

おひさまだより



2024.11.28

せんだの森

一年が終わる月となります。これからの季節は、空気が澄んで星がきれいに見えるものの、乾燥もしているため、ウイルスが元気になり、感染症が流行る時期でもあります。ニュースでは、コロナウイルスにまた新しい型が出たと伝えていました。インフルエンザも流行り始めているようです。

感染症対策をより徹底しながら、元気に師走を過ごしていきます。

～元気のススメ 今月のおはなし～

知っておきたい 冬の感染症

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。

子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えていますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

備えていますか？

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくことで安心です。



人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。



マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



11月の保健指導 冬に起きやすい事故に気を付けよう



日が暮れる時間が早くなったり、寒さ対策で暖房器具を使ったりと、事故につながりやすい環境にもなってきます。
 どんなどころに どんなどんな危険が潜んでいるのかを考えながら、安全に過ごすための方法を学びます。



12月11日(水)

9:30~の予定です。

出来るだけ、お休みをされないようにお願いします。

12月の休日診療医療機関 (*一部抜粋)



	小児科	内科	耳鼻科/小児科
1日(日)	なかよし小児科(引野町) 943-1774	池田響子ハートクリニック(若松町) 926-3767	岡本耳鼻咽喉科医院(御幸町) 961-0017
8日(日)	みつふじ小児科(川口町) 953-0307	もりかわ内科クリニック(東手城町) 983-0088	竹内耳鼻咽喉科(春日町) 940-4666
15日(日)	ふじもり医院(伊勢丘) ※内科も可 947-1275	黒瀬クリニック(三吉町南) 926-1331	まつおか耳鼻咽喉科(水呑町) 968-0187
22日(日)	福田内科小児科(瀬戸町) 951-2201	小林病院(春日町) 943-3111	堀病院(沖野上町) 926-3387
29日(日)	おひさまこどもクリニック(御幸町) 955-3220	こばたけ医院(松浜町) 922-7878	ト部耳鼻咽喉科医院(霞町) 923-8287
30日(月)	さいとう小児科(宝町) 924-4150	佐長内科クリニック(春日町) 945-7785	クリニック和田(多治米町) ※内科・小児科 953-8292
31日(火)	藤田小児科内科医院(春日町) 948-6500	黒瀬クリニック(三吉町南) 926-1331	日野ホームクリニック(御門町) 923-1939 ※内科・小児科

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。