



保健だより

2019年 令和元年 12月号 (第426号)
発行 那覇市こども教育保育課 ☎ 098-861-2113

早いもので、今年もあと1ヵ月となりました。12月は、家族そろってお楽しみがいっぱいの月ですが、生活リズムが崩れがちでまた、感染症も流行る時期です。体調管理には十分に気をつけましょう。

今月のテーマは、**インフルエンザと休日・夜間の急病の対応について**です。

2019年も元気に過ごせたことに感謝し、笑顔で新年の2020年を迎えられるように祈念しましょう。



インフルエンザに注意!

インフルエンザは、咳やくしゃみなどによって感染し広がるため集団である保育施設等で多くの感染者が出ます。感染を広げないよう、また合併症で重症化しないようインフルエンザの症状かなと思ったら医療機関を受診しましょう。

●「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う?

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

●**かぜ**は、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。

●**インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。感染力が強い。

インフルエンザの予防接種

予防接種は重症化を防ぎます。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～5ヶ月持続します。かかりつけの医師とよく相談して接種しましょう。

★年末年始休み・夜間の急病の対応について

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、近隣の救急病院の情報も把握しておくことも大切です。

小児救急電話相談 #8000

(全国同一の相談ダイヤル)

相談日時：毎日夜間(午後7時～翌朝8時)

土日・祝日・年末年始(24時間対応)

休日、夜間の急な子どもの病気にどう対処したら良いのか、受診したほうが良いのか迷ったときは小児科医師や看護師から症状に応じた適切な対応の仕方などのアドバイスを受けることができます。

乳幼児が自分の体の症状を正確に訴えるのは、なかなか難しいこと。身近な大人が、わずかな変化に気づくことが大切です。いつもとちょっと違うと感じたら安静にしながら症状や原因に合わせた対応ができるようにしましょう。



いつもと違うこんな時は子どもからのサインです!

◎子どもの元気な時の「平熱」を知っておくことが**症状の変化に気づくめやす**になります。

- ・親から離れず機嫌が悪い(ぐずる)
- ・睡眠中に泣いて目がめる
- ・元気がなく顔色が悪い
- ・きっかけがないのに吐いた
- ・便がゆるい
- ・いつもより食欲がない
- ・目やニがある
- ・目が赤い



乳幼児健診の予定(12月)

※健診会場は、那覇市保健所です。

*お問い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962

- ◇乳児健診【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・8(日)・15(日)・22(日)
- ◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・3(火)・10(火)・17(火)・24(火)

- ◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・5(木)・12(木)・19(木)
- (3歳児健診は目と耳の前検査を忘れずに!)

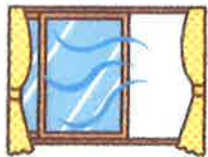
あけましておめでとございます

皆さん、年末年始は楽しく過ごせましたか？

ひまわり組さんにとっては残り3ヶ月の保育園生活を楽しんでほしいですね。また、他の園児たちも心身ともに元気に過ごせるようにしていきたいと思ひます。

ご家庭でもお子さまの体調管理を宜しくお願い致します。

寒い時期はこんなことに気を付けましょう！



1時間に1度、換気をしましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器などを使用して室内の湿度を調整しましょう。



咳エチケットを守りましょう



早寝早起きをしましょう



●発熱時とインフルエンザについて●

昨年末、本園でもインフルエンザに感染した子がいました。これからはもっと感染する時期になります。手洗い・うがいはもちろんですが、しっかり食べて、十分な睡眠をとるよう心掛けていきましょう。

【保護者様へお願い】

★保育中に発熱した場合様子をみることもありますが、いつもと様子が違ったり、再検して体温が変わらないまたは、上昇している場合は連絡をしています。ご了承下さい。

（連絡先の変更がありましたらお知らせ下さい。）

★状況によってはインフルエンザ検査をお勧めする場合があります。

★園では感染状況によって、37.5℃以上あるときは集団感染を防止するために、保護者様へお迎えをお願いする時があります。ご理解下さい。

インフルエンザになってしまったら…

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

後期歯科検診結果

虫歯罹患数・・・本園 8名
・・・分園 8名

歯医者先生より、「虫歯の子少ないですね。」と、お褒めの言葉を頂いてます。園では歯磨き指導を行っていますが、一番は保護者様の日頃のケアによるものだと思います。

今回も虫歯無しの園児には『ぴかぴか賞』をお渡ししました。これからも虫歯無しを目指して引き続き指導していきたいと思ひます。ご家庭でも歯のケアを宜しく願ひします。

