

# ほけんだより

1月号

## 年末年始の診療について

平成29年12月29日（金） 松本医院 東長沼 TEL377-6027  
 平成29年12月30日（土） あべ内科クリニック 東長沼 TEL350-5062  
 平成29年12月31日（日） 東長沼クリニック 東長沼 TEL379-4851  
 平成30年 1月 1日（月） 稲城わかばクリニック 百村 TEL370-0530  
 平成30年 1月 2日（火） 稲城診療所 大丸 TEL377-6128  
 平成30年 1月 3日（水） やのくち小児科アレルギー科 矢野口 TEL370-7707

## \*救急相談センター（24時間・年中無休）

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（東京消防庁）です。

042-521-2323（ダイヤル回線）

#7119（携帯電話、PHS、プッシュ回線）

## \*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。

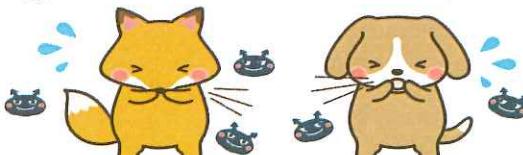
稻城消防署 電話 042-377-7119

## 12月の健康状況

発熱・・・30名弱 下痢・嘔吐・・・3名  
 咳・・・10名 溶連菌感染症・・・1名  
 睡眠・食事の時間を意識しながら楽しい年末年始をお過ごしください。よいお年を！！

## クループ症候群

発熱や咳、喉の痛みなど、かぜとよく似た症状が現れます  
 が、声帯の下が腫れ、喉頭が狭くなるため、呼吸困難を起  
 こします。特に息を吸う時に苦しくなり、咳込んだ時に、「ケーンケーン」と犬が鳴くような乾いた咳が出ます。乳  
 幼児は病状が急変しやすく、呼吸困難を起こすこともある  
 ので、この咳が始めたら、すぐに受診しましょう。ご家庭  
 では、部屋の温度を上げ、やや頭を高くして寝かせま  
 よう。咳込む時は、体が少し前屈みになるようにして胸や  
 背中をトントンと軽くたたくと、呼吸が楽になるよう  
 です。



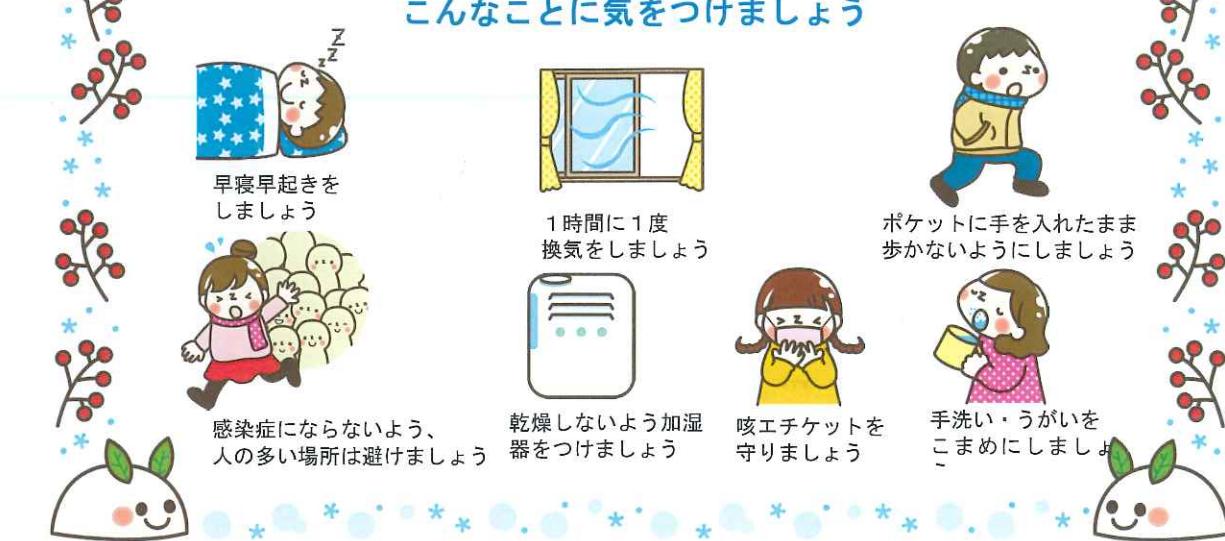
## かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭の中で「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。



## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気をつけましょう



## ◆◆お餅・豆類・・・窒息に注意！◆◆

◎お餅・豆類はお正月の料理につきものですが注意してあげましょう。

- ・お餅は年齢に合わせた大きさにし、食べる前にお茶・水・汁物をのんでのどをしめさせておくことが大切です。
- ・豆は窒息の恐れがあります。3歳未満のお子さんには食べさせないようにしましょう。
- ・食事中は「遊ばない」「歩きまわらない」こと。皆が集まる楽しい機会であり、はしゃいでしまうので必ず大人がついているところで食べさせ、注意しましょう。

家族みんなで取り組みましょう！



『外から帰った後』『トイレの後』『食事の前』

