्रमको विकास हुन्छ। तपाईंको बच्चा कुनै खतरनाक चीज वा नयाँ अनुभव गरी, आमा-बुबाको सहयोग गृहबाट भने, बच्चालाई कुरा बुझाई चिन्तार प्रेरणा दिई सिकाई दिनुहोस्। बच्चा कुनै खतरनाक चीज वा नयाँ अनुभव गरी, आमा-बुबाको सहयोग गृहबाट भने, बच्चालाई कुरा बुझाई चिन्तार प्रेरणा दिई सिकाई दिनुहोस्।

#### ◎आत्मनिर्भरता

यो उमेरमा आफ्नो खाना आफैले खाना खाएर फेर्न सक्ने हुन्छ। प्रायः राम्रोसँग काम गर्न नजान्दा रुने र रिसाउने गर्न सक्छन् तर बिस्तारै बिस्तारै प्रेरणा दिई सिकाई दिनुहोस्। बच्चा कुनै खतरनाक चीज वा नयाँ अनुभव गरी, आमा-बुबाको सहयोग गृहबाट भने, बच्चालाई कुरा बुझाई चिन्तार प्रेरणा दिई सिकाई दिनुहोस्।

## वित्तार फेर्ने बानी बसाल्नुहोस्

असाध्य, पिसाब आदि भन्ने शब्दहरू, "दिखाई नसार्नु" भन्ने शब्दहरू आदिमा हाँसीलाई भनो। "भनेर सन्झाउनुहोस्। यसमा सफल भए प्रशंसा गर्ने अनि असफल हुँदा पनि गाली नगरी कनसिकाउने गर्नु भन्ने यस्तो बानी चाँडै बसाउन सकिन्छ। बाह्यर बिना सुबे बेला भने अझै भएको छैन। "असफल हुँदा पनि गाली नगरी कनसिकाउने गर्नु भन्ने यस्तो बानी चाँडै बसाउन सकिन्छ। बाह्यर बिना सुबे बेला भने अझै भएको छैन। "असफल हुँदा पनि गाली नगरी कनसिकाउने गर्नु भन्ने यस्तो बानी चाँडै बसाउन सकिन्छ। बाह्यर बिना सुबे बेला भने अझै भएको छैन।

## दोतमा किरा लाग्न दिनु

यो दोतमा किरा लाग्न सक्ने समय हो। खाना र खाने समय निर्धारण गर्ने र समयमा दोतमा किरा अनि फ्लोराइड कोटिंग प्रयोग गरी दोतमा किरा लाग्न सक्ने समय हो। खाना र खाने समय निर्धारण गर्ने र समयमा दोतमा किरा अनि फ्लोराइड कोटिंग प्रयोग गरी दोतमा किरा लाग्न सक्ने समय हो। खाना र खाने समय निर्धारण गर्ने र समयमा दोतमा किरा अनि फ्लोराइड कोटिंग प्रयोग गरी दोतमा किरा लाग्न सक्ने समय हो।

## शिशु अवस्था (लगभग ३ वर्षको उमेर)

### छाँडो (३ वर्षको उमेर)

#### ◎अझै लाई हुने समय

युवा, आमाले हेर्न सक्ने मुहार बनाई आँसुकोमा हाल्नुहोस्। आफूले गर्न सक्ने कामहरू गर्नु, हेर्नु, हुन थालेपछि, जे पनि आफैले गर्न चाहने हुन्छ। कहिलेकाहीँ बच्चाले आफूले सोचे अनुसार गर्न नसक्दा रुने, रिसाउने, वा चिच्याउने गर्न सक्छन्, त्यसैले बच्चाले केही कुरा राख्ने गर्दा आफैले गर्न सक्ने कामहरू गर्नु भन्ने सन्तानको विकास हुन्छ।

#### ◎जिद्दीपनको सुरुवात

यो मनपर्छ, यो मन पर्दैन भन्ने, जिद्दी गर्ने, पिरोल्ने हुन सक्छ। एकतर्फी रूपबाट नकार गर्ने गरी, पहिले कुरा सुन्नुहोस् अनि बिस्तारै प्रतिक्रिया दिनुहोस्। यो समय आफ्नो काम आफैले गर्ने चाहने हुन्छ। यदि सफल पृष्ठक केही गर्न सकेको छैन भने, धेरै महत्त्व गरी काम पूरा गर्न सक्नुपर्ने हुन्छ। यदि सफल पृष्ठक केही गर्न सकेको छैन भने, धेरै महत्त्व गरी काम पूरा गर्न सक्नुपर्ने हुन्छ। यदि सफल पृष्ठक केही गर्न सकेको छैन भने, धेरै महत्त्व गरी काम पूरा गर्न सक्नुपर्ने हुन्छ।

