



# ほけんだより



令和5年2月  
社福 ベリー保育園  
看護師 賀数彩子

10年に1度の寒波が全国的に襲い、南国沖縄でも15度前後と寒い日が続いていますね。体調管理や服装も悩ましい日が続くと思いますが、規則正しい生活と疲れを残さないような休息をしっかりととり、元気に過ごしたいですね。

さて、昨年までとは違い、今年はインフルエンザが大流行しています。全国的にみても、沖縄県は多くの感染者を出しているという報告があり、学級閉鎖や学年閉鎖など低年齢児から高校生まで多くの子ども達に影響が出ているようです。また、沖縄県全体で「インフルエンザ警報」が発出されており、まだまだ注意が必要です。

新型コロナウイルスも併発する方もいますので、風邪症状等が出ましたらコロナ、インフルエンザの両方を検査することをお勧めします。



## 知っておきたい！インフルエンザ予防対策

### ① 手洗い・うがい

無意識に顔や口を触るなどする事で、ウイルスを口や粘膜に運ぶ可能性があります。流水・せっけんによる手洗いは、ウイルスを物理的に除去するために有効です。

正しい手の洗い方

爪は短く切っておきましょう  
・指先や指輪は外しておきましょう



乾かすまで乾かす。乾かすまで乾かし、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ② 咳エチケット

マスクをせずに咳、くしゃみをするとうイルスが2~3m跳ぶと言われています。

### ③ 適度な湿度の保持

空気の乾燥は、気道粘膜の防護機能が低下し、罹患しやすくなります。加湿器等を使用し、50~60%を保つことも効果的です。

### ④ 人混みや外出を控える

特に基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足のある方は外出を控えましょう。

### ⑤ 休養

体の抵抗力を高める為に、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた栄養摂取を心がけ、免疫力を高めましょう。

### ⑥ ワクチン接種

重症化を防ぐために有効と言われています。効果は摂取後2週間から5か月程度と考えられています。

早めの症状チェックと検査、静養など行い、感染拡大を防ぎましょう！

### 豆まき、ちょっと工夫しましょう

楽しい行事の節分ですが、いり豆は窒息の原因となりやすいです。のどにつまったり、誤嚥が生じることがありますので十分に注意しましょう。

#### 豆を食べるときは……

◎落ち着いて食べる

きちんと座って、大人の目の前で見守りながら食べさせましょう。

◎水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくしましょう。

#### こんなものにも要注意！

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



いり大豆

ピーナッツ

アーモンド

### からだ事件簿 ~花粉症でゆううつ事件~

Q:私は花粉症なので春が大きいです。花粉が目や鼻に入ると、かゆくてたまらないし、くしゃみや涙が止まりません。おかげで学校の遠足も楽しめないんです。たかが花粉なのにこんなにつらいのはなぜでしょうか？(可分 翔さんからの悩み)  
A:花粉症になるしくみは、花粉が目や鼻から入り、鼻の奥の粘膜を刺激。花粉は異物ですが、実際は無害。ところが、リンパBが花粉を敵と勘違いし、自分の抗体で花粉を攻撃してしまいます。リンパBが出した抗体が体内に散らばり、肥満細胞に抗体がくっついてしまい、さらに攻撃してしまいます。繰り返し花粉が入ってくると敵だと勘違いし、化学物質を出す結果、のど、鼻、目の粘膜を刺激し、くしゃみやムズムズ、かゆみという反応が出てくるのです。

アレルギー性鼻炎や食物アレルギー、アナフィラキシーショックなど、普段は無害なものでも敵と勘違いし、攻撃してしまういわゆる「アレルギー反応」がでるのは人によって様々です。何を敵と思うかは、その人の体次第なのかもしれません。ちなみに、31%の子どもが花粉症だと言われています。



# インフルエンザにうつらないために 日ごろから気をつけましょう

## どうして手洗いが大切なの？



外から帰ったあと



咳やくしゃみを手でおさえてしまったあと



食事の前



トイレのあと

インフルエンザが人から人へうつってしまう原因は、咳やくしゃみをした時に手でおさえたあと、手を洗わずに様々な場所をさわったり、他の人があとからその場所にふれ、自分のはなや口にふれたり、食事をしたりと、ウイルスが体内に侵入し感染してしまうのです。自分の身と、感染をふせぐためには外から帰ったあとや食事前の手洗いを必ずおこないましょう。

## 感染を防ぐために



### 予防チェック

日ごろしているものを  
チェック!

- 食事の前や帰宅後には必ず手洗い、うがいをする
- バランスのいい食事に努めている
- 休養を心がけて、睡眠時間を確保するようにしている
- インフルエンザの予防接種を受けている
- インフルエンザが流行しだしたら、不要不急の外出を避ける
- 咳エチケットを知っていて、実行している

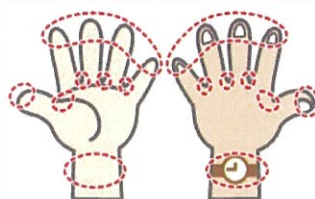
## 手洗いの方法

- ポイント 1 爪は短く切る
- ポイント 2 時計や指輪ははずす
- ポイント 3 石けんをよくあわ立て、最後は十分に水で流す
- ポイント 4 ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす



手を洗おう

## 汚れが残りやすいところ



- 指先や爪の間
- 手首
- 指の間
- 親指の周囲
- 手のしわ

## インフルエンザの予防に関する相談窓口

- 北部保健所 Tel:0980-52-5219 / Fax:0980-53-2505
- 中部保健所 Tel:098-938-9701 / Fax:098-938-9779
- 南部保健所 Tel:098-889-6591 / Fax:098-888-1348
- 宮古保健所 Tel:0980-73-5074 / Fax:0980-72-8446
- 八重山保健所 Tel:0980-82-4891 / Fax:0980-83-0474
- 那覇市保健所 Tel:098-853-7971 / Fax:098-853-7967

相談受付 平日 午前8時30分～午後5時15分

子どもの急な病気に困ったら、まず☎!

## 小児救急電話相談

受診した方が良いのか、様子を見ても大丈夫なのか、看護師や医師が電話でアドバイスします。

プッシュ回線の  
固定電話・  
携帯電話からは、  
局番なしの  
**#8000**

※相談日時は、毎日夜間午後7時～午後11時

お問い合わせ ▶ 沖縄県保健医療部健康長寿課 **Tel.098-866-2209 Fax.098-866-2289**  
 インフルエンザ情報 ▶ 沖縄県感染症情報センター  
 ホームページ URL: <http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/eiken/kikaku/kansenjohou/influ.html>