

11月



# 保健だより

平成30年度



看護師：嵩原和美

10月は、体調を崩してお休みした子どもは少なくなり、元気に過ごしていました。運動会もみんな元気に参加し無事おわりました。11月に入ると、朝夕は気温が下がり肌寒くなってきます。衣服の調節をしながら、風邪をひかないように気をつけましょう。



## 健康診断のお知らせ

今年2度目の健康診断を次の日程で行います。異常が見つかった場合は、早めに病院を受診し、その結果を園までお知らせください。ご協力よろしくお願いします。

- 11月 7日(水) 内科検診(らいおん・くじら・幼稚園組)
- 26日(月) 尿検査提出日
- 27日(火) 尿検査提出日
- 歯科検診(全クラス)
- 28日(水) 内科検診(ひよこ・うさぎ・かんがる一組)

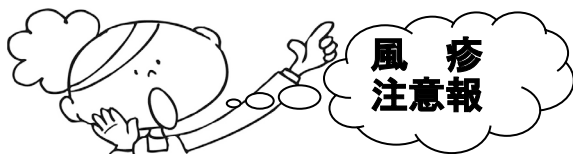
- \* 歯科検診の日は、9時までに登園をお願いします。
- \* 尿検査の提出は9時30分までです。
- 2日間の提出日を過ぎると各自で沖縄県保健協会(南風原町)まで届けてもらう事になりますのでご注意ください。



## 薄着を心がけていますか。

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、大人より1枚少ない服を目安に調節しましょう。厚着をすると活発に動くことができません。上手に着るコツを押さえれば薄着でも平気！寒さに負けず元気に遊ぶことができます。

厚手の服を1枚着るよりも薄い服を2枚重ねて着るほうが空気の層ができて暖かくなります。また、肌着は汗を吸い取り体を冷やさないので、半そでやランニングなど上手に組み合わせることで暖かくなります。



## 風疹注意報

首都圏を中心に、風疹の流行が拡大し、全国で患者が1400人以上になっています。今後、沖縄県でも患者が増加する可能性があるため、感染拡大防止のための、注意喚起をしています。

風疹における最大の問題は、妊娠初期(約20週まで)にかかると、生まれてくる赤ちゃんが「先天性風疹症候群」になり、目や耳、心臓に障害を持つ可能性があることです。妊娠している女性は、風疹ワクチンを接種できません。そのため、妊婦の周囲の人が風疹にかからない、うつさないことが大切になります。

\* 妊娠中の女性は、ご家族の方に風疹の予防接種を検討するように相談してください。

\* 成人男性は、風疹にかかったことがない方、風疹ワクチンを受けてない人、不明の人は、抗体検査や予防接種を検討してください。

(特に30~50代の男性は、風疹の免疫が不十分な世代と言われています)

## <風疹(三日はしか)とは>

- 原因：風疹ウイルス
  - 潜伏期間：14~21日
  - 周囲への感染可能期間：発疹が出る7日前から7日後まで
  - 感染経路：飛沫感染、接触感染
  - 症状：発熱・細かい発疹が全身に出る・リンパ節腫脹が出現する。
- 発熱は風疹患者の約半数にみられる程度。3~4日で回復に向かう。また症状の現れない不顕性感染が、15~30%程度存在する。

那覇市在住の妊娠を希望する女性(同居者含む)等に対して、那覇市保健所において、風疹抗体検査(無料)を実施しています。  
\* 予防接種をしても、十分な抗体がっていない場合もあります。