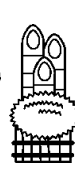
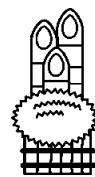


すくすくだより



2022年1月号



寒さが厳しさを増し乾燥も伴う時期です。よく食べよく動きよく体を休め体調管理に気を付けましょう。この時期は、お雑煮やおせちなど普段とは少し違う料理を食べる機会も多いと思います。今回は、食べ物などが喉や気管に詰まってしまう事故「窒息」についてのお話です。

食べ物がのどに詰まった！ どうしたらいいの？

窒息をしやすい食品

- 丸くつるっとしているもの
あめ、ブドウ、プチトマト、さくらんぼ、ピーナッツ、球体の個包装のチーズ、うずらの卵、こんにゃく、ソーセージ、ラムネ、白玉だんごなど
- 粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらい
餅、カステラ、ごはんやパン類など
- 固くて噛み切りにくいもの
リンゴ、イカ、肉類、生のにんじん、棒状のセロリなど

食べる時の注意点

- ・食べることに集中する
- ・水分を摂ってのどを潤してから食べる
- ・よく噛んで食べる
- ・一口の量を多くしない
- ・口の中に食品があるときはしゃべらない
- ・仰向けに寝た状態や、歩きながら、遊びながら食べない
- ・食事中乳幼児がびっくりするような事をしない
- ・年上の子どもが乳幼児に窒息しやすい食品を与えることがあるので注意する
- ・4歳以下の子どもは、ブドウやプチトマトなど丸くつるっとした物は1/4以下の大きさに切る



1月の健診日程のお知らせ

- ★4か月児健診（受付 9:00~10:15）
毎週火曜日：11・18・25日
 - ★1歳6か月児健診（受付 12:45~14:00）
毎週水曜日：5・12・19・26日
 - ★3歳児健診（受付 12:45~14:00）
毎週木曜日：6・13・20・27日
- 場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）
問合せ：39-9160（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

A HAPPY NEW YEAR!

窒息の症状と対応

気道に食品が詰まった時の症状は？

自分の首を絞めるようなしぐさ（チョークサイン）をします。そして、急に顔色が悪くなり、よだれをたらしそうな顔をして声が出せなくなります。

119へ電話し、救急車到着まで応急処置を行う

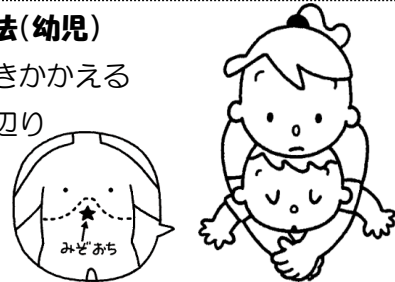
背部叩打法（乳児・幼児）

逆さまにして、背部の上の方（肩甲骨の間）を平手で強く叩く



ハイムリッチ法（幼児）

後ろから抱きかかえるみぞおちの辺りを圧迫する



※この緊急医制度は、かかりつけの医師が都合の悪い時にご利用ください。
※医師の都合などで一部変更することがあります。受診前に必ず医療機関への電話確認をお願いします。
※各科により診療時間が異なるため注意してください。

年末年始緊急医情報

日時	内科・小児科	歯科	外科		耳鼻咽喉科 午前9時~午後5時	眼科 午前9時~午後5時
			昼：午前9時~午後5時	夜：午後5時~午後10時		
12/29 (水)	昼	午後8時~ 翌朝午前7時	タキカワ整形外科クリニック(八町通5)	55-5111		成田記念病院 (羽根井本町) 31-2167
	夜			中島脳神経外科(下五井町)		
12/30 (木)	昼		伊藤医院(小池町)	45-5283	はたのクリニック (西小鷹野) 63-0033	弥生病院 (弥生町) 48-2211
	夜		岡村クリニック(佐藤2)	65-4100		
12/31 (金)	午前9時~ 正午	午前10時~ 午後5時	クリニックいちょう(草間町)	35-7117	いながき耳鼻いんこう科乳腺外科クリニック (三ノ輪町) 62-0201	小林眼科 (駅前大通2) 55-5717
	夜		きよし整形外科(花田二番町)	33-8688		
1/1 (土)	午後1時~ 午後5時		とよはしにし整形リハクリニック(花田町)	39-7888	ながた耳鼻咽喉科 (山田一番町) 38-8877	豊橋南藤井眼科クリニック (植田町) 25-7111
	夜		佐藤脳神経外科(牛川通1)	69-2760		
1/2 (日)	午後8時~ 翌朝午前7時		前川外科・内科(東岩田4)	62-6411	こんどう耳鼻咽喉科 (大清水町) 29-3433	はた眼科クリニック (飯村北1) 64-1777
	夜		木村整形外科(牧野町)	45-9925		
1/3 (月)	昼		大島整形外科クリニック(東田町字井原)	62-5511		かきはら眼科クリニック (つつじが丘2) 63-5139
	夜		福井脳神経外科(立花町)	21-7001		

【診療場所】 内科・小児科：豊橋市休日夜間急病診療所 Tel48-1110（豊橋市中野町字中原100番地「ほいっぷ」内）※30分前に受付終了
歯科：休日夜間・障害者歯科診療所 Tel39-9177（同上）※30分前に受付終了

※上記の時間以外には下記にお問合わせの上、受診してください。

- 外科→豊橋医療センター(Tel62-0301)・豊橋市民病院(Tel33-6111)・成田記念病(Tel31-2167)
- 耳鼻咽喉科・眼科→豊橋市民病院(Tel33-6111)

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 2022年1月1日 ☎25-0528