

沖縄県において、百日咳の患者が増加傾向にあり、注意の呼びかけがありました。百日咳は感染力が強く、乳幼児が感染すると重症化あるいは死に至ることもあると言われている感染症です。児童生徒や成人では、一般的に軽症となる傾向がありますが、新生児や乳児にうつしてしまわないよう、咳が長引く場合は、医療機関の受診をおすすめします。

百日咳とは

病原体：百日咳菌

感染経路：咳等による飛沫感染、接触感染

潜伏期間：7日～10日間

症状：普通の風邪症状で始まり、約2週間のうちに次第に咳の回数が増えて、程度も激しくなる。

その後、特徴ある発作性けいれん性の咳が2～3週間続く。(短い咳が連続的に起こり、続いてヒューと笛の音のような息を吸う発作になる)

発熱はないか、あっても微熱程度である。

激しい発作は次第に減衰し、2～3週間で認められなくなりますが、忘れた頃に発作性の咳が出る。発症後、2～3か月で回復する。

成人では咳が長期にわたり持続するが、典型的な発作性の咳を示すことがなく、気付かないまま、感染源となっていることがあるため注意が必要。

治療：抗菌薬を使用する

百日咳は第2種の学校感染症に指定されています。

出席停止期間：特有の咳が消失するまで

又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで



患者数

南部保健所管内が
最も多くなっています。

3つの正しい咳エチケット

①咳やくしゃみが出る時は

マスクを着用する



②咳やくしゃみが出る時は

ハンカチやティッシュで鼻や口を覆う
使ったティッシュはゴミ箱へする



③自分で腕などで口をおおい、人に

向かって咳やくしゃみをしないよう
にする



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

〇〇すぎに注意して！

冬休みは

食べすぎ

クリスマスやお正月など、つつい食が進む行事が多いですよ…。

やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！

だらだらしすぎ

夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。

2 学期もおわり、明日からは冬休みです。知念小の子どもたちが元気に楽しい冬休みを過ごすことができますように。

また、1月7日元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。

そして、年末年始、突然の体調不良やけがをすることもあるかと思えます。いざという時に、電話で相談できる連絡先があります。

#8000	こども医療電話相談 休日夜間に受診の判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。(全国統一の短縮番号)
#7119 もしくは 098-866-7119	沖縄県独自の電話相談 看護師が24時間365日相談にのってくれます。