



残暑は厳しいですが、朝夕の空の色や心地よい風に少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。気温の変化で体調を崩したり、夏の疲れが出やすくなる時期ですので、お風呂に入り、たっぷりと睡眠をとるなどして、心も身体もゆったり休ませましょう。

今月の保健便りでは、防災月間にちなみ、防災や救急についてお伝えしてゆきます。ご家庭でも万が一に備えた対応について、改めて話し合われてみてはいかがでしょうか。

防災について見直しましょう

非常用持ち出し品の準備

すぐに取り出せるよう、決まった場所に防災グッズを用意しておきましょう。



避難場所と避難経路の確認

自宅や通園路のハザードマップから、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。



地震で倒れやすい物はないか

家具の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな家具は固定するなど工夫しましょう。



家族と離れたときの連絡方法

はぐれたときの待ち合わせ場所や緊急連絡先を確認しましょう。



お子さまの事故や怪我を防ぐために

思わぬ事故や怪我からお子さまを守るために下記のことに注意しましょう。

爪
自分やお友達を傷つけないよう短く切り、角をやすりで丸く整えましょう。

服装
フードや紐のついたものは、遊具などに引っかかりやすく危険です。

靴
小さい靴は足を痛めやすく、大きすぎる靴は脱げやすく、つまづいたり転んだりする原因になります。3〜4か月を目安に測り直しましょう。

夜間や休日にお子さまの具合が悪くなったら

夜間や休日にお子さまの具合が悪くなった時、受診すべきか判断できる相談窓口と受診できる医療機関をご紹介します。

こども医療でんわ相談

全国同一の短縮番号 **#8000** に電話すると、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。

実施時間帯（東京都）

平日 18:00～翌朝8:00 休日 8:00～翌朝8:00

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。けが、発熱、嘔吐などの気になる症状から受診の要不要を判定します。看病のポイントも紹介されています。

<http://kodomo-qq.jp>



夜間や休日を受診できる世田谷区内の診療所

世田谷区医師会初期救急診療所(松原)		玉川医師会診療所(中町)		世田谷区医師会付属烏山診療所(南烏山)	
所在地	東京都世田谷区松原6-37-10 保健医療福祉総合プラザ1階	所在地	東京都世田谷区中町2-25-17	所在地	東京都世田谷区南烏山6-22-14
電話番号	03-5301-0899	電話番号	03-5707-6811	電話番号	03-3308-8229
診療時間	月曜日～金曜日【小児科のみ】 19:30～22:30(受付は22:00まで) 土曜日 17:00～22:00(受付は21:30まで) 日曜日・祝日・年末年始 9:00から12:00(受付は11:30まで) 13:00から22:00(受付は21:30まで)	診療時間	月曜日～金曜日【小児科のみ】 19:30～22:30(受付は22:00まで) 土曜日 17:00～22:00(受付は21:30まで) 日曜日・祝日・年末年始 9:00から12:00(受付は11:30まで) 13:00から22:00(受付は21:30まで)	診療時間	土曜日 17:00～22:00(受付は21:30まで) 日曜日・祝日・年末年始 17:00から22:00(受付は21:30まで)
診療科目	内科・小児科	診療科目	内科・小児科	診療科目	内科・小児科

※入院を必要としない比較的症状の軽い方が対象です。受診の前は、事前に診療所に電話してください。