



# 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、近く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

(全副都府県の形骸ダイヤル)

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くなります。



- ・親から離れず機嫌が悪い(ぐずる)
- ・睡眠中に泣いて目が覚める
- ・元気がなく顔色が悪い
- ・きっかりがないのに吐いた
- ・便がゆるい
- ・いつもより食欲がない
- ・目ヤニがある
- ・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。

- ◇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) 7(火)・17(火)・24(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】・・・5(木)・12(木)・19(木)
- (3歳児健診は目と耳 前検査を忘れずに!)