

11月のほけんだより

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月はインフルエンザAが20名でした。



●〇〇インフルエンザ〇〇●

●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。



内科健診

11月13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
- ・病にかかっているか



●前日におうちでしてきてほしいこと●

- ・お風呂で体をきれいにできてきてください。
- ・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	日	児玉小児科(小) 25-5570 (花巻町)	藤元上町病院(内) 23-4000 (上町)	大橋クリニック(内・滑・リハ) 37-0539 (庄内町)	一心外科医院(外・胃・内) 52-7788 (三股町)	小牧病院(整) 24-1212 (立野町)	宮田眼科病院(眼) 22-1441 (蔵原町)
4	月	柳田病院(小・内) 22-4862 (東町)	瀬ノ口医院(内・消) 25-5155 (姫城町)	田中隆内科(内) 52-0301 (三股町)	山路医院(外・内) 64-3133 (山田町)	いづみ眼科クリニック(形・皮) 45-0020 (年見町)	かみながえクリニック(耳鼻) 25-0224 (上長原町)
10	日	原田医院(内・小・外) 26-3330 (郡元町)	森山内科・脳神経外科(内) 21-5000 (南霧尾町)	宇宿医院(内・胃・消) 25-9031 (栄町)	三州病院(外・胃・内) 22-0230 (花巻町)	きたむら眼科クリニック(皮・アレ) 38-7300 (吉尾町)	丸田病院(産・婦) 23-7060 (八幡町)
17	日	共立医院(内・小) 22-0213 (蔵原町)	宮永病院(内・胃・外) 22-2015 (松元町)	みしま内科クリニック(内・循) 51-8100 (三股町)	川畑医院(外・胃) 46-3225 (年見町)	寺本整形外科医院(整) 22-1171 (北原町)	西元眼科医院(眼) 25-8888 (中原町)
23	土	MKクリニック(小) 51-6777 (早鈴町)	村上眼科内科クリニック(循・内) 25-2700 (宮九町)	園田光正内科医院(内) 38-5115 (太郎坊町)	メディカルシティ東野院(外) 22-2240 (立野町)	花房泌尿器科医院(泌) 25-1177 (北原町)	西浦医院(耳鼻) 22-0715 (松元町)
24	日	昌中小児科医院(小) 52-6000 (三股町)	もりやま脳神経外科(脳) 21-6888 (久保原町)	しげひらクリニック(内) 27-5555 (神之山町)	吉見クリニック(外・整・内) 58-5633 (高城町)	どいクリニック(外・胃・内) 22-1825 (上東町)	北原医院(産・婦) 22-4133 (北原町)