

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが健康に過ごせますように、ほけんだよりや保健指導を通してお伝えしていこうと思います。よろしくお願ひいたします。

年末年始の急病は？



年末年始は、ほとんどの病院がお休みになります。休日や夜間に、急に高熱が出たり、ケガをしたり…病院がお休みで困ることが無いように、かかりつけ医の診療時間を確認しておきましょう。

電話対応のみ可能な施設

小児救急電話相談ダイヤル(電話相談のみ)

#8000

平日・土曜日 18:00～翌朝 8:00

休日 8:00～翌朝 8:00

東播磨圏域小児救急医療(電話相談のみ)

078-937-4199

毎日 20:30～23:30

播磨姫路小児救急医療電話相談

079-292-487

平日・土曜日 20:00～24:00

休日 9:00～18:00 20:00～24:00

急病に対応してくれる主な施設

東はりま夜間休日応急診療センター

加古川市東神吉町西井ノ口379番地 1

079-431-8051

夜間 21:00～0:00 (全日)

昼間 9:00～18:00 (日曜日・祝日・年末年始)

明石市夜間休日応急診療所

明石市大久保町八木 743-33

078-937-8499

夜間 21:00～24:00(全日)

昼間 9:00～18:00(日曜日・祝日・年末年始)

神戸子どもの初期急病センター

神戸市中央区脇浜海岸通 1 丁目 4-1

078-891-3999

平日 20:00～翌朝 7:00

土曜日 15:00～翌朝 7:00

休日 9:00～翌朝 7:00(日曜日・祝日・年末年始)

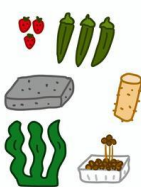
腸活で免疫力アップ!

免疫に関わる細胞の約7割は腸に存在しており、腸は最大の免疫器官と言われています。腸内細菌のバランス(善玉菌 2:日和見菌 7:悪玉菌 1)を保つ事は、免疫力を up するカギになります。

*善玉菌を増やすには、発酵食品を積極的に摂りましょう。

不溶性食物繊維

水溶性食物繊維



*食物繊維は腸内細菌のエサになる

ので、合わせて摂ると効果的です。

発酵食品や食物繊維を、継続してバランス良く食べることで、綺麗な腸内フローラを作り、健康な身体を作りましょう。



1月の保健行事

1/10(火)・12(木) 乳児身体測定

1/13(金) 幼児身体測定



12月 健康の状況

緑色の鼻水が出ている子と、下痢をしている子が多くいました。

欠席理由： 発熱 13名 手足口病 1名

下痢 10名 (感染性胃腸炎の届出 1名)

咳 3名 コロナ 1名

歯科検診の結果

虫歯のある子が、春の検診 32名→今回 23名と減っていました。虫歯0をめざして頑張りましょう!



<6・11月のほけんだよりの訂正>

ノロウイルスで汚染した衣服の消毒について、記載に誤りがありました。正しくは、キッチンハイター(のキャップ8分目/20ml)+水1L。あるいは85度以上の熱湯に1分です。訂正をお願い致します。深くお詫び申し上げます。

また、今後は便で汚染した衣服については、軽く水洗いしてお返しすることに致しました。よろしくお願ひ致します。

