

ほけんだより 1月号



令和2年1月7日
野上あゆみ保育園

お正月のお休みも終わりました。

これからの時期に広がるインフルエンザや嘔吐下痢などの感染しやすい病気を予防して、元気に毎日が過ごせるようにしたいですね。



宝塚市保健便り～

毎年この時期から感染が広がり始めるインフルエンザです。

今シーズンは例年より早くから流行が見られます。インフルエンザは他の風邪と違い急速に全身症状がでることが特徴です。また、まれに急性脳症や肺炎になることがあります。

インフルエンザ

潜伏期間：1～4日（平均2日）

感染期間：発熱1日前から3日目をピークとし、7日頃まで

症状：悪寒、頭痛、高熱（39度～40.度）で発病する。倦怠感（だるさ）、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻汁、鼻づまり、嘔吐、下痢、腹痛などさまざまです。

予防法：手洗いやうがい インフルエンザワクチンの接種



インフルエンザは出席停止疾患です。

発症後最低5日間かつ解熱した後3日間を経過するまでは登園できません。登園する際には、かかりつけ医で「出席停止解除証明書」を記載してもらい提出してください。

子どもの病気の症状で多い下痢ですが、何を食べさせたらよいか迷ってしまいますね。

下痢の時は消化する力が弱くなっているため工夫が必要です。脂っこいものを避け水分補給を大切にしましょう。

何を食べるか、便と相談

<便が水の様な時>

水分を中心に摂りましょう

経口補水液、野菜スープ、みそ汁、おもゆ、りんごのすりおろし など

<便がどろどろの時>

どろどろの食べ物を摂りましょう。

とうふ パン粥 ベビーせんべい ウエハース バナナの裏ごし にんじん

やかぼちゃの煮つぶし

<便が柔らかい時>

やわらかい食べ物を摂りましょう。

おかゆ うどん 白身魚の煮つけ 卵 とりささみ 野菜の煮つけ 等

母乳、ミルクの場合は「少しずつを回数多く」が基本です。下痢が良くなってきたら、いつも通り与えましょう。

参考）お母さんに伝えたい子どもの病気 ホームケアガイド第2版

保育園では、「いつも
の便が出るように
なったら、大丈夫で
すよ」と伝えてます。



1月の乳幼児健診

○ 会場：宝塚市立健康センター（電話：0797-86-0056）
○ 費用：無料

健診名	健診日	対象者	受付時間
4か月児健診	1月 8日(水)	令和 1年8月16日～31日生	13:00～
	1月22日(水)	令和 1年9月 1日～15日生	14:15
10か月児健診	1月15日(水)	平成31年2月 1日～15日生	13:00～
	1月16日(木)	平成31年2月16日～28日生	14:15
1歳6か月児健診	1月10日(金)	平成30年6月 1日～15日生	12:45～
	1月17日(金)	平成30年6月16日～30日生	14:00
3歳児健診	1月 7日(火)	平成28年7月 1日～15日生	12:30～
	1月21日(火)	平成28年7月16日～31日生	14:00