

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター 10 月の当番医》

境町 (医師会病院隣) ☎ 22-8699

【診療時間等】

平日 19:00 ~ 22:00 (内科 / 小児を含む)

休日 9:00 ~ 21:00 (内科 / 小児を含む) (外科)

※事前に☎確認してお出かけください。



赤ちゃんの生活リズムを整えましょう
赤ちゃんは生後3か月くらいになるとだんだんと昼夜の区別がわかるようになり、授乳間隔や睡眠時間が定まってきます。そろそろ「朝、明るくなったら起きる。夜、暗くなったら眠る」という体内時計のリズムを整えていきましょう。

「朝は7時までには起こし、夜は遅くとも9時までには寝かせる」が基本です

『実践！5つのポイント』

- ①朝はカーテンを開けて光を浴びさせ、「朝」を認識させましょう。
- ②朝の儀式を行いましょ (あいさつ、顔を拭く、服を着替えるなど)。
- ③昼間は活動的に過ごさせるとよいです。晴れた日は外に散歩に連れて行くようにしましょう (帽子や日よけなど紫外線対策を忘れずに!)。室内で過ごす時には体を使って遊んであげましょう。
- ④昼寝は夕方までになると就寝に響きます。遅くとも5時までには起こすように心がけてください。
- ⑤夜は同じ時間に寝室に入り、電気を消しましょう。出来るだけ真っ暗にすることが大切です。

★早寝をさせると、脳や体の成長や回復に必要な「成長ホルモン」がたくさん分泌されます。

★真っ暗な部屋で静かに睡眠を取ると「メラトニン」というホルモンがたくさん分泌され、良く眠れます。このメラトニンは、昼間に太陽の光を浴びることによって、夜によく分泌されます。



『実践！5つポイント』には上記のような医学的な理由があるのです。子どもの生活は、大人の都合に合わせてではなく子どもの時間に整え、心と体を健やかに成長させてあげてくださいね。

集団健診等のご案内

健康のため年に1回健康診断を受けましょう

11月の集団健診日程

| 日 | 曜日 | 場 所 | 対象 | 受診項目 | | | |
|----|----|---------------|----|------|-----------|-------|-----|
| | | | | 大腸がん | 特定健診・肝臓ウイ | 前立腺がん | 乳がん |
| 5 | 月 | 栃木保健福祉センター | 男女 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7 | 水 | 藤岡保健福祉センター | 女性 | ○ | × | ○ | ○ |
| 8 | 木 | 栃木保健福祉センター | 女性 | ○ | × | ○ | ○ |
| 8 | 木 | 栃木老人福祉センター長寿園 | 女性 | × | × | ○ | ○ |
| 9 | 金 | 藤岡保健福祉センター | 男女 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 13 | 火 | ゆうゆうプラザ | 男女 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14 | 水 | ゆうゆうプラザ | 男女 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 21 | 水 | 栃木寺尾公民館 | 男女 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 24 | 土 | 栃木保健福祉センター | 男女 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 26 | 月 | 栃木吹上公民館 | 男女 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 27 | 火 | 都賀保健センター | 男女 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 28 | 水 | 都賀保健センター | 男女 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 29 | 木 | 都賀保健センター | 男女 | ○ | ○ | ○ | ○ |

健診当日の受付時間は、8:30 ~ 10:30 です。
8日(木)長寿園は13:30 ~ 14:00 です。

10月の乳幼児健診

個別通知にてご案内した時間にお越しください。

| 日 | 曜日 | 地 域 (場所) |
|-----------------|----|-----------------|
| 4か月児健診 | | |
| 3 | 水 | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
| 17 | 水 | 都賀 (都賀保健センター) |
| 24 | 水 | 大平 (ゆうゆうプラザ) |
| 30 | 火 | 藤岡 (藤岡保健福祉センター) |
| 30 | 火 | 西方 (西方保健センター) |
| 9か月児健診 | | |
| 11 | 木 | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
| 17 | 水 | 都賀 (都賀保健センター) |
| 25 | 木 | 大平 (ゆうゆうプラザ) |
| 30 | 火 | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
| 30 | 火 | 藤岡 (藤岡保健福祉センター) |
| 30 | 火 | 西方 (西方保健センター) |
| 1歳6か月児健診 | | |
| 2 | 火 | 大平 (ゆうゆうプラザ) |
| 12 | 金 | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
| 3歳児健診 | | |
| 3 | 水 | 大平 (ゆうゆうプラザ) |
| 4 | 木 | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
| 12 | 金 | 藤岡 (藤岡保健福祉センター) |
| 22 | 月 | 都賀 (都賀保健センター) |
| 24 | 水 | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
| 2歳児歯科健診 | | |
| 2 | 火 | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
| 3 | 水 | 藤岡 (藤岡保健福祉センター) |
| 12 | 金 | 西方 (西方保健センター) |
| 17 | 水 | 大平 (ゆうゆうプラザ) |

