

ほけんだより

令和7年 2月号 Tel.53-4083
こども未来課保育幼稚園係

ほけん目標

かぜ予防の習慣を身につけよう。



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、胃腸かぜ等、様々な感染症がみられます。

体調に気をつけて、手洗い・手指消毒等、感染症対策をしっかりと行いましょう。

資料提供：松阪地区医師会ペビーグループ

冬場に注意したい病気 ~感染性胃腸炎~

冬場の感染性胃腸炎の原因の多くは、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス感染です。ウイルスが口から入ることで感染しますが、便やおう吐物に含まれるウイルスによる感染もあります。

★症状★

- 突然の吐き気、おう吐、下痢
- 発熱、腹痛などもみられる
- 発熱はないが、便がゆるくなったり、回数が増えたりする場合もある



このような症状がある場合は、お子さんの様子をいつも以上に丁寧にみて、体調によってはゆっくり休ませてあげることが大切です。感染力がとても強いため、園で集団生活をする上で、感染予防のためにも、ご協力をお願いいたします。

★胃腸かぜにかかった時は★

- 調理の前後や食事の前、トイレやおむつ交換の後には、石けんを使って手洗いをしましょう。またタオルなどの共用は避けましょう。
- 脱水を予防するために、下痢が続くときは様子を見ながら、こまめに少量ずつ水分補給をしましょう。
- おう吐物や下痢便を処理するときは、使い捨ての手袋やマスクを着用し、ペーパータオルなどで静かにぬぐい取りましょう。
- おう吐物などがついた床やその周囲は、塩素系消毒剤をしみ込ませた布などで覆い、10分程度おいて、水拭きしましょう。
- 汚物がついた衣類などは、汚物を十分に落とし、塩素系消毒剤に10分間浸すか、85℃以上の熱湯に1分間以上浸した後に洗濯しましょう。

(※ 塩素系消毒剤は漂白作用がありますので、注意しましょう。)

花粉症に気をつけよう

今年（ことし）の花粉（かふん）は昨年（さくねん）より多い（おお）と言われており、早い（い）ところではすでに花粉（かふん）が飛び始め（はじ）たと発表（はっぴょう）がありました。かぜ（かぜ）やインフルエンザ（いんふるえんざ）、新型コロナウイルス（しんがたころなういるす）等の感染症（かんせんしやう）のほかに、花粉症（かふんしやう）にも注意（ちゆうい）が必要です（ひつよう）。

【こどもの花粉症（かふんしやう）の主な症状（おもしやうじやう）】

- ・ 鼻水（はなみず）、鼻づまり（はなづまり）、くしゃみ（くしゃみ）、目のかゆみ（めのかゆみ）
- ・ とくに鼻水（はなみず）や鼻詰まり（はなづまり）などの鼻症状（はなしやうじやう）が強く（つよ）表れる（あらわ）ことが多く（おほ）、悪化（あくわ）すると中耳炎（ちゆうじえん）や副鼻腔炎（ふくびくうえん）を合併（がっぺい）することもある（ある）。
- ・ 肌荒れ（はだあ）や顔（かお）の赤み（あか）などが起き（おこ）ることもあり（あり）、特に（とくに）、目のまわり（め）や頬（ほお）、首（くび）などが荒れ（あ）れたり赤（あか）くなったり（あか）することが多い（おほい）。

花粉症（かふんしやう）の症状（しやうじやう）を緩和（かんわ）させるには、花粉（かふん）との接触（せつしやく）を避（さ）けるのが基本（きほん）です。花粉症（かふんしやう）対策（たいさく）に心（こころ）がけましょう。

- 外出時（がいしゅつじ）は、花粉（かふん）がつきにくい（き）服（ふく）を着（き）たり、体内（たいない）に花粉（かふん）が入（はい）らないように心（こころ）がけましましょう。
- 室内（しつない）に花粉（かふん）が入（はい）らないようにましよう。室内（しつない）に入る（はい）る前に服（ふく）や髪（かみ）についた花粉（かふん）を払い（はら）い、手洗（てあら）いをして花粉（かふん）を洗い流（あら）しましょう。
- 部屋（へや）を加湿（かじつ）ましよう。鼻（はな）の粘膜（ねんまく）が乾燥（かんそう）すると花粉（かふん）を排除（はいじょ）する機能（きのう）がうまく働（はたら）かなくなるため（ため）、症状（しやうじやう）が強（つよ）くなる（なる）ことがあります（あ）ります。
- バランス（ばらんす）のよい食（しょく）事を心（こころ）がけ、しっかり（しつかり）睡眠（すいみん）をとる（と）る等（な）生活習慣（せいかつしゆかん）にも気（き）をつけましよう。花粉症（かふんしやう）の症状（しやうじやう）の悪化（あくわ）を防（ふ）ぐには、免疫機能（めんえききのう）を正常（せいじやう）に保（たも）つことが大切（たいせつ）です。



ま ぶう こんごう わくちん MR(麻しん・風しん混合)ワクチン

- 1期（きせいご）（生後（げつ）12か月（げつ）～24か月）
1歳（さい）の誕生日（たんじゆうび）がきたら、早い（はや）時期（じき）に済（す）ませておきましょう。
- 2期（き）（小（しょう）学校（がっこう）入（にゅう）学（がく）前（まえ）の1年（ねん）間（かん）の方（かた））
5歳（さい）児（こ）クラス（らす）の園（えん）児（じ）が対（たい）象（しょう）で、令（れい）和（わ）7年（ねん）3月（げつ）31日（にち）までは自（じ）己（こ）負（ふ）担（たん）なく接（せつ）種（しゆ）で（す）可（か）します。
卒（そつ）園（えん）するま（ま）で（で）、必（かなら）ず（ず）済（す）ませておきましょう。

よぼうせつしゆれき かくにん
わが 予防接種歴（よぼうせつしゆれき）の確（かく）認（にん）を
お願（ねが）いします

