



子どものホームケア

かぜなどが流行する冬場、幼い子どもがかぜにかかった時など慌てないために、日頃から備えをしておきましょう。

◎子どもの平熱を知っておきましょう

子どもが元気なときに1日4回(朝・昼・夕の食事前と寝る前)、安静な状態の体温を測ります。37.5℃以上は「発熱」、38℃以上は「高熱」ですが、平熱より1℃以上高ければ、熱があると考えてよいでしょう。

◎1日の中で変化する体温

体温は、朝は低く夕方は高くなる傾向があります。また、運動や食事のあとは体温が高くなります。時に、厚着や暖房などの影響で赤ちゃんは高い体温になることがあるため、おかしいと思ったら時間を空けてもう一度測ってみましょう。

問 市保健相談センター ☎0994-41-2110

子どもにかぜの症状が出た時は

◎発熱した時の注意点

- こまめに水分を補給させる
- 入浴は控え、温かいタオルで体をふく
- 熱がこもりにくい服装に着替えて安静にする
- 解熱した日から1日以上熱が出ていない状態を確認するまで、登園・登校を控える

◎咳が出る時の注意点

- 室内の湿度を60～70%に保ち空気を清潔にする
- 痰が喉にたまらないように、上半身を起こした状態で寝かせる
- ※赤ちゃんは縦抱きにすると咳が和らぎやすい
- 子どもの喉を刺激しやすい牛乳やジュースなどは、咳がひどい時は控える
- お風呂に入ると、咳が和らぎ痰が出やすくなるので、元気があれば入浴させる

◎「鹿児島県小児救急電話相談」

看護師などが受診の必要性などを助言します。

○平日・土曜日＝19:00～翌朝8:00

○日曜日・祝日＝8:00～翌朝8:00

☎ #8000又は099-254-1186



1月・2月

休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30～18:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
1月21日	①みやぞのクリニック	田崎町	40-4600
	②まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	③よしどめ整形外科	川西町	31-1700
28日	④森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	⑤えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑥かのや東病院	笠之原町	42-3111
2月 4日	⑦長崎内科	笠之原町	43-2195
	⑧やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	⑨村上整形外科医院	今坂町	41-2511
11日	⑩伊東クリニック	札元2丁目	43-3500
	⑪おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑫大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
12日	⑬吉重内科消化器科	西大手町	41-3100
	⑭えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑮小林クリニック	上谷町	41-0700
18日	⑯前田内科	本町	42-2175
	⑰まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	⑱はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211

肝属東部医師会		診療時間 9:00～17:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
1月21日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
	山路医院	東串良町池之原	63-2134
28日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
	新中須医院	東串良町池之原	63-2010
2月 4日	山内クリニック	肝付町前田	65-8181
	花田整形外科・リウマチ科医院	串良町有里	63-1379
11日	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
18日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	岩重医院	東串良町川東	63-8514

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00～15:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
1月21日	ひらたデンタルクリニック	札元1丁目	45-4929
28日	水口歯科医院	寿2丁目	43-4635
2月 4日	あおぞら歯科	西原1丁目	36-5688
11日	あさい歯科	笠之原町	41-5100
12日	安楽歯科	寿5丁目	44-2220
18日	安代歯科医院	北田町	42-2936

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス

☎ 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。

※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。原則として、投薬期間は通常1日分とします。