



すくすくだより



2023年1月号



寒さが厳しさを増す時期です。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。さて、冬になり空気が乾燥しています。この時期は、子どもの肌も乾燥し何かとトラブルを起こしやすくなります。そのため、乾燥から肌を守るケアが大切になります。

知っておこう！冬のスキンケア

子どもの肌が荒れやすいワケ

子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われていくため、荒れていきます。肌を保護するバリアがない状態となり、乾燥が進むと、あかぎれやしもやけなど、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。

スキンケアの基本は、清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外遊びや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど日常的なケアを心がけましょう。冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、長袖・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

気をつけよう！しもやけ

しもやけは、皮膚が温度差に耐えられなくなり、血行が悪くなることで起こります。手足を急な温度変化にさらさないように、気を付けましょう。

× はだしのまま冷たい床を歩く



○ フローリングやタイル等冷たい床の上では、靴下や室内履きを履く



× はだしのまま靴を履く



○ 靴を履くときは、必ず靴下を履く



× 寒いところで遊んでいて、急にお湯で手を洗う



○ 手を洗う場合は、ごくぬるま湯に。



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：10. 17. 24日
- ★1歳6か月児健診 (受付 12:45~14:00)
毎週水曜日：4. 11. 18. 25日
- ★3歳児健診 (受付 12:45~14:00)
毎週木曜日：5. 12. 19. 26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。

あかぎれになったら！！

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることで外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。基本的なケアは、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行を良くすることです。ただし、切れた部位から細菌感染を起こして、じくじくすることがあります。その場合は、皮膚科を受診しましょう。

※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 (木)	昼	午後8時～ 翌朝午前7時	江崎病院(新川町)	55-2525		
	夜		伊藤医院(小池町)	45-5283		
12/30 (金)	昼	午前9時～ 正午	小石整形外科クリニック(つづが丘1)	66-5514	西村耳鼻咽喉科医院 (上伝馬町) 55-5165	豊橋南藤井眼科クリニック (植田町) 25-7111
	夜		積善クリニック(大岩町)	65-6565		
12/31 (土)	昼	午前10時 ～ 午後5時	ふくい整形外科リウマチリハビリ(西幸町)	37-3291	飯塚医院 (札木町) 52-3768	きくち整形外科眼科クリニック (高師本郷町) 38-1010
	夜		まつお乳腺クリニック(築地町)	32-9287		
1/1 (日)	昼	午後1時～ 午後5時	殿田橋整形外科(飯村町)	69-1601	ハタノ耳鼻咽喉科 (上地町) 63-8733	成田記念病院 (羽根井本町) 31-2167
	夜		はしら整形リハビリクリニック(中橋良町)	29-8484		
1/2 (月)	昼	午後8時～ 翌朝午前7時	塩野谷整形外科(植田町)	25-2115	井澤医院 (東新町) 55-8936	弥生病院 (弥生町) 64-1777
	夜		弥生病院(弥生町)	48-2211		
1/3 (火)	昼		いながき耳鼻いんこう科乳腺外科(三ノ輪町)	62-0201		
	夜		花田いしかクリニック(花田町)	32-2166		

【診療場所】 内科・小児科：豊橋市休日夜間急病診療所 (豊橋市中野町字中原100番地「ほいっぷ」内) ☎48-1110 ※30分前に受付終了
23時以降、1歳未満は豊橋市民病院 ☎33-6111

歯科：豊橋市休日夜間・障害者歯科診療所 (同上) ☎39-9177 ※30分前に受付終了

※上記の時間以外はお問い合わせの上、受診してください。

●外科：豊橋医療センター ☎62-0301、豊橋市民病院 ☎33-6111、成田記念病院 ☎31-2167

●耳鼻咽喉科・眼科：豊橋市民病院 ☎33-6111

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 2023年1月1日 ☎25-0528