



# 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 (ロタウイルス・ノロウイルス)**

### 《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。

### 《ノロウイルス感染症》

ノロウイ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。

### 《ロタウイルス感染症》

ロタウイ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。洗い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。**