



# 保健だより

平成31年2月号 (第416号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903

新年が明けたと思ったらもう2月ですね。朝夕は気温が低く、乾燥した日が続いています。一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われていますが、インフルエンザが全国的に猛威をふるっており、県内でも警報が発令されています。手洗いをしっかり行い、できるだけ人込みは避けるようにしましょう。また、風邪などで咳やくしゃみが出る時は、咳エチケットを守り周囲への配慮も忘れないようにしましょう。

## ノロウイルスにも注意!

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月頃まで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より感染者のおう吐物や排泄物からうつる2次感染のケースが多いようです。感染すると激しい下痢やおう吐、腹痛があり38度以上の発熱も伴います。今のところ感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際には石鹸でよく手を洗うなどです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。感染者は症状が回復しても、その後1週間~1ヶ月間は排泄物とともにウイルスが体外に出ると言われています。発症から1か月ほどは排泄物に触れないように気をつけ、触れる危険がある場所は塩素系消毒剤をしみこませた布などで拭くようにしましょう



### 下痢をした時は・・・

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診するときに説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。

### 下痢のときの食事は・・・

脱水状態にならないよう水分補給が大事。  
胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

子どもは胃腸が未熟なためよく下痢をしますが、ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため迅速に処理しましょう。



### これってOK?

おかゆ、うどん、野菜スープ  
バナナ、りんごのすりおろし  
などが適しています。生野菜や  
柑橘系の果物、バターの多いパン  
油っこい物、消化のよくないものは  
避けましょう。



- ①窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布や紙などでおう吐物を周辺から拭き取る。
- ②次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度拭く。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間浸けてから、他の衣類とは別に洗濯する。更に乾燥機にかけたりアイロンをかけたりすると、熱に弱いウイルスは死滅しやすくなる。
- ④処理の後は、十分な換気を行いましょ。



乳幼児健診の予定(2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】・・・2/3(日)・17(日)・24(日) ◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・2/7(木)・14(木)・21(木)・28(木)
- ◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・2/12(火)・19(火)・26(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。)