



# 保健だより

2024年 令和6年 12月号 (第486号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

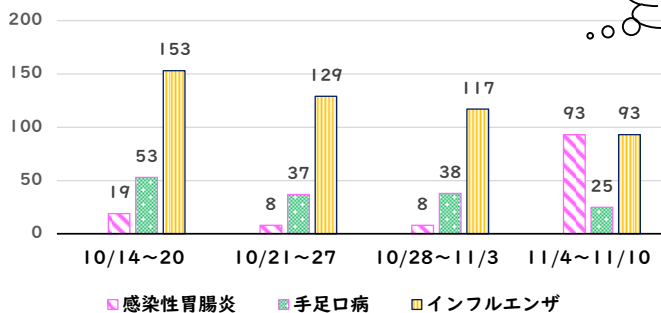


早いもので、今年も残すところ1か月となりました。年末年始は、生活リズムが崩れやすく、また、感染症も流行る時期です。家族みんなで元気に過ごせるよう、体調管理に十分気をつけていきましょう。



インフルエンザや感染性胃腸炎などさまざまな感染症が流行する季節です！

### 感染症報告状況 (那覇市)



手足口病とは？



※発疹はさまざまな感染症等でもみられるため、このような症状がある場合は、かかりつけ医等へ相談しましょう！



春から夏にかけて流行することが多いのですが、沖縄県内では警報となっており、那覇市でも10月10日から警報を発令中です。

(11/21 現在)

口の中の粘膜や手足の末端に水疱性(水ぶくれのような)の発疹ができるのが主な症状です。発熱を伴うこともあります。

※原因となるウイルスが複数あるため、何度でも感染する可能性があります。

指定の医療機関において、診断された数の集計数です。※全集計数とは異なります。

「かぜ」と「インフルエンザ」は

どう違う？

インフルエンザは、咳やくしゃみなどによって感染します。感染を広げないよう、また合併症で重症化しないよう症状がある場合は、早めにかかりつけ医等へ相談しましょう。

●かぜは、アデノウイルスやライノウイルス、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です。

●インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱や悪寒、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です。



## ノロウイルスに注意しましょう！

感染性胃腸炎の原因となるウイルスの一つがノロウイルスです。特に**冬季に流行します**。手指や食品などを介して経口で感染し、主な症状は、おう吐と下痢で、しばしば白色の便となります。健康な方は軽症で回復することが多いのですが、こどもや高齢者では重症化することもあります。**脱水がひどくなる、けいれんがみられる等により、入院が必要となることもある**ため、上記のような症状がある場合は、なるべく早めにかかりつけ医等へ相談しましょう！



## 下痢やおう吐がある際のご家庭でのケアのポイント

### 水分補給をしましょう

下痢のときには、水分補給に気をつけ、脱水症状を防ぎます。  
※ただし、おう吐がひどいときは、一度にたくさんの水分をとると吐いてしまう可能性があります。おう吐している時はしばらく様子を見て、吐き気がおさまったら少しずつこまめに水分をとりましょう！

### おなかを休めましょう

下痢症状がひどいときは、おなかを休めるために固形物の摂取は控えましょう。おう吐がなく、食事をとる際は、おかゆやうどん、そうめん、味噌汁(上澄み)などの消化に良いものからとりましょう。  
※脂っこいものや糖分の多いもの、乳製品、刺激の多いものは避けましょう！

### 乳幼児健診について (12月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、対象時期にお知らせが届きますので、内容を確認し**予約して**受診してください。

※お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962



●小児救急相談 ☎#8000 全国同一の短縮ダイヤル  
相談日時：平日(午後7時~翌朝8時)  
土日・祝日(24時間対応)

年末年始や夜間の、急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけ医のほか、近くの救急病院などの診療時間を確認しておきましょう！

