

# どんぐり通信 No262

どんぐりこどもクリニック 2026.2.1 発行

〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5

☎(代表) 0175-24-5656

予約専用 0175-24-5657

ホームページ <http://donguri-kids.net>



## 自転車に乗る時はヘルメット着用が義務です！

2023年4月に道路交通法が改正され「自転車利用者のヘルメット着用」が努力義務（年齢にかかわらず自転車の運転者・同乗者が対象）となりましたが、まだまだ着用している人は少数です。

一般道路での後部座席のシートベルト着用と同様に罰則規定がないこともあります。ヘルメットの必要性が十分に知られていないことも要因の一つと思われます。

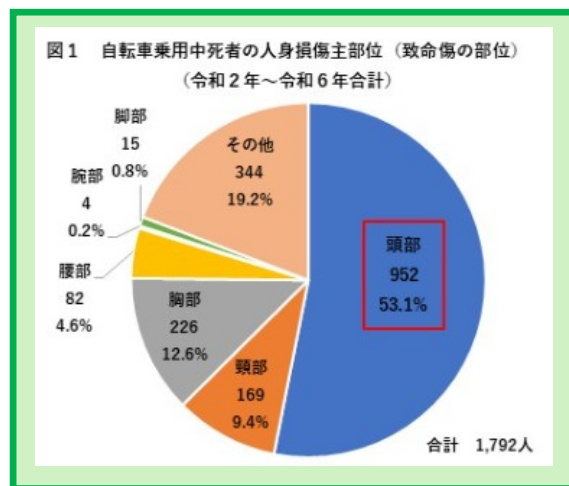
警視庁が2020～24年に東京都内で起こった自転車乗車中の死亡事故を検証したところ、その約53%が頭部に致命傷を負っていて、そのなかでもヘルメットを着用していない場合の致死率は約1.7倍も高かったそうです。

自転車は自動車やバイクと違って免許を取得しなくても運転できる手軽な交通手段ですが、法律上は軽車両に分類される車両であり、道路交通法に従って利用する必要があります。

これを機会に正しい自転車の乗り方を勉強してみませんか。

### ●自転車安全利用五則●

1. 車道が原則・左側を通行、歩道は例外・歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用



院長

## 子どもの誤嚥に気をつけて！！

まだまだ寒い日が続く2月です。寒い日は、「鍋にしよう！！」となることも多いと思います。

私は、鍋にエノキダケを入れるとき、短く切るのがイヤでした。孫が3歳ぐらいのとき、その日も根の部分だけを切った状態で鍋に入れました。

色々な具材を「美味しい」と食べていましたがエノキダケを食べたとき喉に詰まってしまいました。ヴッとなってしまい私はオロオロ、こんな時は、どうするんだっけ？と考えている間に孫は、自分で口に手を入れてエノキダケを喉から取り出しました。

そんな思い苦い出があるので今回は、べ物の誤嚥について書きますね。

誤嚥は、口に入れたものが気管に入り込む状態で窒息のリスクがあります。特に注意が必要なのは、5歳以下の子供です。食べると気管に詰まるリス

クのある時は、以下の事に気をつけましょう。

☆豆やナッツなどは、食べさせない。

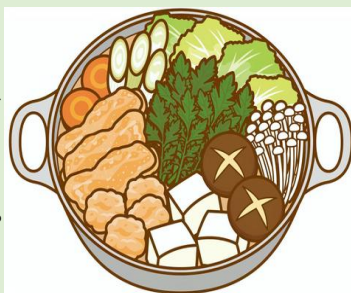
☆球状の食品（プチトマト、ブドウ、チーズなど）は、吸い込みにより窒息の原因になります。小さく切って与えましょう。

窒息の背景として走り回りながら食べる。何個もほおばってしまう事などでリスクが高くなります。水分を摂って喉を潤しながら食べる。一口にたくさん詰め込まない。よく噛んで食べる。口の中に食べ物が

あるときは、しゃべらない。寝た状態、歩きながらや遊びながら食べないなど保護者も気をつけましょう！

もし、喉に詰まってしまったらうつぶせにして下顎を突き出した状態で背中を叩く等の応急処置をするとともに必要なら救急車に連絡しましょう。

事務：かとう あつこ



## 2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 建国記念日	12	13 午前休診	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 休日 当番	24	25	26	27	28 臨時 休診

## 3月の予定

						休診日	午前診療
日	月	火	水	木	金	土	
1	2 午前 休診	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20 秋分 の日	21 臨時 休診	
22	23	24	25 臨時 休診	26	27 臨時 休診	28 臨時 休診	
29	30 午前 休診	31					

### 皆さんは、コーヒーをどんな風に入れていますか？

コーヒーが好きな友だちが遊びに来たとき、「頂き物のコーヒーがあるから入れるね。」とお湯を沸かしカップにコーヒーをひっかけお湯を入れかけたら「ちょっと待って!!」と言われた。聞くと、お湯を少し入れて「蒸らす」のだと…。最低、1分は、蒸らし、お湯も少しずつ注がないと美味しくないよ！と言われました。確かにGoogleにもそう書いてあるけど、ちょっと面倒だなあ～。

私は、猫舌ということもあり、コーヒーは、冷蔵庫からボトルコーヒーを出して飲むことが多く、おいしい入れ方なんて考えたこともなかった。

年末に起こった大きな地震のあと、以前、仕事で関りのあり、一年前に退職されている方が「大丈夫ですか？」と連絡をくれました。その方に大丈夫だよ～と返事をした後に「主婦してるの？」と聞いたらコーヒー豆を自家焙煎して販売しているお店を運営し、イベントでコーヒー販売もしていると。お店を運営するほどコーヒー好きとは知らなかったなあ…

そんなこんなでコーヒーの入れ方、飲み方を少し気にし始めました。



### いたかゆ～い、しもやけ

「しもやけ」は、気温が低くなると血管が収縮し血行が悪くなり生じる炎症のことです。

手足に出来ることが多いですが耳や鼻など体の末端の部分にもできます。

靴や手袋など濡れたまま放っておくと皮膚が気化熱によって表面温度が下がりしもやけになりやすくなります。

外出するときは、手や足、耳などを衣類や防寒グッズで覆いましょう。

手袋や靴下は、濡れたままにせず、早めに取り替え、しもやけを予防しましょう。

しもやけになってしまったら患部を温めマッサージをするとよいです。



## 今月の○×クイズ

### うるう年が2月になったのは、古代ローマの年末だったから

### 前回の回答 ○

Q：スタッドレスタイヤ装着でも、冬季通行不可の道路がある

A：大雪特別警報や大雪に対する緊急発表が行われるような異例の降雪があるときに「チェーン規制」が行われることがあります。この規制が発表されると、スタッドレスタイヤを装着している車両でもチェーン装着が義務となります。ただし規制が出るのは一部の高速道路や国直轄の国道のみです。