

## 休日急患当番医

- 救急患者に限ります。■当番時間：午前9時～午後5時
  - 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
  - 都合により医療機関が変更になる場合があります。
- 詳しくは、所沢市医師会ホームページをご覧ください。  
<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
12月1日(日)	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	やすまつ佐藤眼科	眼	下安松603-8	2968-6111
	おうえんポリクリニック	内、皮	中富1037-1	2990-5818
12月8日(日)	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
	菊池がんクリニック	婦、内	荒幡111-1	2928-7311
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
12月15日(日)	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野3-1-11	2949-3385
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	くわのみ本郷クリニック	内、小	本郷268-1	2946-8890
12月22日(日)	あだち内科クリニック	内、消内、小、呼内、循内、糖内	緑町3-16-4	2929-0001
	みち眼科クリニック	眼	宮本町1-15-6愛善ビル2階	2929-5670
	豊原医院	内、神内、呼、放	東所沢1-10-11	2944-6433
12月23日(祝)	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
	斉藤耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	西住吉6-22	2922-3980
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
12月29日(日)	額賀胃腸科内科クリニック	胃、循、内	久米2196-5	2925-1585
	小手指整形外科	整、リウ、外、リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
	こぶしクリニック	内、糖内、小	こぶし町1-17-101	2993-5866
12月30日(月)	島内科医院	内、胃	北中3-60-9	2926-0080
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津124-1	2924-9771
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11ウチヤマビル3階	2945-5255
	椿峰クリニック	内、小、皮	小手指南3-47-3	2949-7966
12月31日(火)	双葉クリニック	内、外	けやき台1-36-7	2922-5171
	よしかわクリニック	整、耳鼻咽喉、内	若狭3-2570-2	2938-1122
	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
1月1日(祝)	所沢メディカルクリニック	内、循、小	中富南2-21-7	2943-1581
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	小手指タワークリニック	内、糖内	小手指町1-6-102	2920-1717
1月2日(木)	桂医院	内、眼	山口1529-23	2924-0086
	村田医院	内、小	上安松538-7	2997-5051
	さいとう内科クリニック	内、放	小手指町4-17-3	2936-8700
1月3日(金)	田中耳鼻いんこう科	耳鼻咽喉、アレ	西狭山ヶ丘1-3118-11	2948-1166
	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
	瀬戸病院	内、小、産、婦	金山町8-6	2922-0221
1月5日(日)	伊藤内科	内、循	東住吉2-4	2922-2915
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	久米550-7	2995-5716
	けやき台どんぐりクリニック	内、小、アレ、神内	けやき台1-16-5	2923-8171
1月5日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	埼玉西協同病院	内	中富1865	2942-0323

## 小児科日曜日・祝休日診療

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2休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	○

◎診療時間はお問い合わせください。なお、休診する場合があります。

## 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	12月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・23日(祝)・29日(日)・30日(月)・31日(火)・1月1日(祝)・2日(木)・3日(金)・5日(日)								

※月・火・水・金・土・日曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施  
 ◎夜間・深夜帯急患診療は検査を実施していません。

## 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：12月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・23日(祝)・29日(日)・30日(月)・31日(火)・1月2日(木)・3日(金)・5日(日)

受付時間：午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。



こんにちは保健師です 121

## いきいき健康づくり

### ●早寝、早起き、朝ごはん+運動

早起きが少々つらい時期となりました。健康な毎日を送るため、早寝、早起きの生活リズムを心がけたい時期です。所沢市では、健康ところ21計画の乳幼児期の健康づくりを元に「できることから始めてみよう！食べて、動いて、よく寝よう」をお勧めしています。

規則正しい生活リズムは、子どもの意欲、体力を向上させるだけでなく、発達を促し、情緒を安定させ、集中力を高めます。しかし、保健センターでの1歳6カ月児健康診査の結果、朝7時までに起きる1歳6カ月児は、わずか30%でした。乳児期から、生活リズムを整えることを心がけましょう。

#### ◆食べて

##### ▶朝ごはんを食べよう

朝ごはは1日のエネルギー源です。1日しっかりと活動できるよう家族みんなでバランスのよい食事をとりましょう。

##### ▶朝うんちの習慣をつけよう

規則正しい生活をする、毎朝うんちが出て元気に活動することができます。よいうんちには、食事の量や質、朝のゆとり時間が必要です。

#### ◆動いて

##### ▶外遊びをして体を十分に動かそう

外で元気に遊ぶとおなかのすいて食が進み、疲れで夜はぐっすり眠ることができます。運動神経、体力の向上につながります。

##### ▶汗をかくくらいの運動をしよう

歩いて通園したり、体を動かすようなお手伝いをするのも大切な運動です。汗をかくような運動は自律神経の働きをよくします。

##### ▶近所を探検～ぶらぶら散歩～の勧め

健康ところ21計画では、近所を探検～ぶらぶら散歩～をお勧めしています。親子で手をつなぎ、お話をしながら近所をゆっくり散歩しましょう。道端の草花に気づいたり、鳥のさえずりも聞こえてくるかもしれません。近所の人に元気にあいさつすると、顔見知りも増えることでしょう。

#### ◆よく寝よう

早く寝させる習慣をつけるには、まずは早起きをして朝日を浴びることが有効です。

##### ▶早めの夕食を心がけよう

夕食が遅くなると就寝も遅くなり、翌朝の起床も遅れ、朝の活動力が低下します。

##### ▶安心して眠れる環境を整えよう

就寝前には照明を抑え、テレビやゲームは避け、静かな環境を整えて決まった時刻に布団に入りましょう。絵本を親子一緒に読むことを寝る前の習慣にして、スペシャルタイムを楽しみましょう。

#### ◆親子でチェックしてみましょう

- 「食べて」……………朝ごはんを食べた
- ……………朝、うんちをした
- 「動いて」……………外に出て遊んだ
- ……………いっぱい遊んで、汗をかいた
- 「よく寝よう」…夜は、9時までに寝た
- ……………朝は、7時までに起きた



健康ところ21計画では体をたくさん使って遊べる「親子ふれあい体操」を推進しています(市HP「親子ふれあい体操」で検索)。ぜひ、ご活用ください。

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178

### 埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。

電話 #8000または、☎048-833-7911

相談時間 月～土曜日…午後7時～翌朝7時  
日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時

### 埼玉西部消防局休日夜間病院案内

☎04-2922-9292(24時間)

### 埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199(24時間)

### ひばりちゃんのさえずり

▶今月号のエッセイに影響され、年末の一人旅を決定しました！雪景色の写真を撮って、ご飯を食べて、温泉に入って…最高ですね。皆さまもよい年末を！

▶洗濯機が壊れた。ウオシュレットも。新しいものに変えた。何かウキウキする。今年も残りわずか。やり残したことはないか。気持ちよく新年を迎えたい

痴漢に注意！明るい道を歩き、防犯ブザーで痴漢撃退。  
自転車盗難に注意！必ず鍵を掛け、盗難対策。

所沢警察署 ☎2996-0110