乳幼児健診等のご案内

| 子育てサロン (10月) | 日 | 曜日 | 場 所 |
|--------------|---|-----------------|-----------------|
| | 1 | 月 | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
| 15 | 月 | 大平 (ゆうゆうプラザ) | |
| 15 | 月 | 藤岡 (藤岡保健福祉センター) | |
| 23 | 火 | 都賀 (都賀保健センター) | |

すくすく教室

事前に問合先までご連絡ください。

| 場 所 | 月 | 日 | 曜 日 | 内 容 |
|-------------------|----|----|-----|-----------------|
| 栃木保健福祉センター | | | | |
| | 10 | 27 | 土 | 絵本の読み聞かせ・ストレッチ |
| ゆうゆうプラザ | | | | |
| | 10 | 10 | 水 | 離乳食教室・子育て相談 |
| 藤岡保健福祉センター | | | | |
| | 10 | 19 | 金 | ベビータッチケア |
| | 11 | 16 | 金 | 離乳食実習 |
| 都賀保健センター | | | | |
| | 10 | 24 | 水 | 離乳食のお話・ベビータッチケア |

両親教室

事前に問合先までご連絡ください。

| 内 容 | 場 所 / 日 程 | |
|---------------|------------|------------|
| | 栃木保健福祉センター | 藤岡保健福祉センター |
| ①妊娠中の生活・仲間づくり | 終了 | 終了 |
| ②育児について・栄養指導 | 10月17日(水) | 終了 |
| ③妊婦体験・沐浴指導 | 10月27日(土) | 10月6日(土) |



問合先

| 本 庁 | 大 平 | 藤 岡 | 都 賀 | 西 方 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 健 康 増 進 課 | 健 康 福 祉 課 | 健 康 福 祉 課 | 健 康 福 祉 課 | 健 康 福 祉 課 |
| ☎ 25-2525 | ☎ 45-4525 | ☎ 62-6225 | ☎ 29-2925 | ☎ 92-9225 |
| 3 3 | 1 3 | 0 1 | 0 1 | 0 1 |
| 5 5 | 7 5 | 9 7 | 1 9 | 3 1 |
| 1 1 | 8 1 | 0 8 | 0 8 | 1 0 |
| 1 1 | 2 1 | 4 8 | 3 4 | 1 3 |

《西方地域》

☆鹿沼地区休日・夜間急患診療所

(鹿沼市坂田山 鹿沼市民文化センター内)

☎ 0289-65-2101

・休日昼間 / 日曜日・祝日・年末年始
10:00 ~ 16:30 (内科・小児科・歯科)

・夜 間 / 日曜日・祝日・年末年始
平日 (月、水、金曜日)
19:00 ~ 21:30 (内科・小児科)

外科系在宅当番医 (9:00 ~ 17:00)

| 10月 | 医療機関名 | 電話番号 |
|-------|---------|--------------|
| 7(日) | 上都賀総合病院 | 0289-64-2161 |
| 8(月) | 池田脳神経外科 | 0289-63-1333 |
| 14(日) | 御殿山病院 | 0289-64-2131 |
| 21(日) | 荒木医院 | 0289-64-2775 |
| 28(日) | 西方病院 | 0282-92-2323 |

市のホームページにも掲載しています。

《急患センター終了後、問合先》

◆栃木市消防本部

月~土曜日の22:00以降 ☎ 22-0119

日曜・祝日・年末年始の21:00以降 ☎ 24-9999

(音声ガイダンス)

《小児救急診療 (0歳から中学生)》

◆とちの木病院 (大町) ☎ 22-7722

日曜日 19:00 ~ 21:00

※市内の小児科開業医が中心となり実施しています。

◆下都賀総合病院 (富士見町) ☎ 22-2551

木・金曜日 17:00 ~ 22:00 (要電話確認)

《とちぎ子ども救急電話番号》

毎日 19:00 ~ 23:00 ☎ 028-600-0099

プッシュ回線の場合 #8000