



実施日の2日前・前日・当日のいずれかに発熱・発疹・下痢・おう吐・目の充血などの症状がある人は、健診や教室の参加を自粛してください。持ち物は、乳幼児健診カレンダーをご覧ください。

事業	対象	北部(大和地域、大巻・城内・五十沢地区) 健友館(大和病院となり)		南部(六日町地区、塩沢地域) 塩沢保健センター	
		日にち	受付時間	日にち	受付時間
4か月児健診	令和元年8月生	12月20日(金)	13:00~13:10	12月26日(木)	13:20~13:30
10か月児健診	平成31年2月生	生後10か月になったら、受診票を使って医療機関で受けましょう。BCG接種期限まであと2か月です。			
1歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成30年11月生	1月に実施 ※北部は、奇数月のみ開催		12月17日(火)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	平成30年5月生	12月13日(金)	13:00~13:10	12月6日(金)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年11月生	1月に実施 ※北部は、奇数月のみ開催		12月11日(水)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年5月生	12月19日(木)	9:00~9:10	12月4日(水)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科健診 ・フッ化物塗布	平成28年11月生	12月12日(木)	13:00~13:10	12月5日(木)	13:00~13:10

講座・教室名	対象	日にち	受付時間	会場	申込み
育児力アップ講座 (育児学級)	令和元年6月・7月生	12月16日(月)	9:45~10:00	子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」	不要 ※偶数月に開催
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	令和元年5月生	12月24日(火)	9:30~9:45		事前に 保健課に申込み

## にこにこ子育て 冬に増える感染症にご注意ください

### インフルエンザ

感染力が強く、38℃以上の急激な発熱、頭痛、喉の痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みといった症状が出ます。風邪と比べて症状が重く、高熱が続きます。湯冷ましなどで少量ずつこまめに水分を補給して、脱水症状を防ぎましょう。生後6か月以上の乳幼児は、予防接種を受けることで重症化を予防できます。

### RSウイルス感染症

乳幼児に代表的な呼吸器感染症です。発熱、鼻水、せきなどの症状で始まり、呼吸時にゼーゼーといった音が出ます。1歳までに約半数、2~3歳までにほぼすべての子どもが経験するといわれています。年齢が低いほど重症化しやすく、気管支炎や肺炎などを発症することがあります。

### 感染性胃腸炎

冬の胃腸炎の代表的な原因はノロウイルスとロタウイルスです。激しいおう吐、下痢の症状が突然現れ、発熱することもあります。ロ

タウイルスに感染した場合は、便が白っぽくなります。激しい下痢が続くため、少量ずつこまめに水分補給をして脱水症状を防ぎましょう。吐物の処理は、0.1%程度に希釈した次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)に浸したぞうきんで拭き取り、ビニール袋に入れて捨てましょう。

### 予防と重症化を防ぐポイント

- ①流行情報に耳を傾けましょう。
- ②帰宅時、食事の前、トイレの後などに、手洗い・うがいをしましょう。
- ③流行時期は人混みへの外出は控え、外出時はマスクをすると効果的です。
- ④バランスのよい食事や十分な睡眠を心がけましょう。
- ⑤乾燥すると喉の粘膜の防衛機能が低下するため、こまめに水分を補給し、部屋の湿度を50~60%に保つと効果的です。
- ⑥予防接種を受けましょう。主治医と相談し、ロタウイルスは生後6週以後に接種しましょう。
- ⑦発症したと感じたら、早急に医療機関を受診しましょう。