



ほけんだより



2学期が始まり、暑い日も多かったのですが今年度から設置されたスポットクーラーのおかげかあっという間の秋、そして冬に突入です。10月～11月には「伝染性紅斑（りんご病）」や「手足口病」「マイコプラズマ肺炎」などの感染症も報告されました。12月にはインフルエンザも附属学校で流行し、園でも報告されています。

予防は手洗いや免疫力を高めるための「睡眠・栄養・運動」の3つの生活リズムを整えることが大切です。

年末年始楽しく過ごすためにも冬休み中も手あらいを忘れず、けがなく、元気に3学期また笑顔で会えるのを楽しみにしています。

はみがきカレンダー

～ふゆやすみバージョン～



今年の冬休みのはみがきカレンダーは、クリスマスツリーとかがみもちです！

1日のみがいた回数ごとに お子さんと相談してお気に入りの色を決めてくださいね！どんな色のカレンダーになるか楽しみです！



小児科のみ 令和6年4月1日から 函館市の夜間初期救急の体制が変わります

- ◆ 夜間急病センターの診療科から小児科がなくなり、内科・外科の2科体制となります。
- ◆ 4月1日以降、夜間のお子様の急な発熱、腹痛などは『市立函館病院』を受診してください。

小児科 夜間初期救急 令和6年4月1日（月）から

市立函館病院 夜間子ども急患室

（函館市港町1丁目10-1）

- ◆ 診療時間：午後7時から午前0時まで
（受付時間：午後11時30分まで）
☎ 0138-43-2000



⚠️ 小児科のケガ、やけどなど外傷の場合は、夜間急病センター 外科を受診してください。（市立函館病院では診療できません）

内科・外科 夜間初期救急

函館市夜間急病センター

（函館市五稜郭町23-1 総合保健センター2F）

- ◆ 診療時間：午後7時30分から午前0時まで
☎ 0138-30-1199

- ◆ 午前0時以降、救急病院を受診する場合は、以下にお電話ください。
【北海道救急医療情報センター】24時間対応
フリーダイヤル 0120-20-8699 携帯電話から 011-221-8699
- ◆ 重症の場合は、迷わず救急車を呼んでください。

年末年始などかかりつけの病院もお休みになることが多いです。夜間救急は、今年の4月から小児科が市立函館病院になっています。

受診に迷う時には、『小児救急電話相談』や『公益社団法人 日本小児科学会の「子どもの救急」』というサイトもとても便利です！

参考にしてみてください。



『せきえちけっと』

それぞれのお部屋で咳エチケットについてお話をしました。

体の中でウイルスが増えることや、ウイルスを体の外に出すためには鼻をかんだり、手洗いやうがいをしたりすることが大切だということをお話しました。

また、鼻水や咳、熱などは体の中でウイルスと戦っている証であり、その力を助けるために、色々な栄養が必要な事も話しました。

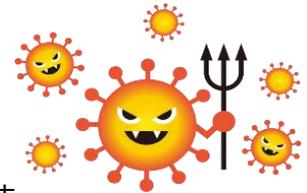


たくさんの方が過ごす幼稚園などでは、ウイルスを広げないことも大切です。咳やくしゃみでウイルスがどのくらい広がるのかを体感しながら、どんな行動が必要か考えながら答えてくれました！



ゆきぐみさんだけでなく、つきぐみさんも3つの『せきえちけっと』をヒントなしでこたえてくれました！おうちでもお話ししてくださいね(*^*)

発熱のしくみ



体温計は42℃までしか測れないのですが、なぜでしょうか!?

42℃以上になると体をつくっているたんぱく質が変化してしまうからです。

例えば、卵もゆで卵になると固くなるように体温も高くなると細胞の形が変わってしまいます。私たちの体は細胞が機能しなくならないように上昇をストップするシステムがあります。42℃は体にとって危険な温度ということなので高熱が続く時はすぐに何か手立てが必要だということです。

42℃以上のお風呂に入っても大丈夫なのは、体が皮膚や角質で守られているため体の内部の温度(深部温度)が42℃以上とならないようになっているからです。



体温は、脳でコントロールされています。体の異常を感知すると侵入してきたウイルス等が高温で活動できないよう平熱より高くしようとします。筋肉を運動させ体温を上げようとするため寒気がしてふるえるのはこのためです。そして、38℃前後まで上がると体の不調は一時的に安定し、高いままになります。熱が上がるまでは体を温め、上がり切ったら熱を外に逃がしてあげるといいです。私たち人間の体は本当にうまくできていますね！熱が出た時は戦いを応援するため、体を休めて栄養を取るのが一番です！

身体測定があります

1月24日

きんようび



- *当日は脱ぎ着のしやすい服装でお願いします。
- *脱いだ服が迷子にならないよう、必ず名前を記入していただくようお願いします。
- *当日お休みの場合は、後日測定します。