

冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではなく、最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら要注意。

応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。

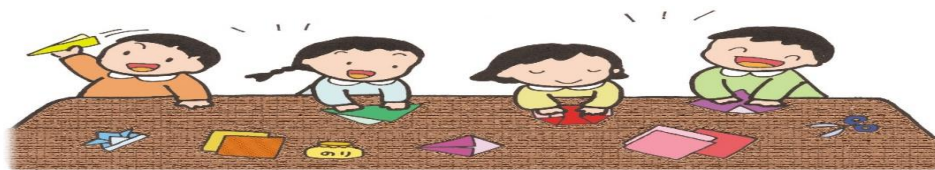
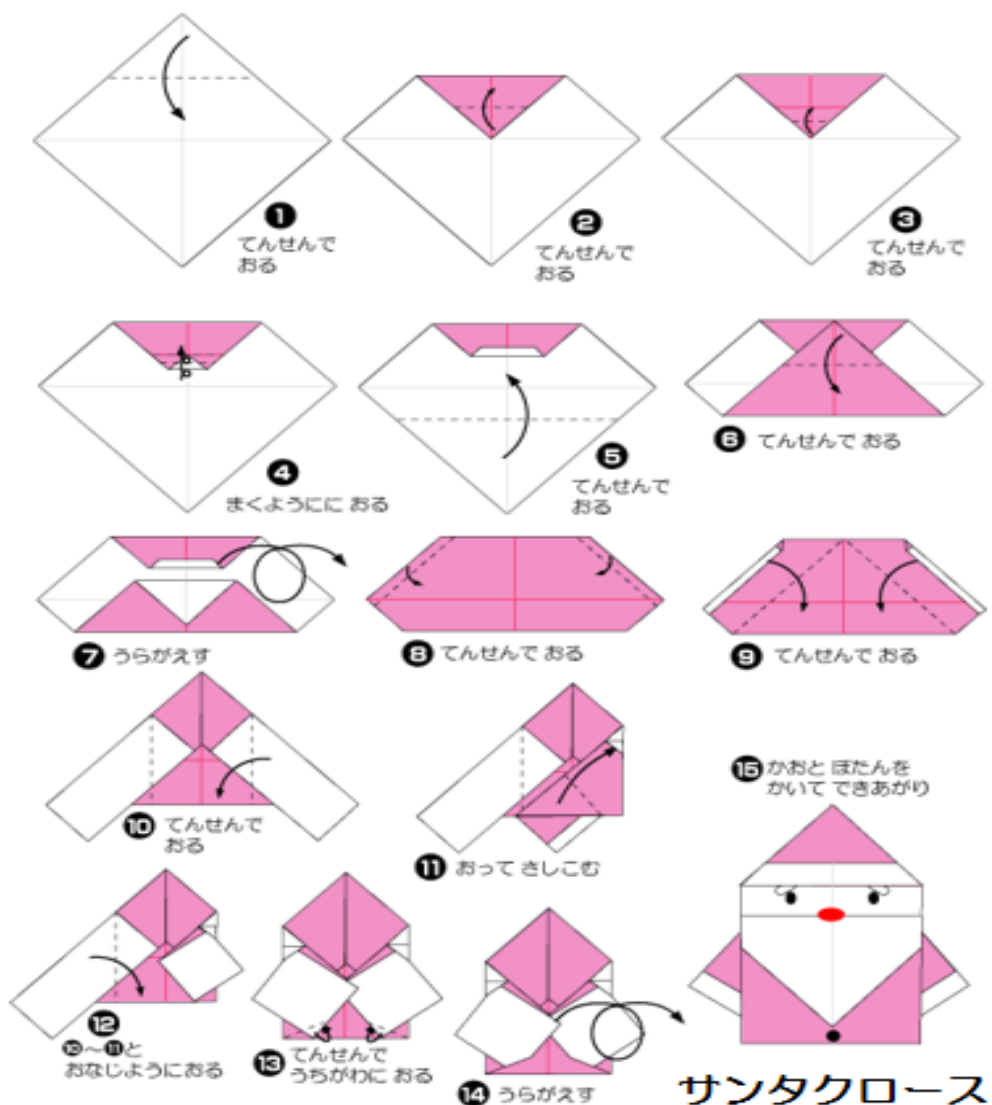


広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシートなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。



親子であそぼう!

☆ おりがみ ☆



12月乳幼児健診（場所: スポカルイン黒石）

健診別	実施日	対象者	受付時間
乳児健診	12/11(火)	H30年 8月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	12/ 6(木)	H29年 5月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	12/ 5(水)	H28年 5月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	12/12(水)	H27年 5月生	午後0:15~0:30



かんたんクッキング

寒い季節にぴったり!!

ソーセージとベーコンのポトフ

●材料

ウイナーソーセージ・・・5本
厚切りベーコン・・・200g
じゃがいも・・・2個
にんじん・・・1本
玉ねぎ・・・1/2個
キャベツ・・・1/4個
水・・・600ml



A 鶏がらスープの素(顆粒)・・・小さじ1
ローリエ・・・1枚
塩・・・小さじ1/2強



●作り方

- ① じゃがいもは皮のまま4つに切り、にんじんは大きめの乱切り、玉ねぎはくし形、キャベツは4つに切る。厚切りベーコンは厚さ2cmに切る。
- ② 鍋に①とソーセージを入れ、水とAを加え、ふたをして中火にかけ、煮立つ直前に弱火にして20分ほど野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛る。大人はお好みにマスタードを添える。

12月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
2(日)	佐々木内科小児科医院	山形町7-3	53-5125
9(日)	工藤さとる整形外科クリニック	野添町6-4-3	59-0345
16(日)	健生黒石診療所	ちとせ3丁目6	53-3015
23(日)	ちとせクリニック	ちとせ1丁目13-9	53-7228
24(月)	黒石 あけぼの病院	あけぼの町5-2	52-2877
29(土)	レディス・みかみクリニック	前町4-9	52-8618
30(日)	盛耳鼻咽喉科	浜町3	53-1187
31(月)	田村眼科	一番町1-8-3	53-1256