

# すくすくだより

2016年1月号

明 豊 保 育 園



あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりましたね。年末年始のお休みをいかがお過ごしですか。普段は忙しいお父さん、お母さんもご自身の身体を休めつつ、お子さんとゆっくり大切な時間を過ごしていただけたらと思います。

さて、今月号はけがをした時の処置についてです。どんなに気をつけていても、子どもは予測のつかないところでけがをしてしまうことがあります。いざというときに慌てないために基本的な知識を身につけておきましょう。



## すり傷・切り傷

- ①傷口を流水で洗う  
強くこすらないように注意して、水道水で汚れをきれいに洗い流す。
- ②出血があれば止血する  
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待つ。

～新しい傷の治療法～  
湿潤療法とは？  
水で洗って乾燥しないようにさせるだけです。  
消毒や絆創膏は使わず、身体が本来持っている自己治癒能力を使います。

## ほね血が出た

- ①鼻をつまんで下を向く  
少し前かがみの姿勢で、小鼻を強めにつまむ。
- ②冷やす  
冷たいタオルや氷嚢で鼻を冷やす。

上を向いたり、横になつたり、首の後ろを叩いたりするのはNGです。

## 打撲・ねんざ

### RICE処置が基本！！

#### レスト REST (安静にする)

- ・痛む場所を動かさず、なるべく安静に過ごす。
- ・患部を弾性包帯やテープなどで固定する。



#### コンプレッション COMPRESSION (圧迫する)

- ・内出血をおさえるために、包帯などで軽く圧迫する。
- ・ただし、あまり強く圧迫しすぎると血液循環が悪くなるため、一定時間ごとに巻き替える。



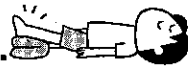
#### アイス ICE (冷やす)

- ・氷や冷水、冷感湿布などで冷やす。  
※タオルや布にくるんでから当てた方がよい。



#### エレベーション ELEVATION (高い位置に挙げる)

- ・腫れや内出血、うっ血などを防ぐために、患部を心臓より高い位置に挙げる。



### 1月の健診日程のお知らせ

- ◎4か月児健診 (受付 9:00~10:30)  
毎週火曜日：5、12、19、26日
- ◎1歳6か月児健診 (受付 12:50~14:00)  
毎週水曜日：6、13、20、27日
- ◎3歳児健診 (受付 12:50~14:00)  
毎週木曜日：7、14、21、28日

【場所】ほいっぶ 【電話】39-9153

対象者の方には、健診日の1か月前にご自宅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。

## 年末年始緊急医情報



※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。

日時	内科・小児科	歯科	外科 昼：午前9時～午後7時 夜：午後7時～午後10時	耳鼻咽喉科 午前9時～午後5時	眼科 午前9時～午後5時
12/29 (火)	午後8時～	午後8時～ 午後11時	鷹丘クリニック(牛川町) 65-1112 弥生病院(弥生町) 48-2211	田中耳鼻咽喉科 (中浜町) 48-8733	弥生病院 (弥生町) 48-2211
12/30 (水)	翌朝午前7時		東岩田いとうクリニック(東岩田1) 69-3500 東岩田いとうクリニック(東岩田1) 69-3500	ハタノ耳鼻咽喉科 (上地町) 63-8733	豊橋南藤井眼科クリニック (植田町) 25-7111
12/31 (木)	午前9時～正午	午前10時	伊藤医院(小池町) 45-5283 岡村クリニック(佐藤2) 65-4100	西村耳鼻咽喉科医院 (上伝馬町) 55-5165	エモア眼科 (駅前大通1) 54-0481
1/1 (金)	午後1時～ 午後5時	午後5時	きくち整形外科眼科クリニック(高師本郷町) 38-1010 きよし整形外科(花田二番町) 33-8688	吉見耳鼻咽喉科 (野依台1) 25-7688	きくち整形外科眼科クリニック (高師本郷町) 38-1010
1/2 (土)			塩之谷整形外科(植田町) 25-2115 大岩クリニック(向草間町) 45-1013	こんどう耳鼻咽喉科 (大清水町) 29-3433	成田記念病院 (羽根井本町) 31-2167
1/3 (日)			野崎クリニック(南栄町) 47-3308 クリニックいちょう(草間町) 35-7117	藤原耳鼻咽喉科クリニック (駅前大通1) 56-1385	小島眼科医院 (西小池町) 45-4908

【診療場所】内科・小児科：豊橋市休日夜間急病診療所 48-1110 (豊橋市中野町字中原100番地「ほいっぶ」内) ※30分前に受付終了  
歯 科：休日夜間歯科診療所 39-9177 (同上)

※上記の時間以外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(Tel.62-0301)、豊橋市民病院(Tel.33-6111)、成田記念病院(Tel.31-2167)
- 耳鼻咽喉科・眼科→豊橋市民病院(Tel.33-6111)