

### 《保健相談について》

保健室では、保健師・看護師が、子育て中の方の保健相談にお応えしています。すこやかに来られない時は、電話相談も受付けていますのでお気軽にご相談下さい。

TEL 042-481-7731 (9:00~17:00)

### 《計測について》

保健室で身長体重が測れます。泣いてしまうお子さんは、抱っこの上でも測れます。



授乳量測定も  
お気軽に  
どうぞ

計測できる時間

11:00~12:00

13:30~15:00

オムツは広場の交換台で替えて来て下さい。(衛生上保健室では替えられません)

相談・処置などで対応できないこともあります。その場合は広場の授乳室内の体重計をご利用ください。

### 《保健室からのお願い》

- ・体調がすぐれない時、いつもと様子が違う時は、自宅で安静に過ごしましょう。
- ・風邪症状(熱・鼻水・咳・目やに・眼充血・発疹など)がある時は、利用は出来ません。(乳児の利用もあるため感染すると重症化することがあります。)
- ・オムツ交換は広場のトイレ、授乳室内のオムツ交換台でお願いします。

(4)

### 《小児科医による健康相談》

子育ての悩みに、すこやかな協力医が個別にお応えします。(診療は行っていません) 電話か直接すこやかでお申し込みください。先着5名 随時、受付中!

＜すこやか協力医＞

ぬきいこどもクリニック 貫井清孝先生

＜今後の予定＞

12月19日(火) 13:30~14:30

1月16日(火) 13:30~14:30

2月20日(火) 13:30~14:30

### 《ひろばのお医者さん・栄養士さん》

すこやかロビーでお話を聞きます。質疑応答の時間もあります。自由参加です。

#### 「離乳食について」

12月14日(木) 13:30~14:30

講師: 健康推進課 栄養士



#### 「子どもの歯の健康について」

1月25日(木) 13:30~14:30

講師: 緑ヶ丘歯科



清水俊貴先生

### 《母子健康手帳を交付しています》

受付時間 平日 9:00~16:30 (予約不要)

第一土曜日午後は予約制です。

お申し込みはお電話で健康推進課へどうぞ

調布市子ども家庭支援センターすこやか

調布市国領町3-1-38 ココスクエア 2階

TEL 042-481-7733



# すこやかほけんだより



NO. 47 2017冬号 すこやか医務

朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、インフルエンザやノロウイルスなど冬に多い感染症が流行る季節になりました。みんなで手洗いうがいを徹底し、栄養をたっぷり取り、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

冬号では「冬の病気」と「病気のホームケア」について特集しました。

## ～冬にかかりやすい子どもの病気～

病名	感染経路 潜伏期間	症状など
風邪症候群	飛沫感染 接触感染 1~3日	咳・くしゃみ・鼻水・鼻づまりのどの充血や痛み 熱・頭痛・胃腸症状。こじらせると肺炎を起こす危険性があるので要注意。
インフルエンザ	飛沫感染 接触感染 1~3日	初期は風邪症候群と同じだが高熱・筋肉痛・関節痛等の全身症状が強く出るが特徴。 胃腸症状を伴う場合もある。 肺炎や脳炎などの合併症を起こすことがある。
RSウイルス 感染症	飛沫感染 接触感染 2~8日	咳・発熱・鼻水から始まる。 6ヶ月未満の乳児がかかると、重症(呼吸困難)になりやすい。
マイコプラズマ 肺炎	飛沫感染 2~3週間	しつこい乾いた咳が特徴。 高熱が出る場合もあるが比較的全身状態は良い。
感染性の 胃腸炎	経口感染 接触感染 1~3日	冬季はノロウイルス、ロタウイルスによる胃腸炎が多く、吐き気・おう吐・下痢・発熱等の症状がある。 脱水症状を起こしやすいので注意。

＜参考文献＞ 東京都感染症情報センターホームページより

(1)