

# ほけんだより

令和7年 こと未来課保育幼稚園 係  
12月号 Tel.53-4083

ほけん目標

かぜの予防につとめよう。



## 最近小児科でよく見る病気

インフルエンザが流行しています。

手洗いや手指消毒、換気等を行い、感染症予防を心がけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

## 気をつけたい感染症について

松阪市内でインフルエンザが流行しています。

またこれからの季節は、寒さや乾燥が厳しくなり、インフルエンザだけでなくいろいろな感染症に注意が必要です。手洗い、うがいをこまめに行い、早寝早起きし、三食しっかり食べ、病気にかかりにくいからだを作りましょう。

### ○ RSウイルス

- RSウイルスは、風邪症状を起こすウイルスの一種で、鼻水やせき、咽頭痛、発熱等の症状を引き起こします。
- 軽症の場合はかぜですみませんが、症状が進むと、呼吸が浅くなったりゼイゼイしたりします。重症化すると細気管支炎や肺炎、呼吸困難などの症状が出て、入院が必要になることもあります。
- 大人も感染することがあるため気をつけましょう。

### ○ 感染性胃腸炎(ロタウイルス・ノロウイルス・アデノウイルスなど)

- 感染性胃腸炎は、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス等を原因とする胃腸炎の総称です。
- 突然の吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛等の症状がみられます。
- 脱水、けいれん、脳症、肝炎等の合併症を起こすことがあります。
- おう吐物や便にウイルスが含まれています。処理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水でしっかりと手を洗いましょう。
- おう吐や下痢の消毒には、アルコールではなく、次亜塩素酸ナトリウムを使って消毒してください。

# 寒い季節の厚着に注意しましょう

急に寒さを感じるようになり、急いで冬物の準備をされた方も多いと思います。体調をくずさないように防寒対策を心がけていきたいです。こどもは、体温調節が十分に発達していないため、外気の温度変化の影響を受けやすいです。寒さに対する抵抗力もおとなより弱いいため、衣服による体温調節がとても大切です。

しかし、厚着をすると…

- ・寒さの刺激を直接肌で感じとることができないため、体温調節機能が養われにくくなります。
- ・体温や代謝が高いため、汗をかきやすく、汗をかいた後にからだがかえってかぜをひく原因となります。
- ・からだを動かしにくくなり、体温の上昇を妨げるにつながります。

## 【こどもの衣服調節のポイント】

- 薄手の重ね着をすることで、服と服の間に空気の層ができるためあたたかく、厚手のものを1枚着るよりも保温性が高まります。
- 冬でも汗をかかため、吸水性や吸湿性、通気性が高い肌着を着るようにします。
- 寒さや暑さの状況に合わせて、こども自身が自分の感覚で衣服の着脱ができるようになるように声をかけていきます。



## ◎ 病児及び病後児保育のご案内 ◎

病気や病気の回復期にあって、集団保育が困難で、保護者が家庭や勤務の都合で保育できないとき一時的にお預かりします。

実施施設	総合託児施設「アリス」	病児病後児保育室ミー
住所(併設小児科)	おवेश町671-2(おおはし小児科)	上川町2194-3(安田小児科内科)
連絡先	21-7722	28-8832

登録・利用方法等が施設により異なります。

詳しくは、右記二次元コードまたは、松阪市 病児病後児保育 で検索。

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/youho/byoujjibyougouji.html>



## ◎ 病児保育送迎サービスのご案内 ◎

保育園・こども園でお子さんが体調不良となった際、保護者が仕事等の都合ですぐに迎えに行くことができない場合、病児病後児保育室ミーの保育士が代わりに迎えに行き、診察後、施設で一時的にお預かりします。

病児及び病後児保育への事前登録とともに送迎対応利用登録、およびミーの担当保育士との顔合わせが必要です。

詳しくは、右記二次元コードまたは、松阪市 病児病後児保育送迎サービス で検索。

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/youho/byouzibyougosisougei.html>

