



ほけんだより



あけましておめでとうございます。2024年はどんな1年になるのでしょうか。
今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。
皆様が心身ともに健康で過ごせますように。



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

受診すべき？ 迷ったときは



こども医療電話相談 ⇒ (全国同一の短縮番号#8000 番号にかけると都道府県の相談窓口
(365日受付) # 8000 につながります)

全国版救急受診アプリ [Q 助] **こどもの救急** (ONLINE QQ)

健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り…とあわただしいもの。
健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。



ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮(もち)や黒豆(豆類)は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

12月の感染症 (健康状況)



- インフルエンザ A 型・・・1名
- 咽頭結膜熱(プール熱)・・・5名
- 発熱・・・26名、
- 手足口病・・・1名
- とびひ 1名
- 溶連菌感染症・・・5名
- アデノウイルス感染症 1名
- 嘔吐・・・6名
- 下痢・・・3名
- 咳・鼻水・・・10名



子どもの冬の服装について

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より1枚少なめが基本です。

肌着は綿素材の半袖

子どもは大人と比べると運動量が多く、長袖の肌着だと汗だくになっていることもあります。冬場でも公園などで外遊びをすると体が温まるので、半袖の肌着が良いでしょう。

外出するときは着脱できるアウターで

アウターは子ども一人でも脱ぎやすい物を選びましょう。外の温度や子供の様子を見ながら脱ぎ着させるようにしましょう。アウターの下は薄手のものを着せて、厚着にならないようにするのがポイントです。

肌着の上には薄手の長袖シャツ



半袖の肌着の上に長袖シャツだと寒すぎないかと心配になりますが、子どもは大人と比べると体温が少し高く、新陳代謝も活発です。

保育園のお部屋は床暖房で適度に温かくなっています。

特に体温調節が苦手なお子さんは厚着をしていると、熱がこもって体温が高くなってしまふことがあります。汗をかいたあとに体が冷えると風邪をひく原因にもなるので、薄着の長袖シャツがよいでしょう。



(<https://safekids.japan.org/>より)

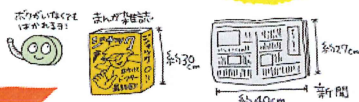
子どものやけども予防しよう!

手の届く範囲を確認し、やけどの危険のある物は子どもの手の届かない場所に置きましょう。



例 1歳児 90cm
 2歳児 110cm
 3歳児 120cm

巻き戻し機能のない時は
 身近なもので測ろう!!



ほかにもこんな危険があります!

テーブルクロス



コードの長



取っ手の長



死に至る事故のランキング	
1位	交通事故 26%
2位	溺死 20%
3位	火傷 10%

やけどの原因で多いもの	
1位	食べ物や飲み物
2位	コンロやガス焼きグリル
3位	ホットコンロや ホットプレート
4位	炊飯器

お正月は帰省されるご家庭も多いかと思ひます。慣れない環境や、誰かが見てくれているだろう...という気のゆるみから思わぬ事故や怪我が起きやすくなります。十分に注意をして、楽しいお正月をお過ごしください。