



お子さんの急な病気やケガの際に、「すぐに受診すべきか、様子を見ても良いのか？」と迷うことはありませんか？休日や夜間のお子さんの症状にどのように対処したら良いのか、受診した方が良いのか迷ったときに、小児科医師や看護師に電話で相談できるサービスがあります。

- #8000 の番号に電話をしていただくと、相談窓口へ自動転送され、お子さんの症状に応じた適切な対処方法や、受診する病院などのアドバイスを受けることができます。

京都府では、月曜日～金曜日は 19:00～翌朝 8:00/土曜日は 15:00～翌朝 8:00

休日は、19:00～翌朝 8:00 が利用できる時間帯になっています。



- 「こどもの救急」というサイトでは、生後 1 か月から 6 歳までのお子さんを対象とし、夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか判断の目安を提供してくれます。

気になる症状を選び、当てはまる症状を選択していくと、受診をした方が良いのか、おうちで様子を見て良いのか表示されますので、判断の参考になさってください。

- 「京都健康医療 よろずネット」では、今、受診できる病院を検索したり、休日・夜間当番医を検索することができます。

☆いざという時には、慌てていることも多いと思いますので、何も無い時に一度サイトをご覧ください、使い方をご確認いただくと良いのではないのでしょうか。



【生活リズムを整えましょう】

私たちの体には、「体内時計」と呼ばれる機能があり、25 時間周期で睡眠や体温、血圧、ホルモン分泌などのリズムを刻んでいます。1 日は 24 時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食を摂ることで体内時計がリセットされ、1 日のリズムが整います。

寝る時間が遅くなると、朝もギリギリまで寝てしまい、朝食を食べる気力が湧かないこともあるでしょう。朝食を抜き、昼食まで空腹でいると、脳が働くためのエネルギーが不足し、ぼんやりと過ごすこととなります。また、空腹感からイライラすることもあります。子どもの心と身体が健やかに成長するためには、生活リズムを整えていくことが大切なのです。

いきなり早寝早起きを試みようとすると、リズムを整えるのが難しいと感じる方もおられると思います。まずは、早く起きることからスタートしてみましょう。そうすることで、夜もいつもより早く眠くなると思いますので、だんだんとリズムを作っていけると良いですね。

ご家庭でお困りのことがありましたら、遠慮なく職員までご相談ください。

参考サイト:こどもの救急 [こどもの救急\(ONLINE-QQ\) \(kodomo-qq.jp\)](http://kodomo-qq.jp)

看護師より

