



# ほけんだよい

～すくすくげんき～

## 年末年始の診療

平成30年12月29日(土) 向陽台クリニック (電話) 378-6677  
 平成30年12月30日(日) 松本医院 (電話) 377-6027  
 平成30年12月31日(月) あべ内科クリニック (電話) 379-4870  
 平成31年1月1日(火) 東長沼クリニック (電話) 379-4851  
 平成31年1月2日(水) 谷平医院 (電話) 377-6433  
 平成31年1月3日(木) 稲城診療所 (電話) 377-6128

※24時間対応小児など休日・夜間救急テレフォンサービス

●お子さんなどの救急時に医療機関を紹介します。  
 稲城消防署 電話 042-377-7119  
 東京都医療機関案内サービス(ひまわり) 電話 03-5272-0303

●救急車を呼んだほうがよいか迷う場合や診療できる病院や応急手当の方法を  
 教えてほしいときに電話で相談できるのが救急相談センターです。  
 電話 042-521-2323 (ダイヤル回線)  
 #7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線)

## 冬のやけど

冬場は特に、やけどの原因となるようなものがたくさんあります。周りの環境や子どもの状況に気を配りましょう。帰省した実家や旅先、訪問したお家では危険を見落としやすくなります。また子どもたちの好奇心も高まります。いつもより十分注意しましょう。

冬のやけどはどんなものがある？

- ★ホットカーペットやカイロなどでの低温やけど
- ★電気ポットのお湯やストーブでのやけど
- ★テーブルクロスを引っ張って、のっていた熱いものがかかる・・・など

やけどをした時は、できるだけ早く冷やすことが大切です。冷やす時は流水が最も適しています。やけどをした部分が赤いだけなら、しばらく冷やして様子を見ましょう。



水ぼうが破れて痛い時は、食品用ラップで傷を覆い、その上から冷やすとよいでしょう。水ぼうができたり、水ぼうが破れて傷になった時は、痛みがある程度落ち着くまで冷やして受診しましょう。



## 12月の健康状況

★溶連菌感染症・・・23名    ★嘔吐・下痢・・・13名    ★とびひ・・・3名

12月は溶連菌感染症のお友達が多くいました。嘔吐・下痢も12月後半にかけみられてきました。症状がある際はお忙しいとは思いますが、早めの受診をよろしくお願い致します。

年末年始は楽しいイベントが盛りだくさんです。その中でつい夜更かしをしたりしがちですね。生活のリズムを崩しやすい時期でもあるため、感染症が流行するこの季節、早寝早起き、手洗い、うがいをいつも以上に心がけましょう！！良いお年をお迎えください。

## 溶連菌感染症

溶連菌(ようれんきん)感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



2～5日の潜伏期間の後、嘔吐、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。



溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間程服用します。早い時期から服用する程、治療効果があると言われています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいが基本です。

症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。

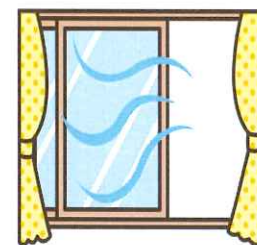


## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

