

大野保育園保健だより 12月号

令和7年12月8日

文責:町田 幸代

今年のカレンダーも最後の一枚になり、子供たちの大好きなイベント毎がやってくる時期になりましたね。大人は慌ただしくなりますが、早寝早起きや規則正しい食事と排便、歯磨きはきちんと続けていきましょう！また、インフルエンザも流行しています。体調に変化があった際には、早目に病院を受診するようにしましょう。

11月感染者情報

- 胃腸炎…5人 ●発熱…8人 ●風邪…6人 ●嘔吐…3人 ●下痢…6人 ●気管支炎…1人
- インフルエンザ…1人

せきで眠れないときは……

寒くなってくると体調を崩し、夜間
咳が出る子が多くなってきます。自宅
でもしっかりとケアしてあげましょう。

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなると
きは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの
粘膜に負担がかかります。寝室
にも加湿器を置いて、のどを守り
ましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思
いがちですが、小さな子どもは、
せきでも体力を奪われます。早く
休んだほうが早く治るので、ゆっ
くり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんには
マスクをつけてないで。

健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り……とあわただし
いもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。



ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子
どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。



お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲
んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスや
おちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危
険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょ
に食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・
朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよ
う、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認
しておきましょう。帰省先・旅行先でも調
べておくと安心です。また、保険証や医療
証も忘れずに持っていきましょう。

☆★連休中の体調不良相談場所について☆★

休日当番医を調べて受診していただくのが一番ではあります、夜間や救急受診すべきなのか等、判断に迷う事があるかと思います。電話相談等もありますので、是非参考にされてください。詳細を見られたい方は、画像下部の URL よりご覧ください。

就学未満の子育てのお悩み AIが解決をお手伝い

- ① 24時間365日回答 収まな時間に、いつでもどこでも
- ② チャット形式で見やすい 使い慣れたLINEで情報提供
- ③ 位置情報から 子育て応援の店や公共交通、医療施設を現在地へ検索!

友だち登録追加で <https://kumamon.hapimobile.jp/>

聞きなっせAIくまもと
使ってみよう!!

例えばこんなときに

- 予防接種 ○○市
- こどもが熱
- 保育園 空き状況

自分が住む市町村で予防接種が受けられる病院を探したい
夜中にこどもが熱を出した!どうすればいい?
保育園の空き状況ってどうやって調べるんだろう

子育ての疑問に24時間365日AIが回答

子育て中の緊急 SOSにいつでも対応!
突然の病気やケガ、その後の緊急事態にも対応法や有効対応、お住まいのエリアの救急医療機関をご案内!

誤飲してしまった 急に痛がりだした
子どもが発熱など具体的な困りごとを相談してみて!

AIの学習のため、最後の質問には必ず「はい」「いいえ」を選択してください。みなさんの目標でAIが進歩し、どんどん賢くなります!

リッヂメニューの使い方

お問い合わせ内容から
選んでお問い合わせください!

hapiモモンをご紹介!
子育て応援の店や子育てイベント情報を掲載しています。
リッヂメニュー: 保育園

使うお店は県内2,600店舗以上!
便利なサービスあります!
お問い合わせください。
お問い合わせ: 096-333-2225
<http://www.hapimon.jp>

«**聞きなっせ AI くまもと**» <https://www.hapimon.jp/kiji0032968/index.html>

病院へ行く? 受診に迷ったら 電話で相談 様子を見る?

急な病気やケガどうしよう?

これから診てもらえるのは

おとな・15歳以上のこどもの場合 救急安心センター シャープ #7119
ダイヤル回線、IP電話、光電話の場合は TEL 03-6456-3290 年中無休 24時間

こどもの場合(おおむね中学生まで) 熊本県子ども医療電話相談 シャープ #8000
ダイヤル回線、IP電話、光電話の場合は TEL 096-364-9999 相談時間 平日 / 午後7時～翌午前8時 土曜 / 午後8時～翌午前8時 日曜・祝日 / 午前8時～翌午前8時 「もう少し様子を見て大丈夫」「すぐ受診しましょう」等のアドバイスをもらいます。
「こどもの救急」ホームページ <http://kodomo-qq.jp/>

あわてないで消防職員の質問に答える!
● 救急車を呼ぶ時に聞かれる事
・住所・患者の氏名と年齢
・発症した時間と状況
・電話した人と患者との続柄 等
● 到着した時に救急隊員に聞かれる事
・発症からの状況
・行った処置内容と時間
・かかりつけ医・病歴・薬の服用 等
★ 救急車ってどんな病院に搬送するの?
・市内に約40箇所ある救急病院や、かかりつけ医療機関(かかりつけ医であれば、日ごろの状況から判断できます。)等から、患者の状態により受け入れ病院を探して搬送します。
・重症の場合は救命救急センターに搬送します。

一刻を争う場合 119

これからも熊本市の救急医療体制を守っていくため、適切な利用をお願いします!

保険証を忘れないでね!

▼診療時間内の場合 まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。
▼夜間や休日の場合 休日夜間急诊センター

○熊本地域医療センター TEL 096-363-3311
平日 / 午後6時～翌午前8時(小児科)
午後6時～午後11時(内科・外科)
日曜・祝日 / 24時間(小児科)
午前8時～午後11時(内科・外科)

○熊本赤十字病院 TEL 096-384-2111
日曜・祝日 / 午後6時～翌午前8時(小児科・内科・外科・整形外科)

休日当番医

○休日当番医 平日・祝日 / 午前9時～午後5時
○休日歯科当番医 日曜・祝日 / 午前10時～午後4時 午後6時～午後11時

※また、かかりつけの医療機関がある方は、日頃から急なケガの際の対応について、先生に相談しておきましょう。

休日当番医の検索は…… [熊本市当番医](#) 検索 または [熊本市コールセンターひごまるコール TEL 096-334-1500](#) 年中無休(午前8時～午後8時)

«**急な病気やケガどうしよう?**» <https://www.city.kumamoto.jp/kiji003102/index.html>