



# 保健だより

2025年 令和7年12月号(第498号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

## 冬の感染症に気をつけよう

### インフルエンザ

インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱や頭痛、咳・鼻水、関節痛などの症状が1週間程度続きます。

かかりつけ医と相談をして、予防接種を受けましょう。

#### <登園のめやす>

発症した後5日経過し、かつ解熱した後3日経過していること

※解熱…1日を通して発熱がないこと



### ウィルス性胃腸炎

嘔吐や下痢を主症状とする腸管感染症。ノロウイルス、ロタウイルスなどが原因となる。

頻回の嘔吐・下痢や食事・水分が摂れないことによる脱水症に注意が必要です。

#### <登園のめやす>

嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること



### 手洗い・うがい

・家族間でも感染を防ぎましょう



### こまめな水分補給

- ・吐気が治まっているとき
- ・少量ずつ
- ・経口補水液(こども用)を使用する



### 食事の工夫

- ・おかゆやうどん等、消化に良いものを少しづつ
- ・乳製品、糖分の多いものは胃腸の刺激になるので避けましょう



早いもので、2025年もあと1か月となりました。朝晩は寒さを感じることもありますが、昼間は比較的暖かい日もあります。寒暖差があると、疲れを感じやすく、体調を崩しやすいです。栄養と睡眠をしっかりとって、家族みんなで元気に新しい年が迎えられるよう、体調管理を心がけましょう。



#### ◆急な体調不良に備えましょう

年末年始は、医療機関が閉まります。事前にかかりつけ医の診療日を確認し、不調がある場合は、休みに入る前に早めの受診を検討しましょう。また、年末年始は、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！

迷ったら…

#### ●小児救急相談

☎ #8000(平日 19時～翌朝8時、土日祝日)



#### ●子どもの救急オンライン→



### 乳幼児健診を受けましょう！

乳児健診・1歳6ヶ月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の対象時期になると案内があります。親子健康手帳アプリ「なはDE子育て」by 母子モもしくは、お電話にて予約をお願いします。

お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課

☎ 098-853-7962

