

子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。

手洗いや、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下さい。

## 手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

### きれいな手の洗い方

			
<p>腕まくりをし、水道水で手を濡らします。</p>	<p>石けんをしっかり泡立てます。</p>	<p>手の平を合わせて洗います。</p>	<p>手の甲を洗います。</p>
			
<p>指と指の間を洗います。</p>	<p>指先、爪の中を洗います。</p>	<p>手首を洗います。</p>	<p>石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。</p>

## おへやの手拭きタオルについて

登園時は時間的に忙しいと思いますが・・・

集団生活を送るお子さんの感染予防と、衛生面を考慮するために、手拭きタオルはお迎え時ではなく、朝の登園時にかけてください。

## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

休日や一般の医療機関の診察終了後に「急に発熱した」・「嘔吐や下痢が続いている」などでお困りの時は別紙～世田谷区の休日・夜間の小児科診療所のご案内～をご参考になさってください。

### 1月の保健行事

身体測定 1/11 (木)・1/12 (金)、健康診断 (ももの木のおへや) 1/18 (木)

～世田谷区の休日等 小児科診療所のご案内～

2017/11/27 上北沢こぐま保育園 川村 作成

診療所名		月～金	土曜日	日曜・祝日 年末年始	診療科目	
世田谷区 医師会 付属	子ども初期 救急診療所	世田谷区松原 6-41-8 TEL 03-5301-0899	19:30～22:30 (受付は22:00 まで)	17:00～ 22:00 (受付は21:30 まで)	9:00～22:00 (受付は21:30 まで)	小児科
	烏山診療所	世田谷区南烏山 6-22-14 TEL 03-3308-8229	—	—	17:00～22:00 (受付は21:30 まで)	内科 小児科
玉川医師会診療所		世田谷区中町 2-25-17 TEL 03-5707-6811	19:30～22:30 (受付は22:00 まで)	17:00～22:00 (受付は21:30 まで)	9:00～22:00 (受付は21:30 まで)	内科 小児科
玉川歯科医師会会立 歯科診療所		世田谷区玉川 3-21-2 TEL 03-3708-0226	—	—	17:00～22:00 (受付は21:30 まで)	歯科
地域の当番医療機関 (歯科もあります)		* 当番医療機関の電話案内 TEL 03-5432-3333 (せたがやコール)	—	—	9:00～17:00	調剤 薬局
休日医療相談 (医師が対応します)		TEL 03-3410-5111	—	—	—	—
世田谷区子ども休日 夜間薬局 (処方箋調剤薬局)		世田谷区松原 6-41-8 TEL 03-5301-2830	19:30～22:30	17:00～22:00	9:00～22:00	調剤 薬局
玉川薬局 (処方箋調剤薬局)		中町 2-25-15 TEL 03-3704-1214	—	—	—	—

☆上記医療機関の他「休日当番医」「休日当番薬局」は、世田谷区のホームページで確認できます。  
 ☆受診の際には必ず健康保険証・医療証などをお持ちください。  
 ☆診療科目：小児科(内科的な疾患が対象ですが、判断がつかない場合はお問合せください)  
 対象は症状が比較的軽い15歳以下で(中学生まで)のお子さんです。

～平成29年 世田谷区の資料より～

～休日・全夜間小児科診療を行っている区・近隣の医療機関～

2017/11/27 上北沢こぐま保育園 川村 作成

医療機関名	所在地	電話
国立成育医療研究所センター	世田谷区大倉 2-10-1	03-3416-0181
東京慈恵医科大学付属第三病院	狛江市和泉本町 4-11-1	03-3480-1151
杏林大学医学部付属病院	三鷹市新川 6-20-2	0422-47-5511
東邦大学医療センター大森病院	大田区大森西 6-11-1	03-3762-4151
東邦大学医療センター大橋病院	目黒区大橋 2-17-6	03-3468-1251
日本赤十字医療センター	渋谷区広尾 4-1-22	03-3400-1311
都立広尾病院	渋谷区恵比寿 2-34-10	03-3444-1188
東京都保健医療公社荏原病院	太田区大森西 6-11-1	03-3762-4151

- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」: 診療中の医療機関案内や医療相談  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>  
 03-5272-0303 聴覚障害者専用FAX 03-5285-8080  
 (電話での医療機関案内は24時間、保健医療福祉相談は平日9時～20時)
- 東京都薬局機能情報提供システム「薬局いんふお」: 薬局情報の検索システム  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>
- 東京消防救急相談センター: 救急車を呼ぶべきか迷った時・応急手当や救急医療機関の案内  
 #7119、03-3212-2323 (24時間)
- 小児救急相談: 子どもの急な病気や健康に関する相談  
 #8000、03-5285-8898 (平日18時～23時、土・日・祝・年末年始 9時～23時)
- 日本中毒情報センター(中毒110番): 子どもの誤飲事故(たばこ、電池、くすり、灯油、洗剤、殺虫剤等)  
 判断に困ったら・・・  
 029-852-9999 (毎日9時～21時)
- こどもの救急: 夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうかの判断に・・・  
<http://www.kodomo-qq.jp/>
- 東京都こども医療ガイド: 子どもの病気やけがの対処のしかた、病気の基礎知識、子育てアドバイスなど  
<http://www.guide.metro.tokyo.jp/>

～平成29年 世田谷区の資料より～

## インフルエンザについて

掲示にもありますように、近隣の小学校3校では、早くもインフルエンザA型・B型が流行り、学級閉鎖や学年閉鎖となっています。ワクチンの不足により、予防接種が受けづらい状況下で、ハラハラ・ドキドキしています。上北沢こぐま保育園でも、インフルエンザA型に感染したお子さんが出ています。

引き続き、手洗いやうがいの徹底。症状の早期発見と対応に心がけたいと思います。ご家庭でも、発熱などの症状がある時には、早めの受診をおすすめします。下記「各種インフルエンザと風邪の特徴比較」と「インフルエンザ当園停止期間早見表」をご参考になさってください。

\*掲示してあります\*



各種インフルエンザと風邪の特徴比較（C型は省略します）

	A型	B型	風邪
時期	12月～1月が多い	2月～3月が多い	年中
主な症状	全身症状 (頭痛・悪寒・筋肉痛・だるさ)	消化器症状 (下痢・嘔吐)	呼吸器症状 (鼻水・くしゃみ・咳)
発熱	38℃以上	平熱や微熱の場合が多い (高熱の場合もある)	平熱や微熱の場合が多い
完治までの期間	1週間前後	1週間～10日	平均1週間弱
特徴	感染力強い	感染力強い A型より長引きやすい	中耳炎や副鼻腔炎などの合併症に注意

### <その他の注意点>

- \*二峰性発熱：インフルエンザの発熱の特徴。高熱が下がったので治ったと思ったら、再び発熱を繰り返します。熱のグラフをつけると、受診時に役立ちます。
- \*高熱や下痢によって、脱水症状を起こしやすくなるため、イオン水など、こまめな水分補給を行きましょう。
- \*高熱や脱水症状が続くことにより、熱性けいれんを引き起こしたり、まれに脳症を引き起こす場合があります。水分がとれない状態で、排尿がない場合はすぐに受診しましょう。
- \*A型のインフルエンザにかかり、免疫（1シーズン）ができて、B型に対する免疫はないので、B型に感染することはあります。
- \*感染経路：飛沫感染（咳やくしゃみ）と接触感染
- \*潜伏期間：1～4日
- \*登園の目安：「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」  
+ お薬を飲み切っていること + 全身症状がよくなり、食欲も回復していること。
- \*登園時の必要書類：主治医の意見書（保育園のホームページよりダウンロードできます）

