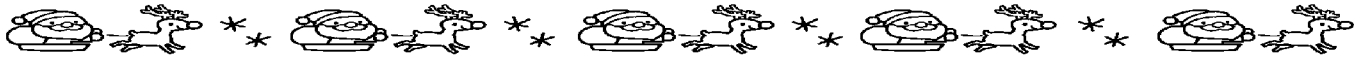




# 12月の保健だより

令和2年11月30日 発行  
宮古島市立東保育所  
病後児保育室（72-2089）  
担当看護師 竹岡

朝晩と冷え込むようになりました。最近では、鼻水をたらしたり、せきをする子が増えています。登園の際には、体調チェックを必ずお願いします。  
また、子どもは運動量が多いので暑くなったら一枚脱ぐなど、衣類を調整しましょう。  
体調など気になる点がありましたら、保育者に伝えて下さい。  
今年もあと1ヶ月、元気に過ごせるよう体調管理に心がけましょう。



## インフルエンザ

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスの感染によりおこる病気です。  
症状は、かぜと似ています。でも甘く見ていると死に至ることもある怖い病気です。

潜伏期：1～3日

主な症状：高熱（38～40度）や頭痛、寒気、筋肉痛、全身倦怠感、鼻水、  
のどの痛み咳や痰など呼吸器の急性炎症



発熱は通常3～7日間続きます。

健康な人であれば1週間ほどで治癒に向かいますが、これ以上続くときは肺炎などを合併している可能性があります。インフルエンザウイルスは熱がさがっても体内には残っているため、他人にうつす恐れがあります。

流行を最小限に抑えるためにも1週間は安静にしておくことが大切です。

診断：鼻の粘膜のぬぐい液を採取して検査を行う。

発症早期や発症72時間以降では、ウイルスの排出される量が少ないため、  
診断の確率が下がる事があります。



### 《予防接種》

今年は10月1日から2月28日までの期間で、宮古島在住全市民を対象（生後6ヶ月～）に3500円までの助成が受けられます。その為、ほとんどの医療機関で無料にて予防注射が受けられます。※医療機関の接種料金が公費負担額を超える場合は自己負担が発生します。今年個別での問診表の発送はありません。医療機関に準備されているため、予防接種を受ける際は母子手帳を持参し医療機関を受診して下さい。

※予防接種を受けたらインフルエンザにかからないというわけではありません。

かかってもひどくならないようにするのが目的だと理解してください。

アレルギーのある方は予防接種を避けるか、医師と相談して行う必要があります。



インフルエンザ後の登園の目安は、発症して5日を経過し、かつ解熱後3日を経過してからになります。  
登園の際は、インフルエンザにおける報告書の提出をお願い致します。