



# 保健だより

2023年 令和5年 12月号 (第474号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113



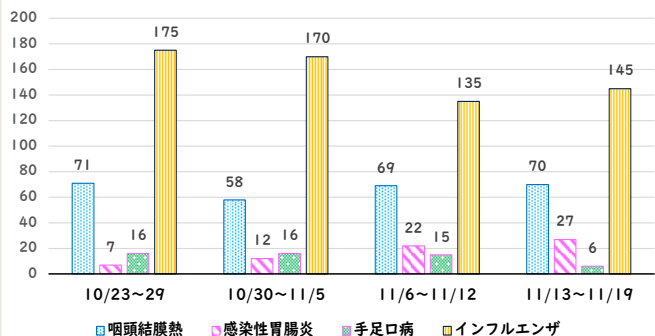
早いもので、今年も残すところ1か月となりました。年末年始は、生活リズムが崩れやすく、また、感染症も流行る時期です。家族みんなで元気に過ごせるよう、体調管理に十分気をつけていきましょう。



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！

咽頭結膜熱とは？

感染症報告状況 (那覇市)



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。

咽頭結膜熱は、プールを介して流行することが多いので「プール熱」と呼ばれることがあります。

病原体：「アデノウイルス」

感染経路：咳、くしゃみによる飛沫感染、手指、タオル共用等における接触感染があります。

症状：発熱、咽頭痛、結膜炎が主な症状になります。

10月6日より全県で咽頭結膜熱警報発令中です。ワクチンはありません。手洗い、うがい、咳エチケットといった基本的な感染対策が大切です。感染者との密接な接触を避けるためタオル等は別に使用してください。(11/28 現在)

「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1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歳児健診の実施につきましては那覇市保健所ホームページでご確認ください。日程等詳細については対象者の方へお知らせが届きますので、そちらをご確認ください。

\*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！

