



ほけんだより

～すくすくげんき～

年末年始の診療

- 令和1年12月29日(日) 稲城診療所 (大丸) (電話) 377-6128
- 令和1年12月30日(月) やのくち小児科・アレルギー科(矢野口) (電話) 370-7707
- 令和1年12月31日(火) 高クリニック(平尾) (電話) 331-8201
- 令和2年1月1日(水) もりこどもクリニック(若葉台) (電話) 350-6977
- 令和2年1月2日(木) 矢野ロクリニック(矢野口) (電話) 379-0939
- 令和2年1月3日(金) 立花こどもクリニック(東長沼) (電話) 378-7277

12月の健康状況

- ★インフルエンザA型.....2名
- ★溶連菌感染症.....1名
- ★嘔吐・胃腸炎.....14名
- ★RSウイルス.....2名
- ★アデノウイルス.....4名
- ★水ぼうそう(疑い).....2名
- ★突発性発疹.....1名

長い休みに入ると、生活リズムがくずれやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを体調をくずさないようにしましょう。

また地域でインフルエンザが流行っているようですので、込み合っている場所等に行かれる際は注意しましょう。

楽しい年末年始をお過ごしください!

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) 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してほしいときに、電話で相談できるのが救急相談センターです。

042-521-2323 (ダイヤル回線)
(携帯電話、PHS、プッシュ回線)
#7119

量が重要!

保湿剤の塗るときのポイント

子どもの皮膚はドライスキン
子どもの皮膚は厚さが大人の半分しかなく、保湿成分である皮脂が少ないため、ドライスキンになりやすいです。ドライスキンになると、皮膚のバリア機能が低下し、病原菌やアレルギーなどが侵入しやすくなります。

大人の両手のひら分の面積に塗る量

チューブ薬を、大人の人差し指の先から第一関節まで出した量(0.3~0.5g)



①塗る人の手をきれいに洗う
不潔なままだと、手についている細菌や刺激物が体についてしまうことがあります。



保湿剤



③たっぷり乗せるように塗る



②入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る。
皮膚の乾燥を防ぐために、できるだけ早く、軟膏を塗りましょう。

やけど火傷に注意!

寒いときは暖房器具の使用や鍋料理と、子どもたちが熱いものに接する機会が多くなり、やけどに注意が必要です。

やけどをしてしまったときは...

なるべく早く流水で冷やします(やけどの進行を止めたり、痛みを和らげたり、細菌の感染を防ぐため)

◆水道水で、やけどをした部分を、痛みを感じなくなるまで、最低でも5分以上は冷やします。

◆水疱ができている時は、流水の水圧でつぶれないように注意してください。

◆やけど部分に衣類がある場合は、無理に脱がさず、服を着たまま上から流水をかけて冷やします。(無理に脱がすと、皮膚がはがれ、やけどがより悪化する)。

◆冷却中に震えが起こったときは、低体温になる危険性があるため、滅菌されたガーゼや清潔なタオルやラップなどでくるみ、保温しながら早急に病院に行ってください。

お餅について

保育園で、3歳児クラスからおもちつきの日におもちを食べます。お餅を食べる時は次のことに注意し、ご家庭でもお休み中にお餅を食べる機会を作り、注意事項をお子さんに伝えていきましょう♪

- ① のどを通りやすくするために、まずは水分を摂りましょう。
- ② 小さくちぎってあげたり、小さめに歯で噛み切るように伝えましょう。
- ③ お餅を口に入れたら立ち歩いたり、話さない。(話をする時の息継ぎで気道に入ってしまうのを防ぐため。)
- ④ 慌てずによくかみ、飲み込むまで大人が見届けるようにしましょう。
- ⑤ こまめに水分を摂りましょう。



よくかんで
食べるんだ
よね!