

# 1月 ほげんだより

今年もよろしく  
お願ひます

12月初旬頃より、嘔吐・下痢等の胃腸炎症状で早退・お休みされるお子さんが多く見られています。保護者の皆様には感染予防及び感染拡大予防の対応にご協力いただきましてありがとうございます。

年末年始はお出かけや行事が盛りだくさん！ご家族みんなで楽しいお正月を過ごすために手洗いをしっかり行い体調管理に努めていきましょう。また、症状が見られた場合は早めに病院を受診し、嘔吐や下痢が見られた時は適切な処理を行い、家族内で広がらないようにしていきたいですね。

## ～近隣の医療機関～

医療機関名	所在地	電話番号
東京都立小児総合医療センター	府中市武蔵台 2-8-29	042-300-5111
杏林大学医学部 付属病院	三鷹市新川 6-20-2	0422-47-5511
東京慈恵会医科大学 附属第三病院	狛江市和泉本町 4-11-1	03-3480-1151

● 救急電話相談 #7119 (24時間)  
救急車を呼んだ方がいいのかな？  
病院に行った方がいいのかな？  
迷ったら・・・

## ～調布市休日夜間急患診療所～

- 土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日から1月3日まで)
- 午後7時から午後10時  
(ただし、受付は午後9時45分まで)  
※受診の際は健康保険証を忘れずに。
- 住所 調布市小島町 3-68-10  
(調布市医師会館裏)  
調布市医療ステーション内
- 電話 042-484-1455
- ※ 日によって担当医師の専門分野がことなりますので、必ず電話連絡をしてから受診するようにしましょう。

♡ 「調布市休日・夜間診療」及び、「年末年始の医師会所属の医療機関の診療情報」を掲示していますのでご参照ください。

## <全園児歯科健診 >

【日時】1月11日(金) 9:10～

## <刷掃指導>

【日時】1月21日(月) 9:30～

【対象】2歳児及び5歳児クラス

当日は歯垢の染めだしのために「赤色104号(フロキシソ)」という色素を用います。菓子・清涼飲料水等に使われている合成色素です。使用を希望しない方、不安な方は早めに看護師・担任までお声かけ下さい。

(2歳児は染めだしは行いません)

## ●●12月の感染症(健康状況)●●

- 咽頭結膜熱(プール熱)・・・1名
- 溶連菌感染症・・・2名
- 突発性発疹・・・1名
- とびひ・・・1名
- マイコプラズマ感染症(疑)・・・1名
- 発熱・・・10名
- 咳・鼻水・のどの痛み等・・・7名
- 腹痛・嘔吐・下痢・胃腸炎等・・・15名



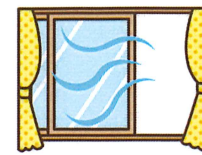
(12/19現在)

# ★ 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



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



洗濯物を干す、加湿器をつけるなどして湿度を調節しましょう



早寝早起きをしましょう



## ～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。鼻水は垂れたままに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トしているため、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おうと良いでしょう。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でもあります。インフルエンザやかぜの流行するこの季節、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。

