

12

がつ

いむだより

早いもので、今年も残り1か月となりました。クリスマスやお正月と楽しみがありましたが、年末年始は生活リズムが乱れがちになります。また、感染症予防にも気を付けて、体調管理には十分気を付けてください。



冬場に多い嘔吐・下痢について

この時期のウイルス性の胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス)に感染すると、水のような嘔吐やひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、嘔吐や下痢で体の水分が失われて脱水症状になると危険です。水分補給のタイミングに気を付けて、安静にして過ごしましょう。

♪ポイント♪

- ・イオン飲料(ポカリスエットやアクエリース)を少しずつ、こまめに飲む。
- ・高熱でなければ、シャワー入浴をして、汗を流しましょう。



嘔吐の処理について※ご家庭での二次感染に注意をしてください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着用し、ティッシュやペーパータオルなどで周辺から拭き取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液で嘔吐物のあった所を再度拭き取る。(アルコール消毒は効果がありません。また、スプレーボトルに消毒薬を入れ噴霧するとウイルスが舞い上がり、体に入るため使用しません。)
- ③ 嘔吐物の付いた服は吐物をトイレに流します。衣類は85度以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。※乾燥機やアイロンをかけると、熱に弱いウイルスは死滅しやすいです。



～所内での感染症研修～

11/17(月)職員のガウンテクニック訓練の様子です。いざというときに動けるようにしたいものです。



2025/11/



年末年始の急病について

年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。急な発熱やケガに備えて事前にかかりつけ医の休診日や近くの救急病院の診療時間を確認しておくと安心です。

練馬区休日急患診療所※練馬区HPより

診療所は、急病などで一時的な応急処置を必要とする方を対象とする医療機関です。

【所在地】練馬区豊玉北6丁目12番1号 区役所東庁舎2階

【診察日】《土曜日》午後6時～午後9時30分

《日曜日・祝祭日・年末年始(12/29～1/3)》

・午前10時～午前11時30分

・午後1時～午後4時30分

・午後6時～午後9時30分



【医科】

・練馬休日急患診療所

専用電話03-3994-2238(予約専用050-5810-4682※自動応答)

・石神井休日急患診療所

専用電話03-3996-3404(予約専用050-5526-1262※自動応答)

【歯科】

練馬歯科休日急患診療所 電話03-3993-9956

休日急患診療所のご利用について

◆初期救急(入院を必要としない救急)の診療を行います。◆切り傷、骨折、やけどなど外科的処置は対応できません。◆往診は行いません。◆受診される際には保険証や各種医療証をお持ちください。(保険証を忘れた場合は自費となりますのでご注意ください。)◆お薬手帳をお持ちの方は、お薬手帳をお持ちください。◆薬は原則1～2日分の処方となります。◆診療所で発行できる書類は「診断書」のみです。「傷病手当金支給申請書」や「治癒証明書(登園許可等を含む)」等は発行できません。また「労災保険指定医療機関」ではないため、労災保険を申請される方は「労災保険指定医療機関」を受診ください。

12月の「ねりま区報」にも載っていますのでご確認ください。

今年も大変お世話になりました。皆さまよいお年をお迎えください。

