

ほけんだより

令和6年 4月号 Tel.53-4083



ほけん目標

園の生活に慣れ、健康にすごそう。

今月のほけん行事

4か月児健康診査・10か月児健康診査

↓
医（病）院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査

↓
個人通知が届きます。

最近小児科でよくみる病気
インフルエンザ、胃腸かぜにかかるお子さんがみえます。これからの季節、溶連菌感染にも注意をしてください。

体調をくずしやすい時期です。白ごころから手洗い・手指消毒、うがい等を心がけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

生活リズムを整えましょう。

4月は新しい環境での生活が始まり、喜びと期待いっぱいの半面、緊張や不安もあり、体調を崩しやすい時期です。まだまだ体力も免疫も弱い子どもたちは、保育園・子ども園・幼稚園に通い始めると病気になることもありますが、病気をしながら抵抗力をつけていきます。生活リズムを整えて、病気に負けない体づくりをしていきましょう。

□ 早寝・早起きを心がけましょう

決まった時間に起き、朝の光を浴びて体内時計を起こしてあげましょう。

夜、早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。

□ 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べると体温が上がり、からだが目覚め、その日一日を元気に過ごせます。しっかり噛むことで、心とからだが目覚めます。



□ たくさん遊んで、からだを動かしましょう

昼間、体をしっかり動かすことで、夜ぐっすり眠ることができます。生活リズムにも、心と身体の成長にも欠かせません。

□ 排便するようにしましょう

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る習慣を作りましょう。



毎月「ほけんだより」を通じて、子どもたちの健康に関する情報などをお届けしていきます。

家庭での健康管理に役立てていただけると嬉しいです。

麻しんの予防接種の確認をお願いします。

海外で麻しん(はしか)の流行が報告され、国内でも感染が確認されています。

麻しんは、感染力が非常に強く、空気感染等により、簡単に人から人へ感染していきます。予防としては、ワクチン接種がもっとも有効な方法です。お子さんはもちろん家族を守るためにも、流行を防ぐためにも予防接種の確認をお願いします。

次の年齢のお子さんは、麻しんの定期予防接種として、MR(麻しん・風しん混合)ワクチンを自己負担なく接種できます。

- 第1期(生後12か月～24か月未満の方)
1歳の誕生日がきたら、早い時期に済ませておきましょう。
- 第2期(小学校就学前の1年間の方)
5歳児クラスの園児が対象で、令和7年3月31日までに接種しましょう。

【麻しんについて】

感染経路	空気感染、飛沫感染、接触感染
感染力	非常に強い 免疫を持っていない人は、発症率が非常に高い
潜伏期間	約10～12日間
症状	カタル期(2～4日間):発熱(38℃前後)、せき、鼻水等かぜ様症状 発しん期(3～5日間):一時熱が下がり、再度高熱(39.5℃以上)、 赤色小発しんが顔から全身へ広がる 回復期:発熱が落ち着き、発しんは色素沈着し消え、回復に向かう

「病児及び病後児保育」の利用のご案内

松阪市では、総合託児施設「アリス」(大足町・おおはし小児科)、病児・病後児保育施設「ミー」(上川町・安田小児科内科)において、『病児及び病後児保育』を行っています。病気や病気の回復期で、集団保育を受けることが難しいとき、一時的にお預かりしています。利用するためには、年度ごとに事前登録が必要となります。

詳しくは、こども未来課保育幼稚園係、おおはし小児科、安田小児科内科、各園へお尋ねください。

こちらの二次元コードまたはURLより、ホームページをご覧ください。👉

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

