

# ほけんだより 12月



令和 6年 12月 20日  
こやの里特別支援学校保健室

いよいよ冬休みですね！学校はお休みになりますが、夜更かししたり朝寝坊をしたりすると、生活リズムが乱れ、体調を崩しやすくなってしまいます。年末年始の行事や旅行を楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしましょう。

## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、  
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則  
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント  
続き。腹八分目を意識しよう

## こんなとき、どうしたらいいの？

年末年始はかかりつけの病院が開いておらず、急な体調不良や大きなけがの場合、受診の必要性や受診できる病院が分からず不安になりますよね。以下に電話相談ができる事業所と電話番号を記載しています。  
急激に症状が悪化した場合など、緊急性があると思ったら迷わず119番通報し、救急車を呼んでください。

| 相談科目 | 電話相談                  | 相談時間                                                                       | 電話番号                  |
|------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 小児科  | 兵庫県<br>子ども医療電話相談      | 平日・土曜 18:00～翌朝8:00<br>日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)<br>8:00～翌朝8:00                 | #8000<br>078-304-8899 |
| 小児科  | 阪神北広域<br>こども急病センター    | 平日 20:00～翌朝6:30<br>土曜 15:00～翌朝6:30<br>日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)<br>9:00～翌朝6:30 | 072-770-9981          |
| 医療全般 | いたみ健康・<br>医療相談ダイヤル 24 | 24時間年中無休                                                                   | 0120-783-990          |

# きゅうじつ ねんまつねんし おうきゅうしんりょう 休日・年末年始の応急診療まとめ



| しんりょうしよめい じぎょうめい<br>診療所名・事業名                                                     | しんりょうじかん<br>診療時間                                                                                                            | しよざい でんわばんごうなど<br>所在・電話番号など                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ○内科                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                 |
| いたみ しきゅうじつおうきゅうしんりょうじよ<br>伊丹市休日応急診療所                                             | どよう<br>土曜 18:00~21:00<br>にちよう しゅくじつ<br>日曜・祝日 9:00~12:00<br>ねんまつねんし<br>年末年始(12/30~1/4) 18:00~21:00                           | いたみ しせんぞ<br>伊丹市千僧1-1-1<br>(いたみ せうごうほけん<br>総合保健センター)<br>☎072-784-8171            |
| たからづかしきゅうじつおうきゅうしんりょうじよ<br>宝塚市休日応急診療所<br>※15歳以上の方<br>※平日・土曜・12/29は診療なし           | にちよう しゅくじつ<br>日曜・祝日 10:00~12:30<br>ねんまつねんし<br>年末年始(12/30~1/5) 10:00~14:30<br>1/4(土)は臨時で開設                                   | たからづかしこはま ちようめ<br>宝塚市小浜4丁目4-1<br>(たからづかしりつけんこう<br>宝塚市立健康センター内)<br>☎0797-81-0003 |
| にしのみやしおうきゅうしんりょうじよ<br>西宮市応急診療所<br>(しょうにかふく<br>小児科含む)                             | へいじつ<br>平日 20:30~23:30<br>どよう<br>土曜 17:00~23:30<br>にちよう しゅくじつ<br>日曜・祝日 9:00~14:00<br>ねんまつねんし<br>年末年始(12/29~1/3) 17:00~23:30 | にしのみやしいけだちよう<br>西宮市池田町13-3<br>(ハローワーク 西宮の建物<br>1階)<br>☎0798-32-0021             |
| ○小児科                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                 |
| はんしんきたこういき<br>阪神北広域<br>こども急病センター                                                 | へいじつ<br>平日 19:30~翌朝6:30<br>どよう<br>土曜 14:30~翌朝6:30<br>にちよう しゅくじつ<br>日曜・祝日 8:30~翌朝6:30<br>ねんまつねんし<br>年末年始(12/29~1/3)          | いたみ しこやいけ ちようめ<br>伊丹市昆陽池2丁目10<br>☎072-770-9988                                  |
| ○耳鼻咽喉科・眼科                                                                        |                                                                                                                             |                                                                                 |
| こうざい あまがさきけんこういりようざいだん<br>(公財)尼崎健康医療財団<br>きゅうじつやかんしんりょうじよ<br>休日夜間診療所<br>※平日診療はなし | どよう じ びいんこうか<br>土曜(耳鼻咽喉科のみ) 18:00~20:30<br>にちよう しゅくじつ<br>日曜・祝日 9:00~16:00<br>ねんまつねんし<br>年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30         | あまがさきしみずどうちよう ちようめ<br>尼崎市水堂町3丁目15-20<br>☎06-6436-8701                           |
| ○歯科                                                                              |                                                                                                                             |                                                                                 |
| いたみ し<br>伊丹市<br>こうくうほけん<br>口腔保健センター                                              | にちよう しゅくじつ<br>日曜・祝日 9:00~12:00<br>ねんまつねんし<br>年末年始(12/30~1/3)                                                                | いたみ しせんぞ<br>伊丹市千僧1-1-1<br>(いたみ せうごうほけん<br>総合保健センター)<br>☎072-783-0078            |
| たからづかしりつ し か しんりょうじよ<br>宝塚市立歯科診療所<br>たからづかしりつこうくうほけん<br>宝塚市立口腔保健センター             | にちよう しゅくじつ<br>日曜・祝日 10:00~13:00<br>ねんまつねんし<br>年末年始(12/30~1/3)                                                               | たからづかしこはま ちようめ<br>宝塚市小浜4丁目4-1<br>(たからづかしりつけんこう<br>宝塚市立健康センター内)<br>☎0797-84-0118 |
| にしのみやし か せうごうふくし<br>西宮歯科総合福祉センター                                                 | にちよう しゅくじつ<br>日曜・祝日 9:30~12:00<br>ねんまつ<br>年末(12/29~12/31) 9:30~11:30<br>ねんし<br>年始(1/1~1/3) 13:00~14:30<br>9:30~11:30        | にしのみやしこうしえんす どりちよう<br>西宮市甲子園洲鳥町3-8<br>☎0798-41-2031                             |

令和6年11月現在の情報です。受診する場合は、ホームページで確認するか、事前に電話をして指示に従ってください。新学期に元気な姿で会えるのを楽しみにしています☆

