

ほけんだより



子ども達の白い息が北風に溶け、本格的な冬の到来を感じさせます。街は、すっかりクリスマスの雰囲気をもと、キラキラと華やかになりました。そんな街の雰囲気に子ども達も影響されているようで、サンタさんが来る日を楽しみにする姿が見られるようになりました。

クリスマスにはサンタさんからのプレゼントを受け取る為に『靴下をぶら下げる』風習があります。これは「サンタクロースが貧しい人に金貨を送ろうと、煙突から家の中に金貨を投げ込んだら、暖炉に干してある靴下に入った」という伝説から『サンタさんが夜中にプレゼントを靴下に置いていく』という風習となったそうです。今年のサンタさんはどんなプレゼントを持ってきてくれるかな？

年末年始は9連休というご家庭も多いと思いますが、長期のお休み中は生活リズムが崩れやすくなります。『規則正しい生活を送る』『1日3食摂る』『手洗いうがいの徹底』『交通安全に気をつける』など、お休み中も健康管理や生活管理は忘れず元気に楽しく過ごしてくださいね。



感染症情報

手足口病 6名

伝染性紅斑(りんご病) 1名



※手足口病の流行は、ようやく下降傾向に転じましたが、まだ報告者数は多い状況です

※11月半ばにインフルエンザの流行入りが発表になり、都内でも少しずつ感染者数が増加し始めています。今のところ、A型が中心となっていますが、B型も出ており、今後の感染状況に注意が必要です。

※吐く息が白く見える程寒くなってきましたが、子どもたちは寒さに負けず、活発に動き回り、元気に遊んでいます。じっとしていると、とても寒く感じるのですが、身体を動かして遊ぶ子どもたちは汗ビショリになっている事も…。汗をかいたままにしていると、急に身体が冷えて、風邪の原因にもなります。寒い時期ですが、厚着を避け、室温に合わせて衣類を脱ぎ着すると共に、汗をかいたらこまめに身体を拭いたり、着替えさせたりするなど、汗の始末もしっかりしましょう。

♪肌の乾燥に気を付けて♪



肌に合った保湿クリームを使う



温度の高い湯船に
長くつかりすぎない



体を洗うときは
ゴシゴシこすりすぎない

～年末年始に向けて～

☆かかりつけ医療機関の年末年始の診療時間を事前に確認しておきましょう。また、帰省先等の診療機関や当番医体制についても調べておくと安心ですね。

☆年末年始(12月29日～1月3日)午前10時～午後9時半までは、北区休日診療所(王子2-16-11/03-5390-3011)、午後8時～午後11時までは、東京北医療センター(赤羽台4-17-56/03-5963-3311)で診療を行っています。受診する際は、事前に電話連絡を入れるようにしましょう。

☆休日・夜間診療(小児科、内科、眼科、歯科、耳鼻咽喉科)については、24時間医療機関案内ひまわりテレホンサービス(03-5272-0303)へお問い合わせ下さい。

☆休日・夜間の急病の際は、小児救急医療電話相談：#8000(全国共通/携帯からの通話可)もご利用下さい。最寄りの都道府県の相談窓口へ転送され、小児科医や看護師から症状に応じた対処方法のアドバイスが受けられます。

☆夜間・休日の急な体調不良の際に、医療相談や往診に応じてくれる『ファストドクター(<https://fastdoctor.jp/>)』の登録をしています。希望される方は、右記のQRコードを読み取り、アプリをインストールして下さい。インストール後、園限定番号175684をアプリに登録すると往診の際の医師の交通費が割引になります。(乳児医療証が適応されます。)



☆休暇中に突発性発疹や感染性胃腸炎等にかかった場合も『医師の意見書』が必要となります。『医師の意見書』は、北区の公式ホームページからもダウンロードが可能です。(トップページの右上の『サイト内検索』に『医師の意見書』と入力するとPDF方式で表示されます。) 帰省等でお手元にない場合等の際にご利用下さ

令和6年12月1日



目の基保育園