



保健だより

2019年 認定こども園大津保育園
0293-46-5811



寒さも増し、本格的な冬の到来です。特に朝晩はぐんと冷え込むようになり、子どもたちも体調を崩しがちですね。しっかりと睡眠がとれるよう規則正しい生活と、栄養のある食事で、元気な身体づくりに努めましょう。また、感染症が流行する季節です。インフルエンザの予防接種は済みましたか？予防接種は、感染予防はもちろん、重症化を防ぐことも目的の1つです。

「打ってもどうせ罹るから…」ではなく、「ひどくならないために！！」と考えて、予防接種を受けましょう。



12月～3月

北茨城市

健康診査予定

2/6	2歳児歯科健康診査
2/14	3歳児健康診査
2/20	4ヶ月児健康診査
2/26	育児相談
2/28	1歳6ヶ月児健康診査

12/5	2歳児歯科検診
12/13	3歳児健康診査
12/19	4ヶ月児健康診査
12/20	1歳6ヶ月児健康診査
12/25	育児相談

1/10	3歳児健康診査
1/16	4ヶ月児健康診査
1/22	育児相談
1/24	1歳6ヶ月児健康診査

3/5	2歳児歯科健康診査
3/13	3歳児健康診査
3/19	4ヶ月児健康診査
3/25	育児相談
3/27	1歳6ヶ月児健康診査



できていますか？正しい手洗い

感染症予防の
基本は手洗い
です！！



冬にかかりやすい病気



***インフルエンザ *RSウイルス感染症 *マイコプラズマ感染症
*ウィルス性胃腸炎（ロタウィルス・ノロウィルス）**

《インフルエンザ》

ウィルスの感染のスピードが速く、くしゃみや咳で飛び散ったウィルスが鼻や喉、気管支などに入り込んで炎症を起こします。

【症状】高熱が数日続きます。関節痛、咳、鼻水、喉の痛み、吐き気、下痢など、発熱と併せて様々な症状が発症します。最低5日間、解熱から3日間の登園停止です。

《ノロウィルス感染症》

ノロウィルスが原因の胃腸炎です。感染力が強く、家族間だけでなく集団生活の中でも感染しやすく流行します。11月頃から感染が見られ始め12月～2月頃が流行のピークです。

【症状】嘔吐や下痢、腹痛を起こします。下痢便や嘔吐物の処理は、厳重な注意が必要です。また、予防には手洗いと消毒が大切です。食品は加熱をしっかりとすることで感染を防ぐことができます。

《ロタウィルス感染症》

ロタウィルスが原因の胃腸炎。嘔吐、白っぽい下痢便が出るのが特徴です。

【症状】食欲がなくなり、突然の嘔吐があります。嘔吐に続いて下痢便が出始めます。洗った黄色や白っぽい便で、酸っぱい臭いがします。

重症化を防ぐためにも、無理をさせず体調が優れないような時は、早めに受診しゆっくりと休養してください。