



ほけんだよい

2022年 12月



12月になり肌寒くなってきました。お腹をこわしたり、風邪をひいたりしやすい時期です。

手洗い・うがいを続けて冬も健康に過ごしましょう。

千代田区子ども支援課 看護師 徳永 りべか



⊖ 感染性胃腸炎が流行しています ⊖



「お腹のかぜ」といわれる

下痢やおう吐症状はウイルスや細菌の原因が多く、腹痛・おう吐・下痢(水のような便や血が混じった便)が出ることもあります

「お腹のかぜ」といわれることも多く、おともだちにも感染する可能性もあるので注意が必要です。

👆 予防のポイント 👆

① つけない！

- ・手をよく洗う！
- ・食器や食材をよく洗う！

② 増やさない！

- ・室温、湿度に注意する！
- ・暖かい部屋に食べ物を放置しない！

③ やっつける！

- ・食材をしっかり加熱する！



手洗いをしよう！！

トイレ、オムツ交換のあとは必ず手洗いを！



うがいをしよう！！

うがいをするときは、隣のおともだちにかからないように気をつけようね。



現在、保育施設で流行している主な感染症

感染性胃腸炎

ウイルス性のものが多く「**おなかの風邪**」と言われることがあり、他の方にも**感染**する可能性があります。おう吐・下痢などの症状がありましたら、**受診**をしましょう。

普通に食事ができ、下痢やおう吐症状が良くなるまで**自宅**で過ごし、体を休めましょう。

症状がある場合

かかりつけ医・医療機関に**受診**をお願いします



【新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行について】

新型コロナウイルス感染症・季節性インフルエンザが同時に流行すると発熱外来がひっ迫するおそれがあります。

解熱鎮痛薬・抗原定性キットの用意や、電話相談窓口の連絡先など確認しておきましょう。

年末年始の外出には**感染症対策**をしっかりとこないましょう。

※薬やキットは、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

12月の休日診療案内

※詳細は広報千代田 11 月 20 日号に掲載しています。

消防庁救急相談センター #7119 か 03-3212-2323

医療機関案内サービス「ひまわり」 03-5272-0303

消防署病院案内：丸の内消防署 03-3215-0119

麹町消防署 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・小児科 03-5211-8202 歯科 03-5211-8203

調剤薬局 03-5211-8197

診療日 **12/4 11 18 25 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

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

