

# おひさまだより



2020.12.24  
せんだの森

冬の寒さが身に染みる・・・そんな季節になりました。2020年は、新型コロナウイルス感染症に追われ続けた一年間でした。人間の知恵と工夫と努力で始まった新しい生活様式は、インフルエンザの流行を抑えているようです。これからの時期は、その他の感染症も流行する時期ともなります。県内外含め、まだまだ予断を許さない状況には変わりありません。気を引き締めながら年を越し、元気いっぱい新年に出会えることを楽しみにしています。

## 12月のおさらい



「やけどに気をつけろ！」



12月の保健指導では、「やけどに気をつけろ！」というテーマで、話をしました。やけどをしてしまいそうな場所や物を確認したり、やけどをしてしまった時の対処の仕方を知らせたりしました。

### 子どものやけどを防ごう！

子どもは好奇心旺盛で、大人の真似をしたがったり、周りを気にせず走り回ったりします。思いがけないことが、やけどの原因になります。

やけどは、深い傷あとやひきつれが残ります。やけどの面積が体の10%を超えると命にかかわります。水ぶくれが破れると、確実に深くなります。屋内でのやけどの原因としては、ストーブ・みそ汁やラーメン・ポットなどの湯、浴槽、アイロン、炊飯器の蒸気などがあります。やけどをさせてしまったら、すぐに流水で冷やすことが大切です。そして、何も塗らずに専門の医師の診察を受けましょう。

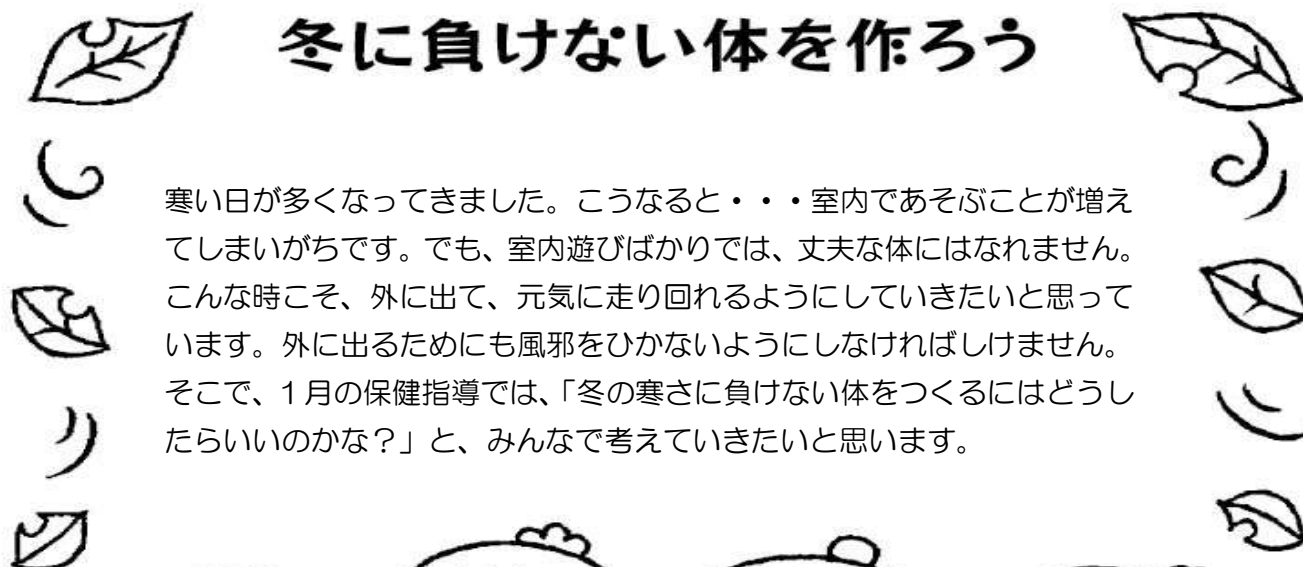
#### 危険のチェック

- 子どもの手の届く場所にヤカン、炊飯器、ポットなどを置いていませんか？
- 浴室に子どもだけで行かせていませんか？
- ストーブのガードをせずに、むき出しにしていませんか？
- アイロンやヘアアイロンを子どもの側で使っていませんか？
- 熱いものを近くで調理したり、食べたりしていませんか？

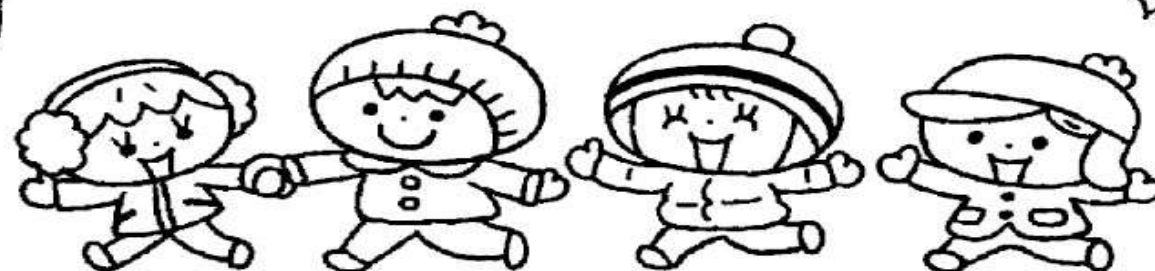


## 1月のほけん指導

### 冬に負けない体を作ろう



寒い日が多くなってきました。こうなると・・・室内であそぶことが増えてしまいがちです。でも、室内遊びばかりでは、丈夫な体にはなれません。こんな時こそ、外に出て、元気に走り回れるようにしていきたいと思っています。外に出るためにも風邪をひかないようにしなければなりません。そこで、1月の保健指導では、「冬の寒さに負けない体をつくるにはどうしたらいいのかな？」と、みんなで考えていきたいと思っています。



### 1月の休日診療医療機関（\*一部抜粋）



1日(金)	細木小児科(港町) 921-7111	ふじもり医院(伊勢丘) 947-1275
2日(土)	やすはらこどもクリニック(多治米町) 953-1152	日野ホームクリニック(御門町) 923-1939
3日(日)	小池病院(光南町) 932-3512	上原医院(幕山台) 948-2101
10日(日)	木村小児科(南蔵王町) 943-7117	庵谷内科循環器科(御幸町) 970-2022
11日(月)	やすはらこどもクリニック(多治米町) 953-1152	中村内科・小児科(引野町) 941-2620
17日(日)	なかよし小児科(引野町) 943-1774	クリニック和田(多治米町) 953-8292
24日(日)	たかはし小児科(三吉町) 921-0026	日野内科・小児科クリニック(新涯町) 957-7222
31日(日)	藤田小児科内科医院(春日町) 948-6500	よしだレディースクリニック(新涯町) 954-4455

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

**福山夜間小児診療所(年中無休)**

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

**TEL/084-922-4999**

**診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)**

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。