



アソカ保育園  
看護師 中山 みどり

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。11月は、感染性胃腸炎が1名、溶連菌感染症が2名でした。

## ●○インフルエンザ○●



インフルエンザって？  
咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザに  
なってしまったら...



まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。



### インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



### 予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



### 12月の休日急患診療機関

12/2	日	久保原田中医院 (内・小) 22-7700 (久保原町)	坂元医院 (内・胃) 22-0360 (牟田町)	戸嶋病院 (内) 22-1437 (郡元町)	川畑医院 (外・胃) 46-3225 (年見町)	きたわら皮膚科クリニック (皮・アレ) 38-7300 (吉尾町)	村上耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 21-4133 (鹿屋)
9	日	たれたこども医院 (小) 51-0005 (三股町)	ベテスタクリニック (内) 22-1700 (年見町)	大岐医院 (内・胃) 57-2025 (山之口町)	飯屋外科胃腸科医院 (外・胃・内) 25-7712 (志比田町)	もちお蛙原医院 (整・形) 21-5355 (巖原町)	宮田眼科病院 (眼) 22-1441 (巖原町)
16	日	原田医院 (内・小・外) 26-3330 (郡元町)	伊達クリニック (内・循) 36-7088 (牟田町)	山下医院 (内・呼) 52-1348 (三股町)	宗正病院 (外) 22-4380 (八輪町)	寺本整形外科医院 (整) 22-1171 (北原町)	西浦医院 (耳鼻) 22-0715 (松元町)
23	日	山内小児科医院 (小) 22-0048 (上町)	共立医院 (内) 22-0213 (巖原町)	宇宿医院 (内・胃・消) 25-9031 (栄町)	野口脳神経外科 (脳) 47-1800 (太郎坊町)	ながはま整形外科 (整) 46-7188 (都北町)	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻) 27-5223 (吉尾町)
24	月	はしくち小児科 (小) 24-5500 (都原町)	ライフクリニック (内) 39-2525 (安久町)	あきづき医院 (内・心) 36-0534 (上水浦町)	メディカルシティ皮膚科 (外) 22-2240 (立野町)	池之上整形外科 (整・小・切) 23-2811 (上川東)	中山産婦人科医院 (産・婦) 23-8815 (前田町)
29	土	政所医院 (小・内) 58-2171 (高城町)	瀬ノ口医院 (内・消) 25-5155 (姫城町)	しげひらクリニック (内) 27-5555 (神ノ山町)	もりやま脳神経外科 (脳) 21-6888 (久原原町)	石井皮膚科医院 (皮) 23-4588 (巖原町)	いせいち産婦人科医院 (産・婦) 22-4585 (平塚町)
30	日	飯屋医院 (内・小) 36-0521 (上水浦町)	野辺医院 (内・胃) 22-0153 (上町)	いづみ内科医院 (内) 22-7111 (鹿屋)	柳田病院 (脳・外) 22-4862 (東町)	なかもら整形外科 (整) 36-5333 (平江町)	岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻) 51-1187 (三股町)
31	月	畠中小児科医院 (小) 52-6000 (三股町)	三嶋内科 (内) 24-7171 (鹿屋)	黒松病院 (内) 38-1120 (金田町)	たかお浜田医院 (外・内) 22-8818 (鹿屋)	ならはら皮膚科医院 (皮) 22-1455 (志比田町)	小山田眼科医院 (眼) 22-0710 (松元町)