

本格的に寒さと乾燥が厳しい季節となりました。様々な感染症の流行が予測されます。基本の予防対策としては、手洗いうがいの習慣をつけることがポイントです。

## 1、手洗い

外遊びの後、食事の前、トイレの後などに、手洗いをしましょう。石鹸をよく泡立てて爪から手首までよく洗いましょう。手首は汚れや石鹸を残しやすいので注意して下さい。

## 2、うがい

外遊びの後や人混みの中に入った後などに、うがいをしましょう。うがいはまず口に水を含み、上を向いてブクブクと口腔内の埃や汚れを落とし吐き出します。次に水を口に含み、上を向いてガラガラとうがいします。

うがいのできない乳児は、外出から帰った際水分を取るだけでも効果はあります。

## 3、規則正しい生活

元気に過ごすためには規則正しい生活が大切です。十分な睡眠や栄養のバランスの良い食事、また外遊びも必要です。

## 4、人混みを避ける

冬季の感染症の流行時期には、人混みを避けることも考えてみて下さい。出かける際には、マスク・手洗い・うがいを心がけて下さい。

### 咳エチケットは、できていますか？

咳・くしゃみの症状がある場合は、マスクをしましょう。

咳・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュで覆いましょう。

咳・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。

## 夜間の急な病気や怪我・・・夜間の受診、どうしたらいいの？

迷ったら・・・病院に行くべきか迷っている。救急車を呼ぶべきか迷っている。  
緊急医療機関が見つからないなど。

### 東京消防庁緊急相談センター（毎日 24 時間）

☎ **#7119** （プッシュ回線・携帯電話・PHSの場合）

#7119 に相談した結果

緊急の場合は、救急相談から 119 に転送されます。緊急性がない場合は、緊急医療機関案内をします。必要に応じて応急処置の方法をアドバイスしてくれます。

### 医療機関案内サービス・ひまわり（毎日 24 時間）

☎ **03-5272-0303**

※休日や時間外の外来では、より重症で緊急性の高い患者を優先して診ていることから、待ち時間が長かったり、専門外の医師の診察になる場合もあります。十分な診察、検査、投薬を受けるためにも可能な限り平日の日中受診をしましょう。