



# ほけんだより

# 1月号



令和年8月1日5日  
認定こども園きりん愛育園  
分園うさぎ園  
看護師 宮脇

新しい1年がスタートします。今年度も残り3か月です。毎日を元気に過ごせますよう食事・睡眠・運動のバランスを大切に、心身ともに健やかに過ごしましょう。

## 受診するべき？ 迷ったときは



夜間や休日に子どもの具合が悪くなったとき、すぐに休日診療所や救急外来を受診すべきかどうかは、迷います。自己判断で、急ぐ必要のない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないよう、信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。

### こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1か月～6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

### こども医療電話相談 (365日受付) # 8000

全国同一の短縮番号# 8000に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

### 全国版救急受診アプリ 「Q助」

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応（救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど）が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。

## ～合併症に気をつけましょう～

### 溶連菌感染症

熱やのどの痛み、  
発しんが  
出ることも

溶連菌感染症では、38～39度の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

薬はしっかり  
飲み切って

抗菌薬を飲み始めると1～2日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。



かゆみが出るときも。

## 登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから24～48時間が経過していること