

休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時
電話相談は受け付けません。

▶救急患者のみ▶往診は原則不可▶医療機関が変更になる場合あり▶地図などの詳細は所沢市医師会 http://www.tokorozawashi-ishikai.com/h_m_e/ へ



診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
2月7日(日)	宮本町内科クリニック	内、腎内、循内、消内、アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	デルタクリニック	内、消	くすのき台2-5-1サンウインズビル1階	2996-5157
2月11日(祝)	安松クリニック	内、呼、消	上安松1299-1	2991-6446
	豊原医院	内、神内、呼、放	東所沢1-10-11	2944-6433
	彩のクリニック	内、呼、胃、循、小、神内、外、整、理、放	小手指町4-1-1	2949-1118
2月14日(日)	かがやきクリニック	外、内、消、肛	久米593-8	2991-7511
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
2月21日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
2月28日(日)	まつおか内科クリニック	内、呼、アレ	下安松1034-1	2945-7911
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢1-3-5NKパークビル2階	2939-1213
	山川医院	内、消、小、皮	小手指町1-11-6	2924-5252
3月6日(日)	桂医院	眼	山口1529-23	2924-0086
	平沢記念病院	精、神内、心内	北野3-20-1	2947-2466
	有村医院	内、小	榎町12-21	2922-2094

小児科日曜日・祝休日診療

※上記休日急患当番医を除く診療日

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
かわかつクリニック	小手指台23-1マミー マート所沢山口店2階	2920-2200	○ (第1休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×

○診療時間はお問い合わせください。

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	-	-	-
	午後6時～8時45分	-	-	-	-	-	○	○	○
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時	×	○	○	×	○	○	○	○*
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	2月7日(日)・11日(祝)・14日(日)・21日(日)・28日(日)、3月6日(日)							

※2月11日(祝)の深夜帯急患診療は休診

○内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

休日緊急歯科診療

歯科診療所あおぞら(保健センター内)
上安松1224-1 ☎2995-1171

診療日/受付時間：2月7日(日)・11日(祝)・14日(日)・21日(日)・28日(日)、
3月6日(日)/午前9時～11時30分

○診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談	受付時間
埼玉県小児救急電話相談 #8000または☎048-833-7911	▶月～土曜日…午後7時～翌朝7時 ▶日曜日、祝休日、年末年始…午前7時～翌朝7時
埼玉県大人の救急電話相談 #7000または☎048-824-4199	午後6時30分～10時30分
埼玉県精神科救急情報センター ☎048-723-8699	▶月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分

24時間対応の医療機関案内

埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎04-2922-9292
埼玉県救急医療機関案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199



こんにちは保健師です 147

いきいき健康づくり

楽しくのびのび幼児食

◆幼児食前期は、食の基礎をつくる大切な時期

1歳～2歳頃になると、奥歯がそろいはじめ、かむ力も少しずつ強くなります。3歳頃までの食事は、子どもの成長に合わせた大きさや固さのものを食べる経験を増やすことが大切です。

◆違いのわかる舌は幼児期(5歳頃まで)につくられる

味覚を育てるには、素材の持つ自然な味を伝えること。それには、だしを利かせる、旬の素材を選ぶなど、調理の工夫も必要です。そして、いろいろな料理を出すことも大切です。手作り料理は毎回違う味だからこそ、いろいろな味や食感が受け入れられ、味覚も磨かれていくのです。よくかんで味わって食べさせましょう。

◆主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスの良い食事を

食事の基本は、1日3回、決まった時間に、バランスのとれた食事をすることです。1回の食事には、主食・主菜・副菜がそろるように心掛けましょう。子どもの好きな物を多く取り入れがちですが、大人と同じメニューでも切り方や調理法を工夫し、一緒に食べておいしく食べている姿を見せることも大切です。

▶主食…ごはん・パン・めん類など



炭水化物は動きの活発な幼児のエネルギー源になります。

▶副菜…野菜類・イモ類・きのこ類・海藻類など



ビタミンやミネラルの豊富な食品は体の調子を整えます。

▶主菜…肉類・魚類・豆類・卵など



たんぱく質は筋肉、内臓、血液など、体の調子を整えます。

▶汁物…野菜類・海藻類・豆類など



主菜や副菜でとりきれなかった栄養素を補給します。

◆朝ごはんをしっかり食べて生活リズムをつくりましょう

朝ごはんを食べると、胃が活動を開始し、体温が上がり、体や脳に刺激が伝わります。すると、体が目覚め全身に力が行きわたり、活発に活動できるようになります。

「早寝、早起き」の習慣を身につけ「起きる、食べる、遊ぶ、寝る」という1日の生活リズムのメリハリをつけるようにしましょう。

◆おなかが空いていますか？

空腹が最高の調味料とも言います。体を動かし、しっかりおなかを空かせてから食事をしましょう。

◆おやつも小さなごはんです

おやつは子どもの成長に必要な栄養素を補うために欠かせないものです。子どもは胃の容量が小さく、消化・吸収力が未熟なこともあり、1回の食事が限られるからです。しかも成長には、体重1kg当たりで大人の2～3倍のエネルギーや栄養素が必要です。

おやつは、3歳までは午前10時ごろと午後3時ごろの1日2回、3歳以降は午後の1回が一般的です。あくまでも次の食事に影響しない程度の量にとどめ、牛乳やヨーグルト、果物、イモ、豆など栄養価の高いものを取り入れて、3回の食事を補えるようにします。市販のものを利用するときは、食べ過ぎないよう適量をお皿に取り分け、カフェインや甘味を含まない飲み物を添えて、水分補給をしましょう。

◆食卓は親子の大切な団らんの場です

心がわくわくしているときには、子どもたちはよく食べます。しかし、一人ぼっちで食べたり、食事中に怒られたりするような場合は、食事が進まないだけでなく、食卓が心がなごむ場になりません。

家族といっしょに食卓を囲み、「おいしいね!」「食べられるようになったね!」などと共感しながら食べることで食事がより楽しい時間になり、絆も深まります。

問保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶昨年末に膝のけがをしてしまった。ギプスで膝が曲がらないため車の運転もできず、不自由な思いをしたが、あらためて健康であることのありがたさを体感!あわせて、周囲の人の優しさ・あたたかさも実感した(感謝)。皆さんも健康にはご留意を!(🙏)

▶1月号のクイズを集計しました。ご批判も含めて、たくさんのご意見・ご感想が本当にうれしいです!多様な価値観がある中、全ての方が100点を付ける広報紙は作れませんが、平均点を1点でも上げていきたいです。皆さんの声を支えに、今日も一歩前へ!(★)

還付金詐欺にご注意! ATMの操作では医療費などの還付金は戻りません!

所沢警察署

☎2996-0110