



# ほけんだよい

～すくすくけんき～

## 年末年始の診療

令和2年12月29日(火) こせき内科クリニック(矢野口) 377-0035  
 令和2年12月30日(水) かじわら内科・泌尿器  
 クリニック(矢野口) 370-8770  
 令和2年12月31日(木) 若葉台クリニック(若葉台) 350-6075  
 令和3年1月1日(金) 菜の花クリニック(東長沼) 313-9272  
 令和3年1月2日(土) いしがき医院(大丸) 401-3733  
 令和3年1月3日(日) 稲城腎・内科クリニック(東長沼) 370-7611

24時間対応・小児など休日・夜間救急テ  
レフォンサービス

●お子さんなどの救急時に医療機関を紹  
介します。  
稲城消防署  
(電話) 042-377-7119

●東京都医療機関案内サービス  
(ひまわり)  
(電話) 03-5272-0303

救急車を呼んだほうがよいか迷う場合や、  
診療ができる病院や応急手当の方法を教  
えてほしいときに電話で相談できるのが  
救急相談センターです。

(電話) 03-5272-0303  
(ダイヤル回線)

#7119 (携帯電話、PHS、  
プッシュ回線)



## 冬休みの過ごし方

冬休みはクリスマスやお正月  
など楽しいイベントがあります  
ね。その中で、つい夜更かしをし  
たり、ごちそうを食べ過ぎたり  
と、生活のリズムを崩しやすい  
時期でもあります。

感染症の流行するこの季節、  
早寝早起き、手洗い・うがいをい  
つも以上に心がけましょう。

また体もしっかり動かしまし  
ょう。



## 冬の換気のポイント

1時間に5分弱の エアコンから離れた  
換気を2回 窓を開ける



## 寒い環境でも換気の実施

「窓を開ける時は2方向」  
部屋に窓がない場合はドアや廊下な  
どの窓をあけ、空気のとおり道を確  
保します。

「室温が下がらない範囲で窓を少し開け  
る(常時)」か「20~30分に1回程  
度」は換気しましょう。

注意点は急に室温が下がることで体調悪  
化をおこさないことです。室温は18℃よ  
り上を目安に。

空調大手のダイキン工業(大阪)は、暖  
房で室内を暖めた後、暖房を入れたまま  
窓を開けることを推奨しています。冷え  
た壁や床、天井が暖まれば、換気時も室  
温が下がりにくくなるそうです。★

## &適度な湿度の保持を・・・!

衣服の室内干し、加湿器  
の使用等により  
湿度40%以上を目安に

もしもの  
ときの

## 応急手当 のどに物が詰まったとき

のどに詰まったものが取り除けないときは、背中を叩いたり胸を圧迫  
するなどして、とにかく吐き出させます。

### ① 反応ある乳児に対して、背中を強くたたく方法(背部叩打法)

- ・乳児をうつぶせにし、その下側に腕を通す。
- ・指で乳児の下あごを支えて軽く突き出し、上半身がやや低くなるような姿勢にする。
- ・手の付け根で両側の肩甲骨の間を4~5回迅速にたたく。

(1歳未満)



(1歳以上)



### ② 反応ある乳児に対して、胸骨を圧迫する方法(胸部突き上げ法)

- ・背部叩打法で除去できなければ、あおむけにし、胸骨圧迫の要領で、4~5回圧迫する。
- ・2本指を乳児の両乳頭を結ぶ線と胸骨が交差する部分より少し足側におく。



(1歳未満) ①背部叩打法と②胸部突き上げ法を、異物が取れるか、反応がなくなるまで繰り返す。  
(1歳以上) ①背部叩打法と②胸部突き上げ法を、異物が取れるか、反応がなくなるまで繰り返す。

胸部突き上げ法(1歳未満) 腹部突き上げ法(1歳以上)

○反応がなくなった場合は、ただちに心肺蘇生を開始してください。

年末年始は  
ご家族のみなさまで  
ゆっくりとお過ごしください

