

保健だより

2020年 令和2年1月号 (第427号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎ 098-861-2113

新年おめでとうございます。今年は、「子年」、【子】という字は子どもの形を現して「こども」「小さいもの」という意味があります。げんきに動き回る「ねずみ」のイメージはこどもの姿に重なります。こども達が元気に健やかに成長するために改めて生活リズムを見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」「手洗い・うがい」を家族で習慣づけるようにしましょう。

今月のテーマは、**冬の感染症について**です。

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ある。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ある。

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。



おう吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、感染に気をつけましょう。

* おう吐物や便で汚れた場合の消毒

おう吐物や便で汚れた場合は、汚れを落とした後、次亜塩素酸ナトリウム系消毒液を水で薄めた液で消毒をします。

* 次亜塩素酸ナトリウムの薄め方

消毒するもの	濃度	薄め方
・便やおう吐物が付着した床 ・汚れた衣服	0.1% 1000ppm	水 1L に対して約 20mL (ペットボトルキャップ4杯分)
・食器等の浸け置き ・トイレの便座、ドアノブ、手すり、床など	0.02% 200ppm	水 1L に対して約 4mL (ペットボトルキャップ1杯分)

(厚生労働省：「保育所における感染症対策ガイドライン」より)

冬に流行する感染症

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

・鼻水や咳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ある。

対応

・現在、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である。



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ある。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自己判断で薬をやめたりしないこと。



免疫力を高めましょう!



●バランスのとれた食事を食べる ●睡眠をたっぷりとる ●楽しく遊ぶ

●清潔習慣(手洗い・うがい・入浴・洗髪)をつける

病気にかかると、病原菌をやっつけるために白血球やリンパ球、顆粒球などの働きが高まり、次には同じ病気にかからない免疫力をつくります。

病気をのりこえるためには、①安静 ②消化良くバランスのよい食事

③温かい手当が大切です。

病気の時に看病してもらい、大事にされ安心して過ごすことで免疫力もアップします。

乳幼児健診の予定(1月)

※健診会場は、那覇市保健所です。

◇乳児健診【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・12(日)・26(日)

◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・7(火)・14(火)・21(火)・28(火)

*お問い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962

◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・9(木)・23(木)・30(木)

(3歳児健診は目と耳の検査を忘れずに!)