## सही तरिकाले गाली गर्नुहोस्

खतरा हुने वा गर्न नहुने कुरालाई लिएर आँत भावुक नहुनु बर किन त्यस्तो गर्नु हुन्न भनी बुझाई दिई त्यस्तो काम गर्न रोक्नुहोस्। कुरा बुझेको खण्डमा तारिफ गर्नुहोस्। खतरा हुने वा गर्न नहुने कुरालाई लिएर आँत भावुक नहुनु बर किन त्यस्तो गर्नु हुन्न भनी बुझाई दिई त्यस्तो काम गर्न रोक्नुहोस्। कुरा बुझेको खण्डमा तारिफ गर्नुहोस्।

## आफ्नो परिवारसँगै खानाको मजा लिनुहोस्

सम्पूर्ण परिवारका सदस्य सँगै बसी खानामा रमाउनु र भेला हुनु महत्त्वपूर्ण छ। दुध दिनेहरूको खाना चपाउने क्षमता ३ वर्षको उमेर पछि बढ्छ। चपाउनु पर्ने खाना बिस्तारै बिस्तारै खान सिकाऔं। मुख बन्द गरेर राम्रोसँग खाना खाँदा स्यानी दाँतको स्वस्थ बृद्धि र विकासमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ।

खतरा हुने वा गर्न नहुने कुरालाई लिएर आँत भावुक नहुनु बर किन त्यस्तो गर्नु हुन्न भनी बुझाई दिई त्यस्तो काम गर्न रोक्नुहोस्। कुरा बुझेको खण्डमा तारिफ गर्नुहोस्। खतरा हुने वा गर्न नहुने कुरालाई लिएर आँत भावुक नहुनु बर किन त्यस्तो गर्नु हुन्न भनी बुझाई दिई त्यस्तो काम गर्न रोक्नुहोस्। कुरा बुझेको खण्डमा तारिफ गर्नुहोस्।







# दुर्घटनाको रोकथाम सुदुर्घटनाको रोकथाम

हाल जापानमा अप्रत्याशित दुर्घटनाहरू नै बाल मृत्युको प्रमुख कारक हुन थालेका छन्। दुर्घटनाको प्रकृति बच्चाको उमेर अनुसार फरक छ, तर वरिपरिका व्यक्तिहरूले सावधानी अपनाएमा अधिकांश दुर्घटना हुनबाट बचाउन सकिने खालका छन्। बालबालिकाको वृद्धि विकासको क्रममा, कुन बेला कस्तो खालको दुर्घटना हुने सम्भावना छ भनेर जान्नु, दुर्घटना रोकथामको लागि अति महत्वपूर्ण छ।  
 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。発着過程の中で、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。

## उमेरलाई मद्दिना, वर्षमा वर्गीकरण गरि हेर्दा हुन सक्ने दुर्घटनाहरू 月齢・年齢別に見る起こりやすい事故

उमेर/महिना/वर्ष/月・年齢	सम्भाव्य दुर्घटनाहरू 起こりやすい事故	दुर्घटनाका प्रमुख कारणहरू र रोकथामको उपाय 事故の主な原因と対策
नवजात शिशु/新生児	बच्चाको वरपर हुने व्यक्तिहरूको लापरवाहीको कारण 周囲の不注意によるもの	☆ दुर्घटनावस सामानहरू अग्लो स्थानबाट खसाल्नु 誤って上から物を落とす ☆ माथिको बच्चाले बोकेर माथि तानेर चोट पुर्याउने, केही कुरा खुवाई दिने 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
१-६ महिना १~6カ月	निसासिनु 窒息	☆ तक्रिया वा नरम खालको सिरकले अनुहार छोपिनु (केही दृढो खालको सिरकको प्रयोग गर्ने, उच्चो पारेर सुत्वाउने) 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)
१-६ महिना 1~6カ月	खसु/लड्नु 転落	☆ बेड वा सोफाबाट खसु (वयस्कले प्रयोग गर्ने बेड नभई सकेसम्म बच्चाहरूको लागि बनाइएको बेड प्रयोग गर्ने, र बच्चा एकैछोटो हुनु पर्दा बार लगाउने गर्नुहोस्) 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)
७-१२ महिना 7~12カ月	तातो बसुले पोल्नु やけど	☆ बच्चालाई बोकिरहेको बेलामा तातो पेय पदार्थ पोस्नु 大人が子どもを抱いたまま熱い飲料をこぼす
	लड्नु, खसु, च्यापिनु 転落・転倒・はざむ	☆ टोका, सिढी, बेड, पाइया, कुर्सी 扉、階段、ベッド、ハギーン、椅子
	पोल्नु やけど	☆ टुक्ली (आइरन), थर्मस वा इलेक्ट्रिक किटलीको तातो पानी, राइस कुकर वा स्टीम 電気ケトルのお湯、炊飯器やスチーム加湿器の蒸気
	डुबु 溺水	☆ बाथटब, लुगा धुने मेसिन (पानीको बाटलिन आदि) मा खसु (पानी त्यत्तिकै नछोड्नु おし)
	गल्तिबस केही खाउनु, पिउनु / विष लाग्नु 誤飲・中毒	☆ सुर्ती, औषधी, सौन्दर्यका सामग्री, डिटरजेन्ट सर्फ, सिका, इत्यादि たばこ、医薬品、化粧品、洗剤、コインなど
	निसासिनु 窒息	☆ मिठाई जस्ता खानेकुराहरू घाँटीमा अडकिनु お菓子などの食品がのどにつまる
	गाडी भित्र लाग्न सक्ने चोटपटक 車中のけが	☆ सिटबाट खसु (बच्चाहरूका लागि बनाइएको बेबी सिट (चाईल्ड सिट) को प्रयोग गरी यस्ता दुर्घटनाबाट रोक सकिन्छ) 座席から転落(チャイルドシートで防止できる)

