



## 健康豆知識 第70回

### 小児の足関節捻挫

小さなお子さんが遊んでいて足をひねってしまう。よくあることですが、時には注意が必要です。実は剥離骨折を起こしていることがあるのです。足首などの関節は骨と骨とを靭帯がつないで作られています。大人は骨が十分に固くなっているので、関節にひねりなどの無理な力がかかったときには靭帯が傷むことが多いのですが、子どもは骨が柔らかいので大人より簡単に骨が傷んでしまうのです。このため、軽い捻挫と思っていても実は剥離骨折（骨の一部が剥がれてしまう骨折）が起こっていることがあるのです。また、子どもでは痛みが軽くなるのも比較的早いので、痛みの訴えが落ち着いてくると親御さんもつい様子を見てしまう場合も少なくないようです。剥離骨折自体が治りにくいものなので、発見、治療が遅れてしまうと、骨が治るチャンスをみすみす逃してしまふことになります。

足首の腫れや痛みが強い場合はまず病院を受診してください。病院に行く前に可能であれば、簡単な圧迫固定（包帯など）や氷などによる冷却をしてください。病院では視診、触診やレントゲンの検査が基本です。ケガをした直後の小さな骨折はレントゲンではわかりにくいこともありますので、腫れが続く場合などは時間をおいての再検査が重要です。また、超音波検査は小さな骨折を発見するのに有用です。骨だけでなく靭帯の評価もできるのでレントゲン検査の弱点を補うことができます。

治療は捻挫の場合はギプスや当て木、サポーターによる固定とシップなどが行われます。固定期間は捻挫の程度により変わります。もし剥離骨折があったら、固定だけでなく手術の対象になることもあります。大人になったときに剥離骨折が治っていないなくても痛みがないことは少なくないのですが、運動レベルが高い場合は若干の違和感を感じる方もいるようです。このようなことから子どもの場合は捻挫でも軽く考えず慎重な対応が必要です。

提供：一般社団法人桶川北本伊奈地区医師会

休日や夜間、お子さんの急な病気やけがのとき



### 埼玉県小児救急電話相談

電話番号 #7119番、#8000番

※ただし、IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-824-4199、048-833-7911へおかけください。

相談時間 24時間365日

平日の夜間、お子さんが病気やけがのとき

### 小児初期救急医療体制

(桶川・北本・伊奈地区)



当番医療機関のお問い合わせは埼玉県中央域消防本部へ

☎597-3301(自動音声案内)

診療日 月～土曜日

(祝日、年末年始[12月29日～1月3日]を除く)

診療時間 20:00～22:00

その他 健康保険証をお持ちください。夜間診療となるため、会計等の取扱いが異なります。また、受診前に当番医療機関への電話連絡をお勧めします。

休日や夜間の急な病気やけがのとき



### 大人の救急電話相談



電話番号 #7119番、#7000番

(プッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合)※ダイヤル回線、IP電話、PHSをご利用の場合は、048-824-4199へおかけください。

相談時間 24時間365日

## 休日診療(当番医) 診療時間 9:00～17:00(時間厳守)

8月8日～9月7日

月日	医療機関名	科目	電話
8/11 (土・祝)	北本第一クリニック	内・胃	591-7622
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	石くぼ医院(伊奈町)	内・消内・内視鏡内	048-872-6121
8/12 (日)	林田内科医院	内・小・循・消・リハ	592-7711
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022
	坂部医院(桶川市)	内・小	048-771-1055
8/19 (日)	大久保医院	内	591-8171
	鈴木内科医院(桶川市)	内・小・皮	048-787-3000
	希望病院(伊奈町)	内・神・循・リハ・小・消	048-723-0855
8/26 (日)	さとうクリニック	内・消・小	590-5977
	なかた呼吸器科内科クリニック(桶川市)	内・呼内	048-729-2811
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022

月日	医療機関名	科目	電話
9/2 (日)	さくら子どもとおとな診療所	内・循・小	591-2088
	小林産婦人科クリニック(桶川市)	産・内・小	048-773-4135
	埼玉県中央病院(桶川市)	内・外	048-776-0022

- 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
- 新聞各紙においても上記医療機関が併記されています。
- 診療科目などは、変更になる場合があります。必ず事前に電話で確認をとり、健康保険証をお持ちください。

