



保健だより



2024年度 令和7年1月号（第487号）

那覇市こども教育保育課 ☎098-861-211

冬場の嘔吐・下痢にご注意を！



1月7日はムーチー（鬼餅）、沖縄でも寒さが厳しくなる時期です。この時期に気をつけたいのが「感染性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、嘔吐や下痢の症状がでます。ひどくなると体内の水分が失われ、脱水症状により入院が必要となることもあります。

吐物や便にウイルスが含まれます。感染予防のため、処理する際はマスクをつけ、処理後は手洗い、うがいをしましょう。

※消毒には次亜塩素酸ナトリウムの希釈液が有効です。時間が経つと効果がなくなります。使うときに必要な量だけ作りましょう。こどもの誤飲に注意しましょう。

嘔吐・下痢のケア

- 寝かせる場合は、吐物が喉に詰まらないよう横向きにしましょう。
- 吐き気が落ち着いているときに麦茶や湯冷まし、こども用イオン水などを少量ずつこまめに飲ませましょう。
- お尻はこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分を拭き取ります。ワセリンがあれば、保湿と便が直接皮膚に触れることを防ぐため塗布するといいでしょ。

登園のめやす

「嘔吐、下痢の症状が治まり、普段の食事がとれる」ことをめやすとして、登園再開を検討しましょう。

（こども家庭庁 保育所における感染症対策ガイドラインより）

新年あけましておめでとうございます。
今年も、子どもたちが元気で楽しい毎日を過ごせるよう、健康管理に関する情報をお届けします。今年もよろしくお願いいたします。



野菜を食べよう！

今月は「だいこん」について

ちょうど旬を迎え、スーパーでもよく見かけます。

ビタミンCやカリウム、消化を助ける酵素が含まれています。

胃腸の働きを助けたり、喉の違和感、咳の改善にも効果があると言われています。

出汁を使って、柔らかく煮る、スープに入れる、食感を活かして生のままサラダにするなど、いろいろな楽しみ方ができます。



百日咳の感染者が増えてきています！

- 普通のかぜ症状で始まり、約2週間で咳の回数が増え、激しくなります。
- 連続性・発作性の咳やヒューという音をたてて息を吸うのが特徴です。
- せき込むことで嘔吐をすることもあります。発熱は少なく、微熱程度です。
- 予防接種（4種混合）が有効です。接種タイミングにある方は早めの接種を。
また、通常の感染予防と同様に手洗い励行して予防しましょう。

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