



12月の保健だより

令和3年11月30日
宮古島市立東保育所
病後児保育室（72-2089）
担当看護師 竹岡

今年もあと1ヵ月となりました。あっという間に今年も終わりですね。
宮古島も寒くなってきましたが、1日1回は外の空気にふれることも、健康に過ごす大事なポイントです。北風にふれることで、肌が引き締まって自ら身を守ることや、気温の変化に応じて毛穴が開いたり閉じたりして体温調節する事が出来るようになります。体調の悪い時には無理せず、室内で暖かくして過ごし、体調が良くなったら少しずつ外に出るようしましょう。



インフルエンザ

インフルエンザの症状は、かぜとよく似ています。しかし、甘く見ていると死に至ることもある怖い病気です。

みなさんも感染しないよう、引き続き手洗い・うがいに取り組みましょう。

潜伏期：1～3日、長くても7日後には発症



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、咳や痰などの呼吸器症状

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。長引くようなら医療機関を再受診するようにしましょう。



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：宮古島市では、10月1日から2月28日までの期間で1歳から中学3年生までを対象に1回目3500円、2回目2500円までの公費負担が受けられます。

※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。

予防接種をしたからといって感染しないというわけではありませんが、症状が軽かったり合併症の予防につながります。接種時は母子手帳を持参しましょう。

持病のある方は、主治医と相談の上で接種するか決めましょう。

登園停止期間：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日経過するまでの期間です。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1日目に解熱	発熱	解熱	1日	2日	3日		登園OK	
2日目に解熱	発熱	→	解熱	1日	2日	3日	登園OK	
3日目に解熱	発熱	→	→	解熱	1日	2日	3日	登園OK



登園する際は、インフルエンザに関する報告書（保護者記入）を園に提出して下さい。