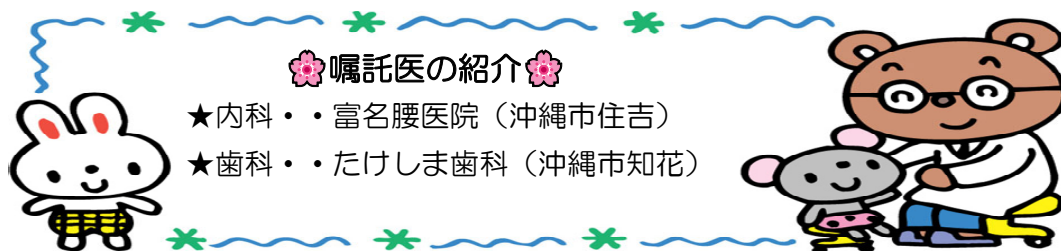


※今月のテーマは「病院や薬について」です。

病気になったら①に安静、②に保温、③に栄養、④に薬です。薬をいくら飲ませても安静にしなければ効果が出にくい場合があります。薬は主治医の指示に従ってきちんと飲ませましょう。勝手にやめたりすることが、病気を長引かせることになります。

お薬は、保育園では止むを得ない場合のみ（医師の指示による薬を一回分）お預かりします。必ず与薬表に記入し、お薬箱に入れて下さい。朝の投薬時間の記入を忘れずに（一日3回の投薬の場合、4時間後が次の投薬の目安になります。）受診時に保育園に薬を持参して良いか、朝夕2回の処方できないかなど主治医に相談してみてください。



### ✿ 嘱託医の紹介 ✿

- ★内科・・・富名腰医院（沖縄市住吉）
- ★歯科・・・たけしま歯科（沖縄市知花）

#### <衣服の調整>

11月は気温の変化が大きい時です。肌着を着用して、はおる物で体温調整をしましょう。肌着は身体を暖かく保温してくれます。また、汗や汚れを吸収し、皮膚を清潔に保ってくれます。

#### <風邪の予防>

外から帰ったら必ず手洗い・うがい（ガラガラ）をし、睡眠をとり、暴飲暴食をせず休養をとりましょう。



#### <救急車を呼ぶときは・・・>

急な事故や病気には誰でも慌ててしまいます。救急車を呼ぶ場合、何を伝え、何を聞いたらいいいのか確認しておきましょう。

- ① 119番をダイヤルする。
- ② 「救急です」とはっきり告げる。
- ③ 聞かれた事にはっきり答える。（氏名・住所・目印・電話番号等）
- ④ 状況を手短かに。（いつ・どこで・どうした）
- ⑤ 到着までの処置法を聞く。

