

保健だより

平成31年1月号 (第415号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903



あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年も、子どもたちが元気で楽しい毎日をご過ごせるように、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。保健だよりを通して、健康管理に関する情報や病気の予防法などについてお伝えしたいと思います。今年もよろしくお祈りします。



薄着で元気!

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。外気を肌で感じることで自律神経が整い病気への抵抗力が高まります。薄着をすることで運動能力の発達を促すとも言われています。もこもこ着込んでいては動きにくくて活動的になれません。かぜに負けず元気に体を動かして遊ぶ子でいられるよう、薄着を習慣づけましょう。大人が「長そでを着よう」と思った時、子どもは長そでにするのを少し遅らせ、大人が重ね着する時、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

気をつけよう冬の感染症

○RSウイルス感染症



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。2歳までにほぼ100%感染するといわれています。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎や肺炎などの合併症を起こすこともあるので「かぜかな?」と感じたら、念のために病院へ行きましょう。今のところRSウイルスに対する根本的な薬はないので、早めに受診しこじらせないようにすることが第一です。

○クループ症候群



いわゆるのどのかぜで、発熱やのどの痛みから始まり、犬が吠えるような甲高いせきが出ます。呼吸が荒くなり息を吸うとヒューヒューと音がするのが特徴。早めに病院で診てもらってください。夜間にせきがひどくなることもあるので、苦しそうな時は夜中でも急いで受診を。家庭では、水分を十分に摂らせ、加湿器などで室内の乾燥を防ぎましょう。

○冬場に多いおう吐・下痢



この時期気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルスやロタウイルスに感染すると、おう吐や水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ脱水状態になると危険です。何よりもまずこまめな水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

<p>鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!</p>	<p>かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている</p> <p>→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い</p>
<p>鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る</p>	<p>いつも目やにや鼻水が出ている</p> <p>→急性中耳炎の疑い</p>

乳幼児健診の予定(1月) ※健診会場は那覇市保健所です。

*お問い合わせ先 那覇市保健所地域保健課 ☎ 098-853-7962

◇乳児健診 【対象: 満6か月未満児、1歳未満児】・・・1/6(日)・20(日)・27(日)

◇1歳6か月児健診【対象: 1歳8か月頃の児】・・・1/10(木)・16(水)・24(木)・31(木)

◇3歳児健診【対象: 3歳6か月頃の児】・・・1/8(火)・15(火)・22(火)・29(火)

(3歳児健診は目と耳の自宅での事前検査を忘れずに! 健診当日の順番が後回しになりますよ。)