

ほけんだより ～すくすくげんき～



年末年始の診療

- 平成30年12月29日（末）向陽台クリニック（向陽台）378-6677
徳永薬局向陽台店 370-7255
- 平成30年12月30日（末）松本医院（東長沼）377-6027
薬局コスモ 大丸 378-4714
- 平成30年12月31日（末）あべ内科クリニック（東長沼）379-4870
稻城駅前薬局 370-8370
- 平成31年1月1日（始）東長沼クリニック（東長沼）379-4851
徳永薬局東長沼店 370-7837
- 平成31年1月2日（始）谷平医院（矢野口）377-6433
マスキ薬局 377-6025
- 平成31年1月3日（始）稻城診療所（大丸）377-6128
南多摩調剤薬局 379-4382



12月の健康状況

発熱…24名
インフルエンザA型…10名
上気道炎…6名
溶連菌感染症…3名
胃腸炎…3名
腹痛・下痢…5名
中耳炎…1名
水痘…1名

(12/19時点)

24時間対応・小児など
休日・夜間

救急時に医療機関を紹介します。
稻城消防署（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
救急車を呼ぶか迷ったときの救急相談センター 042-521-2323

鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたまましていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロッとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。鼻水は異物を洗い流し体内への侵入を防ぐ効果があります。出てきた鼻水はなるべく除去しましょう。耳鼻科で吸引してもらうと良いでしょう。自宅で吸引できると、病院受診率が1/2に減った結果もでています。（総合母子保健ｾﾝﾀｰ・愛育病院より）吸引はお風呂上りの鼻水が柔らかくなったときがおすすめです。

冬休みの過ごし方

冬休み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、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期もあります。インフルエンザやかぜの流行するこの季節、早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。



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、やけどの注意が必要です。



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。

冷やした後は細菌感染を防ぐため、滅菌ガーゼや清潔な布で軽く覆い、水疱は破らないでください。アロエや味噌など絶対に何も塗らないでください。

子どもの熱傷は見た目よりも重いことが多いため、応急処置後は病院を受診しましょう。

