



12月のほけんだより



令和7年11月28日(金)

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい年末年始をお過ごしください。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がやってきました。手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

もうすぐお正月

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

島根県子ども医療電話相談：＃8000

21時～翌日9時まで、子どもの急な病気やケガにどう対処したらよいかアドバイスが受けられます。病院受診するべきか迷う場合は相談してみるといいかもしれません。

その他、[松江市のホームページ](#)にて夜間・休日時の対応について掲載されています。最新のものを確認してください。また、長い休みに入る前の通常の診療時間内に受診しておくことで、安心してお正月を過ごすことができます。