



2009年1月 明照 保育園

豊橋市役所  
保育課  
保健だより  
2009年1月1日

街中は綺麗なイルミネーションが輝き、寒い中にも色々なイベントもあり外出が楽しい季節ですね。年末年始のお休みが長期に亘るご家庭も多いかと思われま。お休みを元気に充実して過ごすためにも、早寝早起き、バランスのよい食事などの規則正しい生活習慣を実践しましょう。

今回は、感染症予防の基本の「手洗い」の方法をご紹介します。併せて「うがい」もして、体の中に風邪の菌やウイルスを入れないようにしましょう。

## バイキン退治！ ピカピカ手あらい



## 1月の健診日程のお知らせ

4か月児健診 (受付 9:00~10:50)  
6・13・20・27日  
1歳6か月児健診 (受付 12:50~14:00)  
7・14・21・28日  
3歳児健診 (受付 12:50~14:00)  
8・15・22・29日  
場所 母子保健センター  
(「ここにこ」の隣)

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。



ポイント！ 石けんをしっかりと泡立て、水で石けんをしっかりと流しましょう。



①石けんをつけ、手のひらをこすりよく泡だてる



②手の甲を片方の手のひらでこする(両手)



③指を組んで両手の指の間をこする



④親指を片方の手でつつみこする(両手)



⑤両手の指先をこすりあわせ、爪の汚れをとる



⑥両手首まで丁寧にこする

# 年末年始緊急医療情報

※この緊急医療制度は、かかりつけの医師が都合の悪い時にご利用いただくものです。

※広報とよはし 12/1・1/1 日号を参考にしてください。

診療科目	12/28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1/1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	診療場所
内科	午前9時~午後7時、 午後8時~翌朝午前7時	午後8時~ 翌朝午前7時			午前9時~午後7時、 午後8時~翌朝午前7時				豊橋市休日夜間急病診療所 48-1110 富本町字国隠 67 渥美線愛知大学前駅前
小児科									
歯科	午前10時 ~午後5時	午後8時 ~11時			午前10時~午後5時				豊橋市歯科医師会館 62-1565 三ノ輪町三丁目 130

科目	外科		耳鼻咽喉科	眼科
時間	9~19時	19~22時	9~21時	9~19時
12/28(日)	二川病院 (大岩町)41-0011	鷹丘クリニック (南牛川1)65-1112	芳賀耳鼻咽喉科医院 (西岩田1)63-1030	はた眼科クリニック (飯村北1)64-1777
12/29(月)	きうち整形外科眼科クリニック (高師本郷町)38-1010		ながた耳鼻咽喉科 (山田一番町)38-8877	きうち整形外科眼科クリニック (高師本郷町)38-1010
12/30(火)	きよし整形外科 (花田二番町)33-8688	大岩クリニック (向草間町)45-1013	木下耳鼻咽喉科 (飯村北1)63-2261	たかし眼科医院 (高師町)47-2206
12/31(水)	滝川病院 (八町通5)55-5111	成田記念病院 (白河町)31-2167	もりた耳鼻咽喉科 (東脇1)34-2001	成田記念病院 (白河町)31-2167
1/1(木)	福井脳神経外科 (立花町)21-7001	中島脳神経外科 (下五井町)54-6261	井澤医院 (東新町)55-8936	富安眼科 (東田町)64-1558
1/2(金)	鈴木ひろし整形外科 (佐藤5)65-1300		飯塚医院 (札木町)52-3768	ひまわり眼科 (つつじが丘2)63-7755
1/3(土)	まつおクリニック (築地町)32-9287	野崎クリニック (南栄町)47-3308	西村耳鼻咽喉科医院 (上伝馬町)55-5165	後藤記念豊橋眼科 (駅前大通2)55-5717
1/4(日)	光生会病院 (吾妻町)61-3166	弥生病院 (弥生町)48-2211	ハタノ耳鼻咽喉科 (上地町)63-8733	弥生病院 (弥生町)48-2211

記載されている時間以外には左記にお問い合わせの上、受診してください。

外科・耳鼻咽喉科・眼科 ↓ 豊橋市民病院(三三三六一一一)

救急医療情報センター(六三三一一三三三)は二十四時間相談可能です。

医師の都合などで一部変更されることがあります。

愛知県小児救急電話相談 #8000

通じない場合は ○五二二六三九九〇九

年末年始の夜間(午後七時~十一時)、看護師・小児科医に子どもの症状に応じた相談ができます。