

令和8年

1月 ほけんだよい

郡山市保育課



あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひします。イベントが続くこの時期はつい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと生活リズムが乱れがちです。感染症も流行しますので、手洗い・うがい、早寝早起きと歯みがきをいつも以上に心がけたいですね。



気をつけて！子どもの誤嚥・窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物です。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

冬に多い「感染性胃腸炎」

● 症状：嘔吐、下痢、悪寒、腹痛、発熱など



症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが出ることがあります
二次感染しないよう、十分な注意が必要です

Q. すぐに受診が必要な症状とは？

- 1日に何度も嘔吐・下痢をする
- 水分を摂りたがらない
- 激しくぐずる
- おしっこの量が少ない or 半日出でていない
- 目の周りがくぼんでいる
- 1日中ぐったりと寝ている
- 唇や口の中が乾いている → すぐに病院へ！

Q. 嘔吐物・排泄物で汚れた衣服はどうする？

- 85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します
- 消毒後は、他のものと分けて洗濯機で洗います
- 嘔吐物・排泄物にもウイルスが含まれているので使い捨て手袋・マスクを着用し、汚れた場所をしっかりと消毒しましょう



◎ 感染防止のため消毒後の手洗い・うがいをきちんと行いましょう

● 吐いた！～嘔吐時のケア～

- ① 吐いたものを口から取り除く
- ② 静かにさせて、様子をみる
- ③ 1時間以上経ってからスプーンで水分をとらせる



● 下痢のときの食べもの

○ 適しているもの

- おかゆ
うどん
野菜スープ
バナナ
すりおろしりんご
など
- × 避けましょう
- 生野菜
柑橘系の果物
バターの多いパン
消化の悪いもの
脂っこいもの
など



1歳のお誕生日にMR・ランドセルの準備とMR

麻しん風しん混合(MR)ワクチンは、1歳と5歳(小学校入学前の1年間)の2回接種です。かかりつけ医に相談し計画的に受けましょう。



★予防接種に関する問合せ先★ 郡山市保健所 保健・感染症課(024-924-2163)

