

# 1月

## ほけんだより



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・・・

### ～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

### ◆◆「刷掃指導」と「全園児歯科健診」 についてのお知らせ

#### 【刷掃指導】

●日時● 平成30年1月22日(月) 9:50～

#### 【全園児歯科健診】

●日時● 平成30年1月26日(金) 9:00～

●対象● 2歳児及び3歳児及び5歳児クラス  
(3歳児は前歯4本、5歳児は全部の歯の  
染めだしを行います。

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・清涼飲料水等に使用されて  
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)●●



- 水痘(みずぼうそう)・・・6名
- 伝染性軟属腫(みずいぼ)・・・2名
- 発熱・・・30数名
- 吐気・嘔吐・下痢・腹痛等：約30名
- 咳・鼻水・咽頭痛等の症状でお休  
みの子が10名いました。(12/19現在)

～ 年末年始のお休み期間中の感染症  
の取扱いについてのごお願い ～

：インフルエンザ・水痘・はやり目等の  
登園許可証が必要な感染症にかかった  
場合、休み明けの登園時には登園許可証  
の提出が必要となります。よろしくお願  
いいたします。

### 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

- 早寝早起きを  
しましょう
- 1時間に1度  
換気をしましょう
- ポケットに手を入れたまま  
歩かないようにしましょう
- 感染症にならないよう、  
人の多い場所は避けましょう
- 乾燥しないよう加湿  
器をつけましょう
- 咳エチケットを  
守りましょう
- 手洗い・うがいを  
こまめにしましょう

### ◆◆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・汁物をのどをしめらせておく  
ことが大切です。
- 豆は窒息の恐れがあります。食べる時によく噛んで食べるように声をかけ、注意しましょう。
- お正月は皆が集まる楽しい機会であり、はしゃいでしまうことがあるかもしれません。大人が  
そばについて楽しく食べられるといいですね。

### 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』

① 水で手を  
ぬらして

② せっけんを  
手にとって

③ あわ立て  
ブクブク

④ 手のこも  
モミモミ

⑤ ゆびのあいだ  
モミモミ

⑥ おやゆび  
クルクル

⑦ 手のひら・ゆびのさき  
ゴシゴシ

⑧ てくび  
クルクル

⑨ しっかり  
ながして

⑩ きれいに  
ふいてピッカ  
ピカ

①は特に洗い  
残しが多い  
ので注意!

親指の  
周り

爪と指先

指の間

手の  
ひらと甲

一口メモ