



ぱんぷきんだより



2025 冬 しまだ小児科

0964-56-0005

病児保育室ぱんぷきん

早いもので、今年もあと1か月となりました。これからの季節は風邪をひきやすくなります。

栄養バランスの良い食事・十分な睡眠など、規則正しい生活を心掛けながら元気に冬を乗り切りましょう!! 先月は、咳で吸入をする子どもが多かったです。インフルエンザも増えています。飛沫や接触等により感染しますので、寒くても窓を開け換気をしたり、適度に加湿するなど感染予防に努めましょう。

インフルエンザ…急な発熱・悪寒・倦怠感、呼吸器の症状、下痢や腹痛、関節痛・筋肉痛などの症状があります

インフルエンザにかかると、異常行動を起こす事があります。なるべく目の届くところで生活されたほうがよいでしょう。『眠れない』『食べれない』『遊べない』などいつもと違うときには、翌日にでも早めに受診して下さい。

※予防接種をされる方は、毎年10月には接種しましょう。小学生以下のお子さんは、2回目を11月に接種できるといいですね。今シーズンは、鼻からの生ワクチンをする子どもさんも多かったです。

【家庭で気をつけること】

- ①休む:家で寝ているのが一番です。
- ②保温:寒くない程度の暖房、熱すぎない程度の調節をしましょう。
- ③食事:子どもの好きなもので消化の良いものを与えます。
水分を十分にとるように心がけてください。
- ④入浴:疲れさせないように、と気をつけて、
お風呂でさっぱりさせるのは構いません。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。母子手帳・お薬手帳は持参しましょう。気になる症状があっても、水分や食事が摂れていて、機嫌よく遊ぶことができるなら急いで受診する必要はありません。1～2日はホームケアをしながら様子を見て、悪化する場合は受診しましょう。

当院は、12月30日(火)から1月4日(日)まで休みです
12月29日(月)は、在宅当番医です。

◎お盆明けから、午前中診療となっていますので、ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