उमेर/महिना/वर्ष/月・年齢	सम्भाव्य दुर्घटनाहरू 起こりやすい事故	दुर्घटनाका प्रमुख कारणहरू र रोकथामको उपाय 事故の主な原因と対策
१-४ वर्ष 1~4歳	गल्तिबस केही खाउनु, पिउनु / विष लाग्नु 誤飲(中毒)	☆ दायाँ/फर्राकिलो भई, विभिन्न कुराहरू कारण हुन सक्छ 範囲が広がり、あらゆるものが原因になる
	निसासिनु 窒息	☆ जापानीज मिठाई जस्ता खानेकुराहरू घाँटीमा अडकिनु お菓子などの食品がのどにつまる
	खसु, लड्नु 転落・転倒	☆ सिढी, बरन्डा (खुट्टिको हुने खालका केही पानि सामान अगाडि नराख्नुहोस्) 階段、バランダ(踏むに危険なものを置かない)
	तातो बसुले पोल्नु やけど	☆ तातो भाँडो छुनु, टेबुलको कपडा तानेर तातो पानी पोस्नु (टेबुलमा कपडा नबिछ्याउनुहोस्) 熱い鍋に触れる、テーパークルックスを引いて湯をこぼす(テーパークル ックスは使用しない)
	डुबु 溺水	☆ बाथटबमा खसु / पानीमा खल्ने क्रममा डुबु 浴槽に落ちる、水あそび
	सडक सवारी दुर्घटना 交通事故	☆ बाटोमा फुत्त निस्कनु (बच्चाको हात समातेर हिँड्नु होस्) 飛び出し事故(手をつないで歩く)
	आगोसँग खेल्दा चोटपटक र ज्यान जान さそ	☆ लाइट, सलाई बाली आगोसँग खेल्नु (लाइट जस्ता आगो लाग्न सक्ने बस्तु बच्चाले भेटाउन सक्ने ठाउँमा नराख्नुहोस्) 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)

\* सम्पूर्ण बच्चालाई दुर्घटनाबाट जोगाउने, दुर्घटना रोकथाम पुस्तिका (कोदोमोओ जिकोकारा मामोह!! जिको बोसी ह्यान्डबुक)  
 ※参考「子どもを事故から守る!! 事故防止ハンドブック」  
 (सम्बन्धित जानकारी) (関連情報)  
 उपभोक्ता मामिला एजेन्सी (स्यो हिस्या च्यो) वेबसाइट "बच्चाहरूलाई दुर्घटनाबाट जोगाउने! दुर्घटना  
 रोकथाम पोर्टल"  
[\(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/\)](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/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/))



बच्चाको दुर्घटना रोकथामको बारेमा ट्विटर र ईमेलको माध्यमबाट उपयोगी सामग्री, सुझावहरू सम्भरण  
 गरिरहेको छ।  
 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  
 • ”उपभोक्ता विभाग बच्चालाई दुर्घटनाबाट बचाउने!”  
 Twitter (@caa\_kodomo)  
 • ”消費者庁子どもを事故から守る” Twitter (@caa\_kodomo)

बाल सुरक्षा सम्बन्धि ईमेल from उपभोक्ता विभाग (स्यो हिस्या-  
 च्यो)  
 • ”子ども安全メール from 消費者庁”



Twitter पेज  
Twitterページ

बाल सुरक्षा ईमेल रजिस्टर  
子ども安全メール登録