

ほけんだより

～12月号～



平成26年12月
うるま市役所 保育課

早いもので、今年も残り1か月をきりました。
最近、急に冷え込み、寒さで体調を崩しやすい時期になってきています。
子どもたちにとっては、12月は楽しいイベントがいっぱい♪
クリスマスに冬休みなど・・・年末年始は外出や来客なども多く、
生活リズムが崩れがちです。
また、同時に感染症も流行してくるので、体調管理には十分気を配っていきましょう。
今年一年の締めくくりが、みなさんにとってステキな月となるように願っています。

おたふくかぜに注意



流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)がまだまだ流行っています。
中部管内では、11月16日までは、流行注意報が発令されていました。各保育所でも、おたふくかぜでお休みしている子が何人かいました。

おたふくかぜもワクチンで防げる病気となっています。

～おすすめの受け方～

1歳になったらMR(麻しん風しん混合)ワクチンの次、あるいはMRワクチンと同時に、できるだけ早く受けましょう。最近、1歳ですぐに接種すると無菌性髄膜炎が大変起こりにくいことも分かってきました。1回接種した人でも、2～4年たったなら2回目を接種するのがおすすめです。

※今後、定期接種になる見込みですが、定期化を待って接種時期を遅らせないでください。

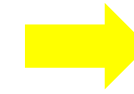
※うるま市では、平成26年度もおたふくかぜの予防接種について、全額公費(無料)接種を実施しています。うるま市に住民登録がある1歳児(2歳のお誕生日の前日までに接種して下さい。)



インフルエンザ特集

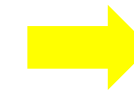
インフルエンザの予防接種は済んでいますか？
中部管内でも、ちよくちよくインフルエンザ患者が出ていますが、まだほとんどの患者さんは、大人です。
また今年は、例年より3週間ほど流行の傾向が早く、ピークの2月頃まで続きます。そのため、今年は流行期間が長くなる可能性も見込まれています。
小児はインフルエンザに罹患すると重症化しやすく、とくに注意が必要です。
かからないためには、正しい手洗い方法が効果的！
今一度、親子で普段の手洗い方法を見直し、強化してみてくださいね(*^_^*)

インフルエンザA型



世界的に流行しやすい型。
一定の形に止まらず、違ったウイルスとなって流行するので感染しやすい。
・高熱
・喉の痛み、鼻づまり

インフルエンザB型



決まった形のウイルスでしか現れない。
小流行を繰り返す。
・腹痛や下痢が特徴的
・A型よりも症状は軽度

インフルエンザC型



通常の小児の風邪。
ほとんどの人が幼児の際に感染する。
季節に関係なく感染する。
・鼻水が多く分泌される
・感染しても症状がほとんど出ない。

今年、一年ありがとうございました。

毎月、その月にあった保健情報をピックアップして参りました。
保育所に通う、子どもたち・お父さん・お母さんが一年を通して、
こころもからだも健康に過ごしていけますように・・・
来年も様々な保健に関する情報をお伝えできるように頑張っていきます。
どうぞ、良いお年をお迎えください。

