



1月ほけんだより



松山市 保育・幼稚園課
令和2年度 第10号



2021年新しい年の始まりです。今年も、自分を、家族を、みんなを守り、新型コロナウイルス感染症を広げないために、一人ひとりができるこを引き続きしていきましょう。

うがい・手洗いは、様々な感染症に効果的です。スキンケアも取り入れながら実施していくといいですね。

冬のスキンケア3か条



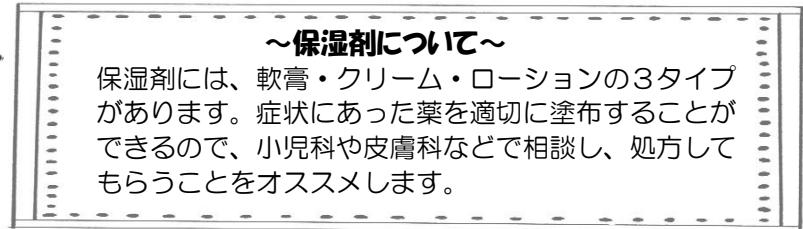
清潔に保つ

皮膚を洗いすぎないこと、こすらないで洗うことがポイントです。せっけんを泡立てて優しく洗いましょう。



たっぷり保湿

入浴後、出来るだけ早く保湿することがポイントです。肌に湿り気があるうちに保湿剤を使うと角質層に水分を閉じ込めてるので効果的です。



刺激を少なくする

直接肌にふれる衣服は、綿素材をお勧めします。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。

11月16日
から

発熱等の症状のある方の受診方法が新体制に移行しています。

発熱等の風邪症状がある場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関に、まずは、電話等で連絡を！！



かかりつけ医等の身近な医療機関

※相談する医療機関に迷う場合は、「受診相談センター」に電話連絡してください。

受診相談センター
(コールセンター)
089-909-3488

一般相談窓口
(コールセンター)
089-909-3468

年末年始、急病の時は？

ほとんどの病院は年末年始休診となります。急な発熱やけがに備えて、かかりつけ医の診療日時や救急病院を確認しておきましょう。

救急病院は松山市のホームページ内に公開中！！

松山市 救急病院

検索

救急医療を利用する
か迷った時にご活用
ください！！

小児救急医療電話相談 #8000

短縮ダイヤル（固定電話・携帯電話）

ダイヤル回線は 089-913-2777

※年末年始

(令和2年12月29日～令和3年1月3日は

8:00～翌朝8:00 まで

感染者や濃厚接触者、その家族に「いたわり」の気持ちを。

医療関係者や福祉施設の関係者など対応してくれている全ての人々に

「ありがとう」の感謝を。

松山市人権啓発課