



2008年
1月号

明照保育園



クリスマスが終わり、一年のスタートとなるお正月を迎え、何かと忙しいですね。この時期は色々なことで外出する機会も増え、生活習慣が乱れやすく感染症にかかりやすいので、普段以上に十分な睡眠、バランスの良い食事、手洗い、うがいを心がけましょう。今回は感染症予防に欠かせない「うがい」の方法についてお話します。(手洗いの方法は2007年5月号を参考にしてください。)

チャレンジ! 「うがい」の方法

私たちののどは手と同じように外の空気に触れ、ばい菌がつきます。このばい菌が体のなかに入り、体の抵抗力が弱まっている場合は感染症を引き起こします。正しい「うがい」をマスターし、感染症のリスクを低めましょう。



水又はぬるま湯を口の半分～1/3入れます。



まずは口の中の食べ物のかすを「グチュグチュ」と強くゆすいで取り除きます。
※1～2回行います。



次に水又はぬるま湯を口の半分～1/3入れ、「ガラガラ」とのどをゆすぎます。
※1回10秒ぐらい、2～3回行います。

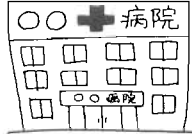
1月の健診日程のお知らせ

4か月児健診(受付9:00～10:50)
8・15・22・29日

1歳6か月児健診(受付12:50～14:00)
9・16・23・30日

3歳児健診(受付12:50～14:00)
10・17・24・31日

場所 母子保健センター
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。



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いただくものです。

※12/1・1/1日号の広報とよはしを参考にしてください。

診療科目	12/29(土)	30(日)	31(月)	1/1(火)	2(水)	3(木)	診療場所
内科	午後8時～	午前9時～午後7時、午後8時～翌朝午前7時 ※午後7時～8時は休診					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	翌朝午前7時						
歯科	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

(外科)

診療時間	12/29(土)	30(日)	31(月)	1/1(火)	2(水)	3(木)
9～19時	光生会病院 (吾妻町)61-3166	山本肛門科 (浜道町)47-3155	伊藤医院 (小池町)45-5283	向山クリニック (向山町)66-0011	武田医院 (向山台町)53-2345	谷野医院 (大橋通1)53-6090
19～22時	大島整形外科クリニック (東田町字井原)62-5511	たつおクリニック (高師本郷町)46-4970	中西病院 (老津町)23-1141	弥生病院 (弥生町)48-2211	江崎病院 (新川町)55-2525	

(耳鼻咽喉科)

診療時間	12/29(土)	30(日)	31(月)	1/1(火)	2(水)	3(木)
9～21時	吉見耳鼻咽喉科 (野依台1)25-7688	藤原耳鼻咽喉科クリニック (駅前大通1)56-1385	ながた耳鼻咽喉科 (山田一番町)38-8877	たかおか耳鼻咽喉科医院 (西小鷹野4)63-4187	ハタノ耳鼻咽喉科 (上地町)63-8733	田中耳鼻咽喉科 (中浜町)48-8733

(眼科)

診療時間	12/29(土)	30(日)	31(月)	1/1(火)	2(水)	3(木)
9～19時	小島眼科医院 (西小池町)45-4908	きくち整形外科眼科クリニック (高師本郷町)38-1010	エモア眼科 (駅前大通1)54-0481	おおむら眼科クリニック (菰口町5)26-3115	おおいし眼科 (宮下町)64-0081	武内眼科クリニック (山田二番町)37-7373

上記の時間以外には下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 (33-6111) なるべく診療時間内にお出かけください。
- ・ 救急医療情報センター (63-1133) は24時間相談可能です。
- ・ 愛知県小児救急電話相談 井8000 通じない場合は052-263-9909
→年末年始(12/28～1/3)の夜間(午後7～11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。
- ・ 医師の都合などで一部変更されることがあります。

豊橋市役所 保育課
保育グループ
保健だより
2008年1月1日

