



# 保健だより

平成 30 年 1 2 月号 (第 414 号)  
発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903

早いもので、今年も後 1 か月となりました。何かとあわただしい 12 月。生活リズムが崩れがちで、また、感染症も流行る時期です。子どもたちにとっては、クリスマスや冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですね。家族みんなで元気に過ごせるよう、体調管理には十分気を配っていきましょう。

## インフルエンザに注意!

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、おう吐、咳、くしゃみ、のどの痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

## インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、ウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、のどの痛み
発熱	急性(39~40℃)	徐々に上がる(37~38℃)
筋肉痛	全身(腰、関節など)	軽い
くしゃみ・鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4 か月	短期間
合併症	肺炎、気管支炎、 インフルエンザ脳症など	安静を守ればひどくならない

### 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……

- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す

チエツワ!  
指と指の間、指先、手首は洗い残しがが多いよ。念入りにね

## 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】・・・12/9(日)・16(日)・23(日)    ◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・12/6(木)・13(木)・20(木)  
◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・12/4(火)・11(火)・18(火)    (3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れず！ 健診当日の順番が後回しになりますよ。)