保健だより

2019年8月号　（第422号）

発行　那覇市こども教育保育課　☎ 098-861-2113

お兄ちゃんやお姉ちゃんが夏休みに入り、ご家族でお出かけの機会が増えてくると思います。外出先でも安全に十分に気をつけ、楽しい体験で思い出をつくってくださいね。一方、生活リズムが乱れがちとなったり、体調を崩しやすくなったりします。お休みの日も早寝早起きを心がけるようにしましょう。

今月は、予防接種をテーマにお届けします。お子さんの予防接種の状況を今一度確認し、把握するようにしましょう。

予防接種は、重症化しやすい病気にかかる前にワクチンを接種して、細菌やウイルスに対する免疫をつくることにより発病を予防したり、かかってしまっても症状を軽くしたりするためのものです。

小学校入学までに接種を済ませたいワクチン

■定期接種
- ■ **Hib**（ヒブ）　■ **小児用肺炎球菌**
- ■ **B型肝炎**（H28.10から定期接種になりました）
- ■ **BCG**（結核）　■ **四種混合**（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ）
- ■ **MR**（麻疹(はしか)・風疹(三日はしか)混合）
- ■ **日本脳炎**　■ **水痘**（みずぼうそう）

□任意接種
- □ 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）　□ ロタウイルス

※1歳になったらMRワクチンを接種しましょう

1歳になったらすぐに受けたいのは、MRワクチンの1期。麻疹（はしか）は感染力も非常に強く、重い合併症を発症し、命に関わる重大な病気です。特別な治療法はなく、予防接種で防ぐしかありません。はしかの感染予防は、ただ一つ、MRワクチン接種です。MRワクチンは計2回の接種が必要です。2期の小学校入学前の追加接種も忘れずに行いましょう。

【予防接種を受ける前】

健康な状態のときに受けましょう。日頃から保護者の方は、お子さんの体質、体調など健康状態に気を配ってください。当日も朝から様子を観察し、発熱の有無を確認しましょう。

【予防接種を受けた後】

重篤な副反応は、接種後30分以内に生じることが多いため、接種後30分間は医療機関で様子を見るか、または医師とすぐに連絡を取れるようにしておきましょう。その日は、激しい運動を避け、できるだけご家庭で安静に過ごしましょう。高い熱が出たり、ひきつけを起こしたり異常が認められれば、すぐに医師の診察を受けましょう。

8月7日は、「鼻の日」！

鼻は呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのをくい止める役割があります。また、耳や喉とつながっているため鼻の症状を放置しておくと中耳炎や喉の炎症など他の器官に症状が広がることもあります。

暑さが、まだまだ続きます。

※熱中症はこえかけで防ぎましょう！

- こ こまめな水分補給
- え 炎天下を避けよう
- か 風通しを良く
- け 健康管理！

乳幼児健診の予定（8月）　※健診会場は那覇市保健所です。

＊お問い合わせ先　那覇市保健所 地域保健課　☎098−853−7962

◇乳児健診　【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・8/4（日）・11（日）・25（日）◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・8/1（木）・8(木)・22（木）・29（木）

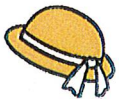
◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・8/6（火）・20（火）・27(火)　（3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに！）

ほけんだより
8月号

令和　元　年７月３１日
識名さつき認定子ども園
看護師　　石嶺・城間

夏祭りも無事終わりほっとしましたが、猛暑はまだ続きます。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

暑い夏の過ごし方



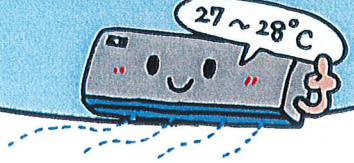
夏休み期間中は、生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの日も早寝早起きを心がけ、食事は３食きちんと取りましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で１日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やタオルを持っていきましょう。蚊などに刺されないよう虫よけ対策も必要ですね。

海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。
砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにしましょう。
また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、休憩を取りこまめに水分補給を行いましょう。

寝冷えに気をつけましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は室温を確認しながら使いましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



７月の感染症発生状況

- ヘルパンギーナ　（３人）
- 手足口病　　（１人）
- 突発性発疹　（１人）

発熱や下痢でお休みする子もいました

車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。