



早いもので、今年も後1ヵ月となりました。最近、徐々に肌寒くなってきており、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ですね♪

クリスマスに年末年始のお休みなどなど・・・♪と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り、楽しいイベントの季節を過ごせるようにしていきましょう♪

沖縄県風疹注意喚起発令中！！



風疹とは・・・

感染者の飛沫（咳やくしゃみなどの唾液のしぶき）などによって他の人にうつる感染症。空気中の風疹ウイルスが鼻や口から入り、2～3週間の潜伏期間を経て、赤い発疹が顔から現れて全身へ広がります。耳の後ろや首の後ろのリンパ腺が腫れることもあります。発疹のほかに白目が赤く充血したり、喉が赤く腫れたり、軽い咳などの症状が出ることもあります。熱は37.5度前後と低めで、なかには発熱しない子もいます。多くの場合は数日で治ります。

心配なのは・・・

妊娠早期の妊婦が風疹にかかると、出生児が先天性風疹症候群（目や耳、心臓に障害が出ること）になる可能性があるため、注意が必要です。

予防のために・・・

- *MRワクチンの予防接種（1期1歳、2期小学校入学前）
- *こまめな手洗い、うがいをしっかり行う。
- *人混みや不要な外出は避ける。マスクの着用。
- *十分な睡眠・バランスのよい食事など規則正しい生活を心がけ、抵抗力を高める。
- *朝の健康観察（体温測定など）を行い、体調の悪い時は無理をさせない。



鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりはどうして起こるのでしょうか？

鼻水・・・鼻を通る空気の速さや、温度、湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの、病気を招きます。黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で見てもらいましょう。

鼻づまり・・・細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管が腫れあがり、空気の通り道がせまくなります。この状態を鼻づまりといいます。鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

子どもの体を冷やさないための3つの習慣

●朝食を食べる

起きてすぐには体のエンジンがかかりません。朝食でエネルギーを与えて体温を上げる手助けを。

●早寝をする

年末は色んな用事で寝る時間が遅くなることも多いと思います。大人の時間に合わせて睡眠不足にならないよう、気をつけてあげてください。

●運動不足

冬は外出も減って運動不足になりがち。室内でも親子一緒に体を動かせる遊びがおすすめです。腕相撲など単純なものでも十分楽しめます。