



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

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よう、体調管理を心がけましょう。



冬の感染症に気をつけよう



インフルエンザ



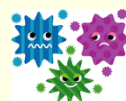
インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱や頭痛、咳・鼻水、関節痛などの症状が1週間程度続きます。

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

ウイルス性胃腸炎



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ずつ
- ・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

◆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)

●こ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か月健診・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 母子ももしくは、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