

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

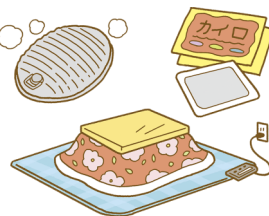
免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



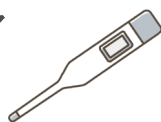
低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押し付けているだけで、42度でも6時間触れていると低温やけどを起こします。低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので皮膚の腫れが長引くときは、念のため受診しましょう。



受診すべき？ 迷ったときは

夜間や休日に子どもの具合が悪くなったとき、すぐに休日診療所や救急外来を受診すべきかどうか迷いますよね。自己判断で、急ぐ必要のない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないように信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。



こども医療電話相談 (365日受付) # 8000

全国同一の短縮番号# 8000に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1か月～6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

全国版救急受診アプリ 「Q助」

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応（救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど）が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。

寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

身体測定・つめ検査

月・雪 2/20 (火)
星・光 2/21 (水)
虹・夢 2/22 (木)



吐いた!

しっかり消毒、ゴミは
密封して捨てましょう

吐いたものには、ノロウイルスなどが含まれている可能性があります。しっかり消毒して感染を防ぎましょう。

- ・ 処理に必要な物を準備する。
- ・ 外から中心に向かって拭き取る。
- ・ 消毒した後、水拭きする。
- ・ よく手を洗う。

消毒液に
つけましょう

