

# 保健だより

平成 29 年 10 月号 (第 400 号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますが、体調管理をしっかりと行い「スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…」をゆったりと味わいたいものですね。そして「食欲の秋！」栄養豊富な秋の食べ物・旬の物をいろいろ食べて、手洗い・うがい、衣服の調節を行い、「風邪をひきにくい体づくり」をしましょう。



## 気を付けよう！冬の感染症



現在、「インフルエンザ注意報」などは発令されていませんが、保育所や中学校での発症報告はあり注意が必要です。これからウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。全国的には「RS ウイルス」が増加傾向です。また、「手足口病」「流行性角結膜炎」は県内他の地域で警報が出ています。お子さんの体調管理宜しくお願いします。



手洗い  
うがいの  
習慣を！！

## 健康な体作りが、風邪の予防に！！

うがいと手洗いが風邪の予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きな風邪予防になります。

○手を洗う ○うがいをする ○早寝は早起きをする

○3食しっかり食べる

(脂質の多いスナック菓子の食べすぎは注意)

ご家族みんなで気をつけていきましょう。

\*手洗い・うがいの方法⇒裏面を参考になさってください。

調節しやすい服装、活動に適した履物を！！

日中はまだまだ暑く汗ばむことが多く、夕方になると少し涼しくなり、汗の処理や衣服の調節が大切になります。気候や体調に応じて調節できるよう、肌着や薄手の長そでシャツを用意するといいでしょう。またあ、外遊びや運動などの活動も多くなります。御子さんの足にあった靴(履物)をはかせましょう。子どもの成長は早いです。狭くなっていないか点検してあげましょう。



## インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



## 受けておきたい 予防接種

予防接種は、発症や重症化を予防するのに一定の効果があるとされています。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、2回接種が標準です。効果は接種2週間後～約5ヶ月程度持続します。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。



## ■インフルエンザにかかったあとの登園の目安

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日(幼児の場合)を経過するまで」

登園の際には、「インフルエンザ登園許可願い(保護者記入)」を園へ提出する必要があります。

書類は事務所にありますので、お手元がない方は事務所にお声かけください。

## \* 予防対策 \*



### 「マスク、咳エチケット」

咳エチケットとは、人に向かってくしゃみをしてはいけないこと。咳をしている人は、感染を広げないためにマスクをしましょう。(マスクの着脱が可能な年齢の児童、大人)

### 帰ったら「手洗い」

石鹸で最低 15 秒以上、手のひらだけでなく、手の甲、指の間や爪の間、手首までしっかり洗いましょう。洗ったあとは、清潔なタオルで水分を十分にふきとりましょう。(インフルエンザにはアルコール手指消毒も効果的です。)



## 乳幼児健診の予定(～11月)

乳児健康診査【対象：満6か月未満児、1歳未満児】

・・・10/29 11/12 11/19 11/29

1歳6か月児健康診査【対象：1歳8か月頃の児】

・・・10/26 11/2 11/9 11/16 11/30

3歳児健康診査【対象：3歳6か月頃の児】

・・・10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28

# 手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな  
手の洗い方



# うがい

かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。水の他、お茶のうがいもお勧めです。



口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。



口に水を含み、そのまま顔を天井に向けます。



「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。



口の中の水を吐き出します。