



1月のほけんだより

アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。
12月はRSウイルス感染症の報告がありました。

コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

RSウイルス感染症

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。生後6ヵ月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

1月の休日急患診療機関

1日	山内小児科クリニック 22-0048	鶴木循環器内科医院 26-0088	瀬ノロ内科放射線科医院 25-7780	吉見クリニック 58-5633	きたむら皮膚科クリニック 38-7300	いそいち産婦人科医院 22-4585
2日	政所医院 58-2171	野辺医院 22-0153	ホームクリニックみまた 52-1348	メディカルシティ東部病院 22-2240	倉内整形外科病院 22-1252	小山田眼科喉科 22-0710
3日	畠中小児科医院 52-6000	富田医院 43-0178	隅病院 62-1100	たかお浜田医院 22-8818	花房泌尿器科医院 25-1177	すみ産婦人科医院 23-1152
9日	児玉小児科 25-5570	瀬ノロ醫院 25-5155	坂田医院 51-2003	とまり内科外科胃腸科医 52-1135	都城明生病院 38-1120	西浦医院 22-0715
10日	早水公園クリニック 36-6117	坂元医院 22-0360	ライフクリニック 39-2525	野口脳神経外科 47-1800	橘病院 23-7236	よしだ眼科クリニック 77-8817
16日	仮屋医院 36-0521	藤元上町病院 23-4000	佐々木医院 62-1103	はまだクリニック 45-2266	飯田整形外科クリニック 46-5115	やの耳鼻咽喉科 27-5222
23日	有馬医院 23-2610	ゆうクリニック 46-6100	みしま内科クリニック 51-8100	都北ごとうクリニック 38-6060	池之上整形外科 23-2311	中山産婦人科医院 23-8815
30日	久保原田中医院 22-7700	柏村内科 22-2616	しげひらクリニック 27-5555	仮屋外科胃腸科医院 25-7712	江夏整形外科クリニック 51-1122	丸田病院 237060