



保健だより

平成29年12月号 (第402号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903



早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。長かった夏(?)も終わり、いきなりの冬の到来です。12月は子どもたちにとってはお楽しみがいっぱいの月ですが、お出かけや来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。**インフルエンザの発症報告が増えてきています。ご注意ください!**

今年の冬至(地球の北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日)は12月22日です。その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることで風邪を引かなくなると言われています。かぼちゃとゆずの2大パワーをもらって風邪知らずの健康な体を目指しましょう!

年末年始を元気に、楽しく、過ごしましょう!!



今年一年、元気に過ごせたことに感謝し、笑顔で新年を迎えられるよう祈念しましょう。よいお年を...

子ども達は元気なときも病気のときも、心と体は成長・発達しています。つらいときに優しく手当てされた経験は、身体の回復だけでなく、子どもの心も育てます。看病は働く保護者にとって大変なこともあります。どうか、あたたかい気持ちで側にいてあげてくださいね。

子どもは体調が悪くてもうまく言葉で伝えることができません。元氣そうにしているでも、熱があるときはゆっくりと過ごしましょう。また、体調が回復している途中のまだ抵抗力のないときに集団保育に入ること、再び感染症にかかってしまい、かえって病状を長引かせてしまうことも…。病気にかったときは、上手に過ごして、病気を長引かせずに乗り越え、少しずつ強い体をつくっていきましょう!



年末年始の急病は?

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。帰省先の救急病院の情報も把握しておくことも大切です。また、お出かけ時の交通安全、お鍋やヒーター等にお子さんの手が触れることがない等の安全確認をしっかりとなさってくださいね。

Q. インフルエンザとかぜの違い

A. 一般的に、風邪は様々なウィルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウィルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、高齢者の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

Q. インフルエンザにかからないためには

A. インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

- ◆流行前のワクチン接種 ◆飛沫感染対策としての咳エチケット ◆外出後の手洗い等
- ◆適度な湿度の保持 ◆十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取 ◆人込みや繁華街への外出を控える

Q. インフルエンザにかかったら...

A. ◆具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。 ◆安静にして、十分な睡眠や休養をとりましょう。 ◆水分を十分に補給しましょう。 ◆咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、不織布製マスクを着用しましょう。 ◆人込みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。 また、小児、未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛びだそうとする等の異常行動を起こすことがあるので、患者が一人にならないようにしましょう。

***これからの季節、やけどや窒息などのけがや事故も多くみられます。十分気をつけましょう!**

**厚生労働省 HP
「今冬のインフルエンザ対策」
より (Q&A、予防・啓発ポスター)**



乳幼児健診の予定 (12月)

***お遠い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962**



◇乳児健康診査【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・12/9(土) 12/17(日) ◇1歳6か月児健康診査【対象：1歳8か月頃の児】・・・12/7(木) 12/13(水) 12/21(木)
◇3歳児健康診査【対象：3歳6か月頃の児】・・・12/5(火) 12/12(火) 12/22(金)