



保健だより

2026年 令和8年8月号(第506号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

猛暑が続いています。こどもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、こまめな水分補給・休息を意識して、熱中症を予防しましょう！



夏の感染症にご注意ください！

夏にこどもがかかりやすい感染症があります。

感染予防の基本は「手洗い・うがい」です。

食事の前、トイレの後、オムツ替えの後、帰宅時などのタイミングを意識して、感染症を予防しましょう。



手足口病

症状：口の中、手の平、足の裏などに2-3mmの水ぶくれができる。発熱、のどの痛み。

注意：回復後も鼻汁や便からウイルスが排出されている。

登園のめやす：発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること

ヘルパンギーナ

症状：高熱、のどの痛みの後に、のどに水ぶくれができる。2-4日で自然と解熱するが、のどの痛みが強い場合は水分摂取ができず脱水になることがある。

注意：回復後も鼻汁や便からウイルスが排出されている。

登園のめやす：発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること

咽頭結膜熱（プール熱）

症状：高熱、咽頭痛、目の充血、目やに

注意：おもちゃやドアノブを介した接触、タオルの共用で感染することがある。

登園のめやす：発熱、充血等の主な症状が消失した後2日を経過していること

のどの痛みがある時のホームケアのポイント

□こまめな水分補給

冷たい麦茶、イオン水が飲みやすい。

ゼリー、シャーベットなど水分が多い食べ物を食べさせる。

□冷たくて、のどごしのよい食事

プリン、アイス、うどん、おかゆ、豆腐、バナナなど

味付けは薄味の方が刺激が少ない。

熱いものや炭酸ジュース、酸味のある柑橘類、ビスケットなどの乾いたものは刺激となるので避けましょう。

□室内を適切な湿度に保つ

今の時期は、クーラーや除湿器の使用が欠かせませんが、室内の湿度が下がり、空気が乾燥すると、のどの痛みが強くなることがあります。湿度は50-60%を目安に調整してみてください。

乳幼児健診を受けましょう！



乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の対象時期になると案内があります。親子健康手帳アプリ「なはDE子育て」by 母子もしくは、お電話にて予約をお願いします。

お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課

☎098-853-7962