



保健だより



平成30年1月号 (第403号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903

新しい1年がスタートしました。もう今年のご目標はたてましたか？目標を立てる年の始めだからこそ「手洗いうがいを・うがいを必ずする」「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えるなどの健康についての目標も立ててみましょう。保育所等では、まとめの期に入ります。子ども達の成長を保護者の皆さんと共に確認し合いながら、思い出づくりの楽しい企画もあることでしょう。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。皆さまが心身ともに健康に過ごせますように。

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった…というお子さんはいませんか？

体調を崩しやすい時期です。

気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。



先月12月20日「インフルエンザ流行注意報」が発令されました。引き続き、体調管理には十分ご注意ください。保育所等の掲示内容をご確認の上、お子さんの体調がすぐれない、気になる場合はご相談ください。無理をさせずお休みさせてくださいね。

<気をつけたい冬の感染症①>

RSウイルス感染症

原因

RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。

症状

鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。



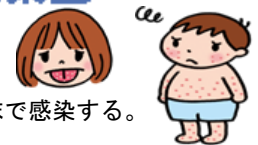
対応

今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。

溶連菌感染症

原因

A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。



症状

高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。

対応

抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

感染性胃腸炎

原因

ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することも。生後半年～2歳くらいの子が多くかかる。

症状

激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

対応

激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2～3日から1週間程度で治まる。

寒い時期・・・
こんなことに
気をつけましょう！



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



定期的に換気しましょう。



体調の悪いときは、人込みを避けましょう。



手洗い・うがいをこまめにしましょう。



咳エチケットを守りましょう。



加湿器等を活用し乾燥対策をしましょう。



早寝早起きをしましょう。

乳幼児健診の予定(1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】・・・1/6(土) 1/14(日) 1/28(日) ◇1歳6か月児健康診査【対象：1歳8か月頃の児】・・・1/11(木) 1/17(水) 1/25(木)
◇3歳児健康診査【対象：3歳6か月頃の児】・・・1/9(火) 1/16(火) 1/23(火) 1/30(火)