



令和8年

# 1月 ほけんだより

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いします。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

### ●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、様子を見る
- ③1時間以上経ってからスプーンで水分をとらせる



### 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 半日出ていない
- 目の周りがかくぼんでいる
- 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



### ●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  
バターが多いパン  
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)