### 埼玉県救急医療情報センター

[24時間] ☎ #7119番 ☎ 048-824-4199

急病等のため緊急の治療が必要になったとき、診療できる医療機関(歯科を除く)をご案内しています。

### 歯科休日診療



診療時間 日曜日・祝日・8月13日～15日の9:30～12:30

利用方法 電話で確認をとり、保険証をお持ちください。

場所・問合せ 北足立歯科医師会口腔保健センター

(☎596-0275)※ JR北鴻巣駅徒歩3分。駐車場あり

## 保健事業のご案内



事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
こころの相談	<b>内</b> 心の健康に不安がある人等の相談に応じます <b>対</b> 市内在住の人で本人またはその家族(治療中の人はご遠慮ください)	9月12日(水) 9:30~11:00	母子健康センター	<b>定</b> 3人 <b>費</b> 無料 <b>講</b> 相談員 岡本浩之さん(精神科医) <b>申</b> 9月10日(月)までに健康づくり課へ。(事前予約制)

## 母子保健のご案内



※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
乳児健診	<b>内</b> 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 <b>対</b> 平成30年4月生	<b>東側</b> 8月30日(木) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票 <b>申</b> 対象児以外は、健康づくり課へ。
		<b>西側</b> 8月31日(金) 13:20~14:10	母子健康センター	
離乳食の調理講習	<b>内</b> 離乳食(初期)の試食および説明 <b>対</b> 生後4か月~6か月児のいる保護者	8月30日(木) 14:00~14:30	保健センター	※乳児健診と同時開催 ※離乳食講習のみ参加は、当日直接調理室へ。
		8月31日(金) 14:00~14:30	母子健康センター	
1歳6か月児健診	<b>内</b> 内科健診、歯科健診等 <b>対</b> 平成29年1月生	<b>東側</b> 8月20日(月) 13:20~14:10	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票 現在使用している歯ブラシ、タオル <b>申</b> 対象児以外は、健康づくり課へ。
		<b>西側</b> 8月21日(火) 13:20~14:10	母子健康センター	
3歳児健診	<b>内</b> 内科健診、歯科健診、尿検査等 <b>対</b> 東側地区で平成27年6・7月生	<b>東側</b> 8月23日(木) 13:20~14:10 ※西側は9月に実施	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳、健康診査票、早朝尿、目と耳のアンケート <b>申</b> 対象児以外は、健康づくり課へ。
フッ素塗布	<b>対</b> 1歳6か月児健診受診後から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	8月28日(火) 初めて:13:20~13:50 2回目以降:13:50~14:20	文化センター	<b>費</b> 1回当たり1,404円 <b>持</b> 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル <b>申</b> 当日直接会場へ。*2回目以降は6か月以上間隔をあけてください。
9か月児育児相談	<b>内</b> 身長・体重測定、運動発達の観察、離乳完了期の栄養相談、育児の心配ごと相談等 <b>対</b> 平成29年11月生の乳児のいる母親または家族	<b>東側</b> 9月3日(月) 10:00~10:45	保健センター	<b>持</b> 母子健康手帳 9か月または10か月児健康相談票
		<b>西側</b> 9月4日(火) 10:00~10:45	母子健康センター	
乳幼児育児相談	<b>内</b> 身体の発育や運動発達、食事や排泄のしつけ、心配ごとの相談 <b>対</b> 0歳~3歳未満の子どものいる母親または家族で希望する人	9月4日(火) 13:30~14:30	母子健康センター	<b>持</b> 母子健康手帳
パパのためのお風呂の入れ方講習会	<b>対</b> 父親になる人と家族で希望する人	8月25日(土) 10:00~12:00	保健センター	<b>定</b> 15人 <b>費</b> 無料 <b>申</b> 8月20日(月)までに健康づくり課へ直接または電話で。

(広告)

### 八丁湖畔のホテルリゾート



圏央川島ICより15分 東松山駅より15分  
鴻巣駅より15分 近隣市町村送迎可

宿泊 研修 ビジネス 宴会  
日帰り入浴 サウナ  
体育館 テニス フットサル  
大駐車場

☎0493-54-2030  
フレンドシップハイツよしみ  
URL <http://www.friend-yoshimi.co.jp>  
埼玉県比企郡吉見町黒岩602

