

1月ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課
令和4年度 第10号

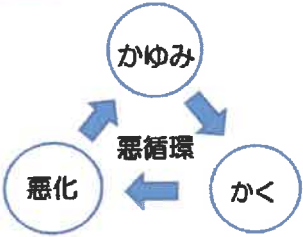


2023年、新しい年の始まりです。素敵な一年をお過ごしください。さて、寒く乾燥する冬は、ウイルスが活発に活動する季節です。元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切に、規則正しい生活を心掛けましょう。

皮膚トラブルを防ぐポイント



【子どもの肌が弱いわけ】
暑い夏が過ぎると皮膚は急激に乾燥します。子どもの皮膚は薄いので外からの刺激に弱く皮膚バリアー機能と水分を保持する機能が未熟で特に冬は乾燥しやすくなります。



清潔に保つ
皮膚を洗いすぎないこと、こすらないで洗うことがポイントです。せっけんを泡立てて優しく洗いましょう。

保湿剤などを使用する
保湿剤には、軟膏・クリーム・ローションの3タイプがあります。症状にあった薬を適切に塗布することができるので、小児科や皮膚科などで相談し、処方してもらうことをお勧めします。

かけばかくほど
かゆみが強くなります



衣服を選ぶ
ポリエステルなどの合成繊維は、直接肌に触れると静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。綿素材をお勧めします。

湿度を60%以上に保つ
・加湿器を利用する。
・水を入れた器を部屋に置く。
など

発熱等の症状がある場合の相談・受診について

発熱等の風邪症状がある場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関に、**まずは、電話等で連絡を！！**

※かかりつけを持たない場合や相談する機関に迷う場合は「受診相談センター」に電話連絡してください。

救急医療を利用するか迷った時にご活用ください！！

受診相談センター
(コールセンター)
089-909-3483

一般相談窓口
(コールセンター)
089-909-3468

※愛媛県ホームページ 参照

年末年始、事故や急病の時は？

ほとんどの病院は年末年始休診となります。ケガや急な発熱等に備えて、かかりつけの診療日時や救急病院を確認しておきましょう。

松山市 救急病院



- ケガや事故などの場合は救急病院を受診しましょう。
スマートフォンやパソコン等からの救急病院確認方法は、右記のように「松山市 救急病院」と打ち込み、検索を押してください。



- 急病の場合は、
松山市医師会休日診療所（松山市藤原2丁目4-70 089-915-3111）
松山市急患医療センター（松山市萱町6丁目30-1 089-922-1199）

	診療時間	29	30	31	1	2	3
松山市医師会休日診療所	11:00~14:00 15:00~18:00	◎	◎	◎	×	×	×
松山市急患医療センター	21:00~翌朝8:00	◎	◎	◎	×	◎	◎

- 救急医療を利用するか迷った時に、ご活用ください。

① 小児救急医療電話相談 #8000
短縮ダイヤル（固定電話プッシュ回線・携帯電話）
＞ダイヤル回線は 089-913-2777
平日（月～金曜日） 19:00～翌朝8:00
土曜日 13:00～翌朝8:00
日曜・祝日 8:00～翌朝8:00 まで
※年末年始（令和4年12月29日～令和5年1月3日 8:00～翌朝8:00 まで）

② こどもの救急ガイドブック
～かかりつけ医がお休みとときに～
休日や夜間に急病やケガなどをした際に、おおよその目安を掲載したガイドブックです。

松山市のホームページ内に公開中！