



いよいよ冬休みです。年末年始はご家族で楽しいお出かけや行事が盛りだくさん！  
お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない  
楽しい冬休みをお過ごしください。



## ～近隣の大学病院等～

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？  
迷ったらこちらに・・・

## ～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。  
電話連絡後、受診してください。
- 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

感染症専門医の忽那賢志先生による年末年始に帰省する人のための



帰省先での行動、感染対策のポイント

(忽那賢志) - 個人 - Yahoo!ニュースより

✎ 帰省の際に注意するべき  
ポイントは移動そのものよりも  
帰省先での行動です！

- 移動中はマスクを装着し、  
食事の際は黙食・マスク  
会食を徹底する



- 混雑している便を避ける  
(帰省ラッシュの時期・時間帯を避ける)
- できる限り小人数で会う
- 長時間の会食を避ける
- こまめに手洗いをする



◎初詣や初売りなども正月の楽しみのひとつですが  
混雑する場所や時間帯は避ける方が安全です。

## ● 12月の感染症 (健康状況) ●

- 発熱・・・11名
  - 咳・鼻水・・・15名
- ⇒ 咳・鼻水から発熱が出る  
お子さんが増えました。  
早めの耳鼻科・小児科受診で  
体調管理に努め、楽しみが  
いっぱい季節を元気に  
過ごしましょう♪

(12/20 現在)



## ●暖房機器やけどに注意●

6歳以下で、暖房機器による事故の7割以上がやけどで重症例では入院が必要になることもあります。

ストーブやヒーター、加温器の蒸気口など、お子さんの安全対策はできていますか？

また、湯たんぽやポケットカイロ、ホットカーペットなど比較的低温な

暖房機器での「低温やけど」も報告があります。低温やけどは、一見症状が

軽そうに見えますが、長時間の作用が及んでいたために、深いやけどとなっていることがあります。年末年始はご実家で過ごす方も多いと思います。普段の環境ではないと事故が起こりやすいのでご家族やおじいちゃん・おばあちゃん、お子さんと対応策を話し合っておくといいですね。

消費者庁 [https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/project\\_002/contests\\_003.html](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_002/contests_003.html)



## ●やけどをしてしまった時●

やけどをしてしまったら、すぐに10分以上冷やしましょう。刺激を避けるため、容器に貯めた水で冷やすか、水道水・シャワーを直接当てないようにしましょう。

服の上から熱湯などがかった場合は、脱がずに服の上から冷やしてください。

■全身の広い範囲・顔面などのやけどの場合：すぐに救急車を呼びましょう。

■やけどの範囲が片足、片腕以上の広範囲にわたる場合：救急車を呼ぶか、至急病院を受診しましょう。

■やけどの範囲が手のひら以上の場合や水膨れの場合：潰さないようにして、病院を受診しましょう。

なお、市販の冷却シートは、やけどの手当てには使えません。

電気カーペットなどによる低温やけどは、見た目より重症の場合がありますので、

症状が悪化したり、子どもが痛がるが続いたりなどした場合には病院を受診しましょう。



年末年始は家族や身内などで飲食をする機会が増えると思います。新型コロナウイルス感染症は未だ終息には至っていません。**変異株**は、**強い感染力**を有しています。**マスク着用**、**手洗い**、「**密**」の回避など基本的な感染対策の徹底をお願いします。

## 飲食の場面におけるコロナ感染症対策のお知らせ

内閣  
官房

国民の皆様へ ～飲食店を選ぶ際のポイント～

●アクリル板の設置  
(座席の間隔の確保)

●食事中以外の  
マスク着用の推奨

●手指消毒の徹底

●換気の徹底  
(1,000ppm以下で)



※主な飲食店予約サイトで飲食店の感染症対策が確認できます。

飲食店に行く際は、できるだけ、家族か、4人まででお願いします！