



昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む時期になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすい為、大人よりも早く寒さを感じやすいです。また、インフルエンザやウイルス性胃腸炎等、これから感染症が流行しやすい季節を迎えます。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで感染症を防ぎましょう。

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出る事もあります。子どもは「だるい」と言えない事が多く、『元気が無い』『機嫌が悪い』といった状態が続きます。通常は1週間程で回復します。

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月頃から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に免疫を十分上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)



『流行性嘔吐下痢症』と呼ばれるとおり、激しい嘔吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日で回復しますが脱水症を起こす事があり、油断は禁物です。

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、嘔吐で汚れた衣類等の消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念の為塩素系消毒薬を用意しておくで安心です。

消毒液の作り方

使用する塩素系漂白剤の製品濃度が5～6%の原液の場合
水1ℓと塩素系漂白剤 **20 ml**を混ぜると0.1%濃度

⇒ **おう吐物の処理用**

水1ℓと塩素系漂白剤 **4 ml**を混ぜると0.02%濃度

⇒ **衣服の浸け置き用**

ペットボトルがあれば、キャップ(1杯5ml)を使い、目分量で消毒液が作れます。

風邪をひかない為に何をしますか？

免疫には、体に侵入したウイルスや細菌等の病原体と戦った時の武器(抗体)を残し、次に同じ病原体が侵入した際、速やかに撃退できる仕組みがあります。その為、子どもは成長とともに風邪を引きにくくなります。ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あると言われています。中でもインフルエンザのように変異しやすいウイルスやノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、『**3つの保**』で風邪を防ぎましょう。

首の皮膚のすぐ下には太い血管がとおっています。ここを温めると全身に温かい血がめぐります。



① 体を保温する

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着する方が、中に空気の間層ができて保温効果が高まります。暑ければこまめに脱いで調節しましょう。

② 室内を保湿する

空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜がダメージを受けたり、室内にウイルスが浮遊しやすくなったりします。加湿器を使う、室内に洗濯物を干すなどして乾燥を防ぎましょう。

③ 体を保護する

保護とは『**気をつけて守る事**』。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。



～子どもの健やかな成長を願って子育てを応援します～

☆子育てに不安・負担を感じたら

●子育て支援センター

子育て支援センター『あいあいポケット』第二子育て支援センター『そよかぜ』
子ども・子育て支援センター『すくすくの杜』は、親子で安心して遊べる無料の施設です。
お気軽にお越しください。

☆いつでも遊べて、気軽に交流できる場所を提供しています！

☆子育てに役立つ情報を発信・提供しています！

☆子育て相談をしています！



●ファミリーサポートセンター

育児の援助を受けたい人と、援助を行いたい人を会員として、子育てを助け合う有償ボランティアの会員組織です。会員になるためには、事前登録が必要です。

☆多様な保育サービス

●おむつ無料おてがる通園（おむつの無償提供）

八幡市では令和7年9月より保護者の負担軽減を図る取り組みの一環として、園児が保育中に使用する紙おむつ、おしり拭きを無償で提供する事業です。

●2歳児向けプレ保育

公立幼稚園で2歳児向けのプレ保育を実施しています。（利用するには、申し込みが必要になります）

＜実施施設＞・さくら幼稚園・橋本幼稚園

●一時預かり事業

一時的に家庭で保育が困難となった市内に居住する生後6か月から就学前のお子様を、原則、週1日から3日を上限に、保育園等でお預かりする事業です。

＜実施施設＞・くすのき保育園・山鳩こども園

・山鳩第二こども園・認定こども園歩学園幼稚園

・認定こども園早苗幼稚園



●病児保育事業

病児保育室は、病气中や回復期にある生後6か月から小学校6年生までのお子さんをお預かりし、保護者に代わって保育士、看護師がお世話をする施設です。

＜実施施設＞・男山病児保育室

社会医療法人 美杉会 男山病院



※他にも子どもや子育て家庭を支える子育て支援制度があります。詳しくは「やわたし子育てはんどぶっく」
「ホームページ」をご覧ください。

利用者支援員