

ほけんだより

れいわ ねん 令和6年 ことども未来課保育幼稚園係
9月号 TEL53-4083

ほけん目標

あんぜんにからだを動かしてあそぼう。



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。

最近小児科でよく見る病気

大きく流行している感染症はありませんが、胃腸かぜやRS等いろいろな感染症がみられます。

手洗いや手指消毒、換気等の感染症対策を心がけましょう。

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

私たちのからだは、朝、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、1日を元気に過ごすことができます。夜遅くまで起きていると十分な睡眠がとれず、朝も起きにくくなります。起きても頭がすっきりしなかったり、元気に遊べなかったりなど、こころやからだに色々な不調が出てきます。

また、こどもの発育に欠かせない「成長ホルモン」は、睡眠の深い眠りの時に分泌されます。こどもたちの成長のためにも、まずは朝の生活リズムを整えていきましょう。

★早起きから始めてみましょう

遅寝を早寝にするのは難しいです。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

いつも同じ時間に起きるよう心がけましょう。



★朝の光を浴びましょう

起きたら部屋のカーテンを開け太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、からだも脳も目覚めます。



★朝食を食べましょう

朝食を食べることでからだが目覚め、からだ動き出します。よく噛んで、しっかり食べましょう。

食欲がなければ、コップ1杯の牛乳だけでも取りましょう。

★からだを動かしましょう

からだを動かして遊ぶことで、ごはんをいしく食べることができ、夜もぐっすり眠ることができます。



感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルス等の病原体による感染症です。ノロウイルス、ロタウイルス等のウイルス感染による胃腸炎が多いです。

- 《感染経路》
- ・経口感染：汚染された食品を食べることによる感染
 - ・接触感染：ウイルスや細菌等が付着した手で口に触れることによる感染
 - ・飛沫感染：感染している人のおう吐物の飛沫を吸い込むことによる感染

《症状》原因となるウイルスや細菌等により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。下痢による脱水症状や吐物による窒息等に注意しましょう。

ノロウイルス	おう吐、下痢、腹痛等、脱水を合併することがある 乳幼児だけでなく、大人にも多くみられる 多くは1～3日で治癒する
ロタウイルス	急激なおう吐、水のような下痢、吐き気、発熱、腹痛等 脱水がひどくなる、けいれんがみられる等により、入院を要することもある 初感染時が最も重症で、その後感染を繰り返すにつれて軽症化する 多くは2～7日で治癒する

《予防方法》

- トイレの後や調理・食事の前等には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- 感染している人の便やおう吐物を処理する時は、使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- 便やおう吐物が付着したものや場所は、塩素系消毒液（次亜塩素酸ナトリウム等）を用いて消毒しましょう。
- ロタウイルスによる感染症については、初感染の重症化予防を目的とする予防接種ワクチンがあります。ただし、ロタウイルス以外に起因する胃腸炎を予防することはできません。

～保護者の方の健康も大切に～

松阪市の死亡原因の第1位は「がん」です。

いまや、2人に1人ががんになる時代です。胃がん、肺がん、大腸がん、乳がんは死亡原因の上位に位置しています。

自分のために、家族のために、がん検診を受けましょう。要精密検査となった場合は、精密検査も受けましょう。

9月はがん征圧月間！



松阪市がん検診の受け方

松阪市がん検診等受診券がある

松阪市がん検診等
受診券がない

※職場等で受診機会のある方は、職場等の検診を優先してください。

自分が受けられる検診を広報まつさか、ホームページ等で確認する

※年齢・検診履歴によって受けられ検診の有無や内容が異なります。

がん検診等受診券発行を申し込む

- ・下記の二次元コード
- ・健康づくり課へ電話



事前に電話等で医療機関等に予約して、がん検診等受診券をもって受診する



受診券在中