

ほけんだより

令和7年 1月号 Tel.53-4083
こども未来課保育幼稚園 係

ほけん目標

かぜなど感染症の予防につとめよう。



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

インフルエンザが流行しています。

手洗い・手指消毒、部屋の換気等、予防対策をしっかりとしましょう。

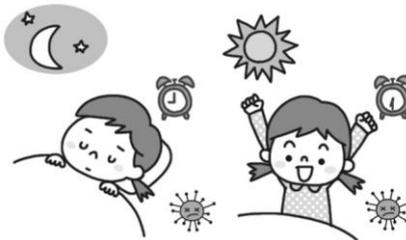
資料提供:松阪地区医師会ベビーグループ

かぜや感染症にかからないために。

寒くなり空気が乾燥してくると、ウイルスが活発になり、かぜやインフルエンザ・胃腸かぜ等さまざまな感染症が流行します。石けんでの手洗いや部屋の換気等、各家庭で感染症対策を引き続きお願いします。



○朝昼晩の食事をしっかり食べて栄養をとりましょう。



○夜ふかししないで早寝早起きしましょう。



○からだを動かしましょう。



○石けんでいねいに手を洗い、うがいをしましょう。



○こまめに部屋の空気を入れ替えましょう。



○せきやくしゃみが出そうになったら、ハンカチや袖等を使って口や鼻を押さえましょう。

いんぷるえんざ ちゅうい
インフルエンザに注意してください。

【症状】・急な悪寒や38℃以上の発熱、全身のだるさ、筋肉痛などが強くあらわれます。

- ・あわせて普通のかぜと同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。
- ・さらに、気管支炎、肺炎、中耳炎等を起こす場合もあります。



【家庭で気をつけること】

- ・感染力が強いため、短期間で多くの人に感染します。家庭内感染に気をつけましょう。
- ・「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」、園を休まなければいけません。もし、インフルエンザと診断されましたら、園へ連絡をお願いいたします。

冬の肌トラブルに気をつけましょう

寒さが一段と厳しくなり、気温と湿度が低くなると、肌が乾燥しやすくなります。こどもの肌は、皮ふが薄く保水力も弱いので乾燥しやすいです。また皮ふのバリア機能が未熟といった特徴があります。

乾燥しやすい部位は、ほほ、首、腕、手、足などの外気にさらされるところです。肌トラブルを予防するために、日頃からスキンケアを心がけましょう。

【おうちでのケア】

- 清潔を保ちましょう。

石けんを使い、優しく洗い流しましょう。温度が熱すぎたり、長すぎたりする入浴は、皮ふのバリア機能を低下させるので気をつけましょう。

- たっぷり保湿しましょう

皮ふの乾燥を防ぐために、お風呂上がり等水分をやさしく拭き取りましょう。その後、保湿剤をぬるようにしましょう。少ない量をすり込むように塗ると皮ふを傷つけてしまうので、たっぷりとやさしく塗りましょう。

「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/byoujibyoyougoji.html>