### 草津温泉 源泉かけ流しの宿



白樺とカラマツ林に囲まれた  
静かな温泉リゾート  
埼玉・群馬・栃木方面から送迎可

☎0279-88-3960  
草津グリーンパークパレス  
URL <http://www.kusatsu-gpp.com>  
群馬県吾妻郡草津町草津464-523

# 子育て中の親子のふれあいの場

～地域子育て支援拠点～

市内5か所に「地域子育て支援拠点」を開設しています。友達と遊びたい時、ちょっぴり子育てに悩んだ時など、気軽にご利用ください。



## 北本市子育て支援センター



### 【講習会】「ママのための汗かきヨガ」

～くびれくつきり・肩こりスッキリ～

時 8月24日(金)10:30～11:30(10:15開場)  
内 軽快ボクシング系エクササイズとリラックスヨガ  
講 ヨガ インストラクター 田村 紗櫻姫さん  
対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者15組 ※申込順  
持 水分補給用の飲み物・汗ふきタオル  
申 8月10日(金)9:30から電話または窓口。

### 音遊びの日 ～音にまつわる遊び～

時 8月28日(火)11:30～11:45

### 支援センターが中丸公民館に出張します!

時 8月29日(水)10:30～11:30 申 不要  
内 お子さんを遊ばせながら、スタッフやママ達と楽しくおしゃべり。

### 【敬老の日企画】

～おじいちゃん おばあちゃんにプレゼントをしませんか?～

時 9月6日(木)10:30～11:30(10:15開場)  
対 0歳～1歳未満のお子さんと保護者10組 ※申込順  
申 8月23日(木)9:30から電話または窓口。

## 8月のひろば 10:30～11:30

- ・くじらひろば 8月1日(水)  
(平成28年4月1日以前の生まれ)
- ・ペンぎんひろば 8月8日(水)  
(平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)
- ・めだかひろば 8月22日(水)  
(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)
- ・ねんねこひろば 9月から実施予定です。お楽しみに☆  
(平成30年4月2日以降の生まれ)

## Coccoひろば



### 【じゃれつき遊び】

時 8月30日(木)10:30～11:30(10:15受付)  
内 全身でスキンシップをとりながら、子どもと遊ぶ。  
対 未就学児と保護者10組  
費 無料  
申 8月6日(月)10:00から窓口。

## 8月のひろば

- ・わいわいデー：第2火曜日11:00～12:00(集団遊び)  
8月は、お休み
- ・ばぶばぶデー：第1木曜日(赤ちゃんの日)
- ・すくすくデー：第2木曜日・第3土曜日10:00～14:45

## 北本市北本駅子育て支援センター



## 8月のひろば 11:00～11:30

～手遊びやふれあい遊びなどを楽しみましょう～

- ・ねんねこひろば(0歳児) 8月14日(火)
- ・よちよちひろば(1歳児) 8月21日(火)
- ・てくてくひろば(2～3歳児) 8月28日(火)

### 【企画】トーンチャイム&人形劇

時 8月10日(金)10:30～11:30(10:15開場)  
講 埼玉県立鴻巣女子高等学校 人形劇部  
対 市内在住の0歳～就学前のお子さんと保護者15組  
申 8月6日(月)～8日(水)10:00～16:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ8月9日(木)に電話で連絡。

### 【講習会】親子でフラダンス

～お子さんと一緒に、楽しく踊ってみませんか～

時 8月23日(木)10:30～11:30(10:15開場)  
講 フラ・キエレ主宰 草野 朋子さん  
対 市内在住の1歳～未就学児と保護者15組  
他 フラ用パウスカートを無料でお貸しします。  
申 8月13日(月)～16日(木)10:00～16:00に電話または窓口。応募多数の場合は抽選。当選者のみ8月17日(金)に電話で連絡。

## 中丸保育園子育て支援センター



### アロマクラフト

♪ ぶるんと冷たいローズジェル美容液作り♪

時 8月20日(月)10:30～  
内 フローラルウォーターとアルガンオイルを使って手作り化粧品作りを楽しみます。  
対 未就学児と保護者15組 費 300円  
申 電話にて受付。

## Coccoひろば

☎592-4039・FAX593-2035

時 火、木、土曜日10:00～15:00 場 コープみらいコープ北本店3階  
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人とその家族

