



11月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 中山 みどり

寒いからといって、必要以上に厚着をさせていませんか？ 外遊びが大好きな子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。厚着をし過ぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊ばせましょう。10月は、頭ジラミが2名、溶連菌感染症が1名でした。少ないですが、宮崎県内でもインフルエンザが発生しているので注意してください。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。



内科健診

11月8日(水)は内科健診を行います。

調べる内容は…？

- ・やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっているか



●前日におうちでできてほしいこと●

- ・お風呂で体をきれいにできてください。
- ・髪の毛の長いお子さまは結んできてください。

11月の休日急患診療機関

11/3	木	はしくち小児科(小) 24-5500 (都原町)	三橋内科(内) 24-7171 (鹿尾)	海老原内科(内) 64-1211 (山田町)	三州病院(外・骨内) 22-0230 (花笠町)	ならは皮膚科医院(皮) 22-1465 (志田町)	丸田病院(産・婦) 23-7060 (八幡町)
6	日	たけしたこども医院(小) 51-0005 (三股町)	坂元医院(内・骨) 22-0360 (牟田町)	大岐医院(内・骨) 57-2025 (山江町)	もりやま脳神経外科(脳) 21-6888 (久留町)	どいクリニック(外・骨内) 22-1825 (上土町)	かみながえクリニック(耳鼻) 25-0224 (上土股町)
13	日	山内小児科医院(小) 22-0048 (上町)	藤元上町病院(内) 23-4000 (上町)	宇宿医院(内・骨) 25-9031 (栄町)	都北鯉島クリニック(骨・内・外) 38-6060 (都北町)	江夏整形外科クリニック(整形外科) 51-1122 (三股町)	いそいち産婦人科医院(産・婦) 22-4585 (平塚町)
20	日	柳田病院(小・内) 22-4862 (東町)	おおくぼクリニック(内) 26-1500 (千町)	みしま内科クリニック(内・骨) 51-8100 (三股町)	たかお浜田医院(外・内) 22-8818 (鹿尾)	小牧病院(骨) 24-1212 (立野町)	西元眼科医院(眼) 25-8888 (中原町)
23	水	島中小児科医院(小) 52-6000 (三股町)	伊達クリニック(内・骨) 36-7088 (牟田町)	豊栄クリニック(内) 39-2525 (F1津町)	とら内科科胃腸科医院(内・外・骨) 52-1135 (三股町)	横山病院(産・婦) 22-2806 (都島町)	いそいち耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻) 36-5555 (千町)
27	日	富田医院(内・小) 23-4586 (栄町)	共立医院(内) 22-0213 (志原町)	いづみ内科医院(内) 22-7111 (鹿尾)	はまだクリニック(外・骨内) 45-2266 (松吉町)	姉川医院(皮・産) 22-2205 (内海町)	岩下耳鼻咽喉科(耳鼻) 51-1187 (三股町)