



ほけんだより 年末号

2025 年 12 月 りすのき保育園 No.11

地域では、インフルエンザ、溶連菌、マイコプラズマ肺炎が流行しているようです。

インフルエンザは、発症し3日以内に薬を服用することで、症状が軽減されるといわれているので、早めの治療を受けることをお勧めいたします。



たま広報(12/20号に掲載)の休日診療の一覧表です。

発熱や体調不良でご心配な時にご活用ください。

もしお休み中に感染症にかかってしまった際には、医師の診療のもと十分な休養をとり、**保育園に登園した時にご連絡ください。**

どうぞ、気を付けてお過ごしください。



受診相談(救急相談、医療機関案内)

1002731

- ・消防庁救急相談センター(24時間) ☎ #7119、☎042(521)2323
病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方はご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者など)が年中無休で対応しています。
- ・子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎ #8000、☎03(5285)8898
11月～金曜日の午後6時～翌朝8時(土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時)
- ・東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
- ・(厚生労働省・東京都)医療情報ネット
医療機関・薬局を検索することができます。
- ・多摩消防署 救急病院案内(24時間) ☎042(375)0119

●休日診療当番医(医科)※当番医は、都合により変更の場合あり

急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。
11月午前9時～午後5時**持ち物**マイナ保険証、健康保険資格確認書、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
12/21(日)	中村内科医院	諏訪5-10-7	(375) 7757
	せいせきゆずクリニック	関戸1-20-2 サクテラスモール3階	(401) 8100
12/28(日)	みゆき消化器内視鏡クリニック	永山1-5 ペルブ永山211	(372) 4853
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356) 0677
	まえばら小児科	関戸4-72 ヴィータモールせいせき5階	(374) 5028
12/29(月)	あいクリニック	貝取1431-3	(375) 9581
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356) 0677
	武井小児科	関戸2-69-3	(357) 3030
12/30(火)	多摩センタークリニックみらい	落合1-38 マグレバパーキングビル1階	(316) 8570
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356) 0677
12/31(水)	こどもクリニックしみず	鶴牧1-24-1 新都市センタービル3階	(373) 0512
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356) 0677
1/1(祝)	こども準夜診療所★	関戸4-19-5 健康センター内	(375) 0909
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356) 0677
1/2(金)	こども準夜診療所★	関戸4-19-5 健康センター内	(375) 0909
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356) 0677
1/3(土)	こども準夜診療所★	関戸4-19-5 健康センター内	(375) 0909
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356) 0677
1/4(日)	せいせきこどもクリニック	一ノ宮4-20-23 パモス聖蹟1階	(400) 5032
	聖ヶ丘病院	連光寺2-69-6	(338) 8111
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356) 0677

★こども準夜診療所は日中診療あり

●こども準夜診療所(健康センター内)=小児科

来院前に必ず電話でご連絡ください。

受付時間午後7時～9時45分**原則**、15歳以下**問**☎(375)0909

●休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

来院前に必ず電話でご予約ください。

受付時間日曜日・祝日の午前9時～正午・午後1時～3時30分、12月28日(日)～1月4日(日)午前9時～正午・午後1時～4時**問**☎(376)8009

「年末は何かと忙しくなりますが、お子さんの怪我や事故には十分気を付けてお過ごしください。」

うっかり子どもから目を離してしまわないように、注意しましょう。

低温やけどって何？

熱 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。
「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いと、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ

ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する

子どもの皮膚は大人よりデリケートで、すぐに深部までダメージを受けてしまいます。

冬はこんなことに注意です!



こんなものもやけどの原因になります

電気ポットや炊飯器の水蒸気、焼きたてのおもち、カップに入ったコーヒーやお茶なども原因になります。
机のテーブルクロスを引っ張って、熱湯を浴びることもあります。



大人は大丈夫でも...

ストーブ・ドライヤー・アイロンは使い終わっても、しばらくは熱い状態が続きます。
皮膚が薄くて弱い乳幼児は、大人なら大丈夫な熱さでもやけどします。

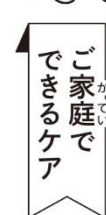


口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる場合があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



保湿剤をこまめに塗布する

舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。



良いお年をお迎えください☆