## 中丸保育園子育て支援センター

☎592-5615・FAX592-9386

時 月～金曜日10:00～15:00(祝日を除く) 場 中丸保育園内  
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

## 北本市子育て支援センター

☎590-7676・FAX590-7677

時 月～金曜日9:30～15:30(祝日を除く) 場 東保育所隣接  
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

## 北本市北本駅子育て支援センター

☎592-9961・FAX501-2766

時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 北本駅西口ビル2階  
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

## 児童館

☎598-7643・FAX598-4786

時 月～金曜日9:00～17:00(祝日を除く) 場 児童館2階(乳幼児室)  
対 0歳～就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人

## 児童館の催し

問 児童館 (☎598-7643)

北本市立児童館

検索

QRコード  
をチェック



イベント	対象・定員	日時	場所	申込み
お誕生会	8月生まれの0～3歳児と保護者10組(先着順)	8月20日(月)11:00～11:15	乳幼児室	10:00～受付で参加券配布
育児相談(1人30分程度)	—	8月13日(月)10:00～11:30	乳幼児室・相談室	申込み不要
はかってみよう	乳幼児と保護者	8月13日(月)9:00～13:00	乳幼児室	
今月の壁面製作		8月14日(火)10:45～11:30		
つくってみよう (20分程度の簡単な工作)	4歳児～小学生15人(先着順)	8月11日(土・祝)15:00～16:00	集会室・会議室	
けん玉クラブ (希望者は検定実施)	6歳以上15人(先着順)	8月19日(日)14:30～15:30	体育遊戯室	
チャレンジ	4歳児～小学生	月・火・木・土15:00～17:00		
手作り講座3回目(貯金箱)	小学生(各時間5人)	8月26日(日) 10:00～・11:00～ 13:15～・14:15～	集会室・会議室	
9月事業予定				
栄養相談	乳幼児と保護者4組(先着順)	9月14日(金)9:00～11:00	乳幼児室・相談室	9月3日(月)10:00～受付 電話可
育児講座 (ベビーマッサージ)	市内在住の乳幼児とその保護者10組 (先着順)	9月18日(火)10:30～11:30	集会室・会議室	

※詳しくはホームページ・児童館だよりをご覧ください。

## こども図書館の催し

問 こども図書館  
(☎598-7642・FAX598-4785)

北本市立こども図書館

検索

QRコード  
をチェック



※各回約30分です。

イベント	対象・定員	日時	内容
<b>8月の行事</b>			
子ども読書まつり ～2018 夏～ ページをめくればどきどきわくわく			
8月31日(金)まで この本よんで～おすすめ本の展示～ 詳しくは、ホームページ、お知らせのチラシなどをご覧ください。			
<b>毎日の読みきかせ</b>			
これよんで	赤ちゃん～大人	毎日いつでも	すきな時に、すきな本や紙芝居を職員が読みきかせします。「この本、読んで！」いつでも声をかけてください。
<b>毎月のおはなし会</b>			
小学生のためのおはなし会	小学生～大人	9月2日(日) 15:00～	ストーリーテリングや絵本の読みきかせなどを楽しむ会
8月のおはなし会 ～なつの日～	0歳～大人	8月19日(日) 15:00～	絵本の読みきかせ、紙芝居、簡単な工作など
えいごのうたとピクチャーカード	0歳～3歳	8月28日(火) 11:30～	えいごのうたや絵カードで楽しくすごしましょう!
<b>毎週のおはなし会</b>			
わらべうたとよみきかせ	ちいさい子向け 保護者と一緒に	毎週水曜日 対 0・1歳 10:30～ 対 2・3歳 11:30～	わらべうたや手あそび、読みきかせなどを親子でたのしむ会
おはなし会	ひとりで聞ける子 小学生もぜひ! 保護者もどうぞ	毎週金曜日 16:00～ 毎週土曜日 14:00～	ひとりで聞ける子向けの絵本の読みきかせ、紙芝居、パペットなど

※おはなし会 各回約30分 ※おはなし会に参加したらスタンプを押してね! スタンプ4個でこども図書館特製シールを1枚さしあげます!

児童館・こども図書館 特別休館日のお知らせ 9月1日(土)は、受変電設備の年次点検のため臨時休館となります。