



ほけんだよい



2021年 12月

感染症の流行期に入りました。感染症は、生活の中のちょっとした注意で予防ができます。

引き続き、感染症対策にご協力をお願い致します。 千代田区子ども支援課 看護師 徳永 りべか

感染症流行期です



感染性胃腸炎、手足口病、ヘルパンギーナ の流行が聞かれています。

オムツ交換後、トイレ後は必ず手洗いを。子どもがきちんと手を洗えているか大人が見守りましょう

症状がある場合、医療機関に受診をお願いします（受診前は一度電話連絡を）

手洗い！

～つづけよう感染予防～

手洗いは、感染症予防に一番有効です。

トイレの後、オムツ交換後、外から帰った後、
ごはんを食べる前など、必ず手洗いをしましょう！

うがい

うがいをして喉にいるウイルスや菌を流しましょう！口
の中が乾燥しているとウイルスが付着しやすくなり、感
染症にかかりやすくなります。

うがいをして口の湿度を保ちましょう！

規則正しい生活

早寝・早起き・朝ごはん

規則正しい生活は、交感神経・副交感神経のバランスを
整えます。子どもの情緒や成長も安定し、強い体を作りま
す。ご家庭の状況によって変動はあると思いますが、決
まった時間に、ご飯を食べる・寝る・起きる等、
生活リズムを整えることが、子どもたちの健やかな成長
の基盤となります。

栄養

栄養をとることで、健康な体を作ります。
バランスのよい食事を心がけましょう。
健康な体にはウイルスや菌に抵抗できる
力があります。





おう吐や下痢をしたらどうする？

- おう吐や下痢は様々な原因がありますが、ウイルス性が多いことが言われています。
状態をよく観察し、お家で休ませましょう。
- 必要に応じて医療機関を受診しましょう。
- 意識がない、けいれんを起こした等の症状の場合は救急車を要請しましょう。
- 排泄物やおう吐の処理後は、必ず手洗いを！！

～おう吐・下痢のときの食事について～

※甘いもの・みかんなどの柑橘系・油分・牛乳・ヨーグルト等の

脂肪分の多いものは、控えましょう。 ※乳児に関しては母乳を与えても問題ないといわれています。
(ミルク)

- 脱水状態に陥らないようこまめに水分を補給しましょう。
- 下痢時や軟便などの症状があるときは、柔らかいうどん、おかゆなどの食べ物を与えてください。



12月の休日診療案内

※広報千代田 11月20日号に掲載

消防庁救急相談センター #7119 か 03-3212-2323
(24時間)

医療機関案内サービス「ひまわり」 03-5272-0303
(24時間)

消防署病院案内：丸の内消防署 03-3215-0119
(24時間) 麴町消防署 03-3264-0119
神田消防署 03-3257-0119

千代田保健所休日応急診療(事前連絡が必要です)
内科 03-5211-8202 歯科 03-5211-8203
調剤薬局 03-5211-8197

診療日 12/5, 12, 19, 26, 29, 30, 31

日本大学病院 ちよだこども救急室
平日準夜間の小児科診療(中学生以下)
とき：月～金 19時-22時(受付 21:45 まで)
電話：事前に要連絡 03-3293-1711
(健康保険証・こども医療証が必要)

こども医療電話相談 #8000 東京 03-5285-8898

他の都道府県の電話番号は HP をご覧ください

