



つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。本格的な冬の訪れを感じる頃。あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。北風に負けることなく、日中のあたたかい陽差しを感じながらお子さんと一緒に公園や戸外で楽しい時間を過ごしてみてくださいね。

休日や夜間に診てもらえる医療機関の探し方

小さなお子さんは、急に体調が変化したり、けがをしたりしてしまうことがあります。いつもと様子が違うな、何だか心配だなと感じるときなどは、医療機関が診療している日・時間に早めに受診しましょう。休日や夜間などに急病やけがなどで受診したいときは、下記の方法で診てもらえる医療機関が確認できます。

診療が可能な医療機関を探したい!

■三重県救急医療情報センター コールセンター

救急診療が可能な医療機関を24時間電話でオペレーターが案内しています。案内を受けたらその医療機関に受診可能か必ずお電話等で確認してからお出かけください。
TEL: 059-229-1199 (平成29年10月に電話番号が変更になりました。)



■医療ネットみえ

インターネットや携帯電話を利用して近隣の医療機関や現在診療している医療機関を探することができます。パソコン、スマホ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/> / 携帯電話 <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k>

休日や夜間に受診したい!

■鈴鹿市応急診療所

※必ず事前にお電話で診療可能かご確認ください。

午後の診療開始時間は混雑状況により変更する場合があります。



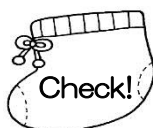
	診療日	診療科目	受付時間	診療時間	必要な物
昼間診療	日曜日・祝日 年末年始	小児科 内科	9:00~16:00	9:30~12:00 13:00~16:30	・保険証 ・福祉医療費受給者資格証 ・お薬手帳 ・診療費
夜間診療	毎日	小児科 内科	19:00~22:00	19:30~22:30	

住所: 西条五丁目118-1 (鈴鹿市総合保健センター敷地内) TEL: 382-5066 FAX: 382-7740
※原則として、一日分の薬しか処方できません。

家庭内でできる応急処置や医療機関への受診の必要性などについて相談したい!

■みえ子ども医療ダイヤル (毎日19:30~翌朝8:00)

18歳未満の子どもの病気や事故、薬に関する相談について、医療関係の専門相談員が電話相談に応じます。
電話 #8000 / IP電話・光電話 059-232-9955



鈴鹿市ホームページ内の「子育て支援総合コーディネーター事業」のページでも子育て支援情報を発信しています。子育て支援センターやつどいの広場、保育所(園)、幼稚園等の園庭開放等の取材、実施した講座など、子育て支援総合コーディネーターの活動報告を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。
<http://www.city.suzuka.lg.jp/life/shisetsu/kosodate/advice/index.html>



鈴鹿市の保育所(園)、幼稚園、つどいの広場等のお出かけスケジュールはこちらのサイトでご確認ください。



子育てエピソード(感動・失敗談、困った話など)やこんな子育て情報がほしいという声がありましたら、電話、FAX、メールで情報をお寄せください。また、子育て支援センターりんりん、ハーモニー、子育て応援館、保健センターにも募集用紙を設置しています。

お出かけコーナー ~つどいの広場「サラダの国」~

つどいの広場「サラダの国」はヨーロッパ製の木のおもちゃと厳選された絵本がいっぱい!遊びを通して親子がふれあえる家庭のリビングのように配慮されています。戸外には緑いっぱいの広場があり、天気の良い日は戸外で遊び親子もたくさんいるそうです。また、お弁当を持参して食べることもできるので、ゆっくり遊ぶことができます。利用されているお母さんからは「サラダの国に来て、お友だちと一緒にお弁当を食べると、普段は食べない野菜もよく食べる」「ゆったりとした家庭的な雰囲気が入っていてよく来ています」という声がたくさん聞かれました。

取材に行った日には、鍼灸治療院の先生による「小児はりセミナー」がおこなわれていました。「風邪やインフルエンザのはなし」をテーマとし、家庭でも気軽にできるマッサージの実践を交えながら教えていただきました。参加された保護者の皆さんは「身近な場所で専門家の話を聞けるのはうれしい」と話されていました。



《問合せ先》住所/長太町旭 2-3-6 電話/385-7676
開催日時/月曜~金曜日 9:30~14:30

健康コーナー ~発熱時のホームケア(食事)~

◆ポイントは脱水予防です!

- ・発熱中は汗をかくたり、呼吸からも多くの水分が奪われるため、水分補給をこまめにしてください。
- ・熱が高くて水分がとれない場合は、熱を下げて水分をとりやすくするために、解熱剤を試してみてください。

◆食欲がない場合

- ・嘔吐することもあるので、食事は控え、水分をしっかりとあげてください。
- ・塩分を補える子ども用のスポーツ飲料や経口補水液をあげるようにしましょう。



◆1歳児未満の場合


- ・ミルクや母乳だけになっても構いません。

食欲がある場合は、普段通りで構いませんが、消化の良いもの(おかゆやうどんなど)が良いでしょう。

冬至ってどんな日 ~行事食をとり入れてみよう~

今年は12月22日が「冬至」にあたり、一年のうちで一番昼が短くなる日です。昔から冬至は「太陽が生まれ変わる日」と考えられ、生きる力も回復する希望に満ちた日といわれてきました。そこでこの日に柚子湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして幸せを願う風習があります。冬至の行事食はユニークないわれが多いので、食卓にとり入れてみてはいかがでしょうか。



○かぼちゃ 
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかずにひと冬を過ごせるといわれています。これは「ん」のつくものをお供えする「運盛り」という習わしに由来します。かぼちゃは別名・南瓜(なんきん)で、北(陰)から南(陽)へむかうという意味があります。

○小豆粥
小豆の赤色が魔よけになるといわれており、「冬至粥」とも呼ばれています。小豆粥のほか、赤飯、小豆団子を食べる習慣もあります。

○いとこ煮
かぼちゃや小豆等の煮物。煮えにくいものから順に煮込んでいくことから「おいこ煮」を「甥甥」にかけ、「いとこ」と名づけられたという説があります。