12月

けんこうだより

令和5年 ： 河辺保育園
看 護 師：及 川・濱 中

今年もいよいよ残りわずかとなりました。今年は、例年になく暖かい秋の季節を経て、これから本格的な冬を迎えようとしています。年末年始には、たくさんの楽しいイベントがありますが無理をせず、生活リズムを大切にしつつお過ごしください。

冬の服装について

子どもは体温が大人よりも高めで、汗もかきやすいため、冬の服装のめやすとして、大人よりも１枚少なめを心がけましょう。下着を身につけて、厚手の服１枚よりは、素材の異なる薄手の服を２枚重ねると、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて調整しやすくなります。

室温管理と換気について

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合が悪くなることがあります。設定温度は１８～２０℃をめやすに、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、１時間に１回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。

＜年末年始の病気や医療に関する相談先のご案内＞

※救急車？ 病院？ 迷ったら

＜東京消防庁救急相談センター＞

☎＃７１１９

（上記番号がつながらない場合/多摩地区）

☎０４２－５２１－２３２３

いづれも２４時間・年中無休

※子供の急な病気やケガの対応に悩んだら

＜子供の健康相談室：小児救急相談＞

☎＃８０００（プッシュ回線の電話に対応）

☎０３－５２８５－８８９８

（すべての回線の電話に対応）

いずれも

月曜日から金曜日まで　：午後６時～翌朝８時まで

土・日・祝日・年末年始：午前８時～翌朝８時まで

※近くの医療機関を探したい

＜東京都医療機関案内サービス「ひまわり」＞

東京都　ひまわり　検索

☎０３－５２７２－０３０３

聴覚障害者の方の専用ファクシミリ案内

０３－５２８５－８０８０

いづれも２４時間・年中無休