

ほけんだより



師走に入り、厳しい寒さを感じる日が増えてきました。お散歩に出かけると様々な色の葉に興味をひかれ、持ち帰ってくる姿が見られます。木枯らしが吹き、空気が乾燥するこの時期は空が澄んで、夜の星空がとても綺麗に見えます。年末の慌ただしさに飲まれてしまいがちですが、たまには暖かい格好をして冬の空を眺めてみてください。

12月22日は『冬至』。『冬至』は1年のうちで日の出から日没までが最も短い日。冬至の日に「ん」がつくものを食べると『運』が呼び込めると言われています。「うどん」「にんじん」「れんこん」「だいこん」「かぼちゃ(南瓜※なんきん)」がよく知られています。また、冬至に食べるものとして『冬至がゆ』もあります。『冬至がゆ』は小豆を入れた『おかゆ』のことで、小豆のような『赤い食べ物』が邪気を払うと考えられているそうです。

年末年始は楽しいイベントも多く、生活リズムが崩れがちになります。子どもの様子に合わせ、無理せず楽しく過ごせるといいですね。



感染症情報

インフルエンザ(A型)	18名
溶連菌感染症	2名
咽頭結膜熱(プール熱)	1名



※都内では、インフルエンザ・溶連菌感染症・咽頭結膜熱(プール熱)の流行の拡大が続いています。園内でも、11月20日頃から一気にインフルエンザの流行が広がりました

※園内での流行に伴い、発熱した場合は必ず医療機関を受診していただき、園内の流行状況をお伝えしていただきますようお願いいたします。インフルエンザに罹患した場合は発症後5日間及び解熱後3日間が経過するまでは登園する事が出来ません。『医師の意見書』は医療機関の逼迫に伴い、当面の間インフルエンザに限り提出は不要です。

※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ッ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。

※歯科検診、歯科指導へのご協力ありがとうございました。検診で指摘された事項があった場合は、出来るだけ早目に治療しましょう。また、当日欠席された方は、折を見て受診をお願いします。虫歯のある子は全クラスを通して数名、歯石や歯肉炎と指摘された子もほとんどおらず、きれいな口腔内を保っている子が多かったです。仕上げ磨きの卒業の目安は、小学校3年生頃とされています。それまでは、親子のスキンシップを兼ねて、寝る前に保護者の方が磨いてあげると安心ですね。

～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無料になります。(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い。

令和5年12月1日