

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う安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

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が、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。



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 TEL096-364-9999

**相談
時間**

平 日 / 午後7時～翌午前8時

土 曜 / 午後3時～翌午前8時

日曜・祝日 / 午前8時～翌午前8時

**相談
結果**

「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えます。

「こどもの救急」ホームページ
<http://kodomo-qq.jp/>

一刻を争う場合 119

あえ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こと

- ・ 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こと

- ・ 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。

休日夜間急患センター

○ 熊本地域医療センター TEL096-363-3311

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 TEL096-384-2111

日曜・祝日 / 午後6時～翌午前0時

(小児科・内科・外科・整形外科)

休日当番医


○ 休日当番医


日曜・祝日 / 午前9時～午後5時

○ 休日歯科当番医

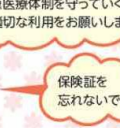
日曜・祝日 / 午前10時～午後4時

午後6時～午後11時





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!



これから
保険証を
忘れないでね!

検索

※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療
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

または

熊本市コールセンターひこまるコール
TEL096-334-1500
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>