

# 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで！

赤ちゃんを激しく揺さぶると、脳に衝撃が加わり、重い障害が残ります。これを「乳幼児揺さぶられ症候群」といいます。

赤ちゃんは泣いて気持ちを伝えます。

おなかがすいた、オムツが気持ち悪い、暑い、寒い、眠い…  
特に理由がなくても泣くこともあります。



## 赤ちゃんが泣いて困ったら…

こんなことを  
やってみよう！



1  
授乳する  
(ゲップがうまく出せなく  
て泣くこともあります。)

2  
オムツを替える

3  
暑くないか、寒くないか、  
衣服・布団を調整する

4  
どこか痛くないか、苦し  
くないか、いつもと違う  
様子はないかチェック！

5  
抱っこしてゆっくりした  
リズムで揺らしてみる

6  
赤ちゃんに話しかける

7  
散歩をして、  
気分を変える

8  
窒息しないように気を  
つけながら、柔らかい布  
でくるむ

9  
穏やかな音楽をかけたり、  
歌を歌う

それでも…

## 赤ちゃんが泣きやまないでイライラしても 揺さぶってはいけません

何をやっても泣きやまない時、誰でもイライラしてしまいます。

そんな時は、**深呼吸をして一旦落ち着きましょう！**

そして、赤ちゃんを柵付きのベビーベッドなど安全なところにあお向けに寝かせ、**数分間離れてみましょう！**(5～10分ごとに呼吸状態を確認してください)

ひとりで抱えこまないで、  
みんなで赤ちゃんを育てよう！  
困った時や悩んでいる時は、相談してみよう！  
詳細は、P21～P22の  
「相談したい時は」を  
ご覧ください。



# 子どもを事故から守ろう 起こりやすい事故と応急手当

子どもの死亡で一番多いのは、事故によるものです。特に乳幼児の場合、家中での事故が目立ちます。大人が複数人いる状況でも、事故は起こります。声をかけあいながら、子どもを見守りましょう。

## 誤飲・窒息

- 小さなおもちゃ、タバコ、薬、洗剤等の誤飲
- 柔らかい布団や枕での窒息
- ビニール袋をかぶる



これに通る大きさのものは誤飲のおそれがあります。

### 異物を飲み込んでしまった!

- ▶ 意識がない、けいれんを起こしているなど重い症状がある時は、救急車を呼びましょう。
- ▶ 家庭で無理に吐かせると、吐いたものが気管に入ってしまう危険があります。

何をどの位の量飲んだのか、どの位の時間が経っているのかを確認! 誤飲したものの商品名、包装や説明書があれば用意して問合せを!

### 吐かせてはいけないもの

- 洗濯洗剤、台所用洗剤、石鹼など
- 除光液、灯油、ガソリンなど
- トイレ用洗剤、漂白剤など
- 金属、ボタン電池など
- 画びょう、針など

公益財団法人 日本中毒情報センター 中毒110番  
一般市民専用電話(情報提供料は無料、応急手当や受診の必要性のアドバイス)

(大阪) ☎072-727-2499 365日/24時間

(つくば) ☎029-852-9999 365日/24時間

たばこ専用電話

(情報提供料は無料、自動音声応答による市民向け情報の提供)  
☎072-726-9922 365日/24時間

化学物質(たばこ、家庭用品等)、医薬品、動植物の毒等によって起こる急性の中毒について、実際に事故が発生している場合に限定して情報を提供しております。異物誤飲(プラスチック、石、ビー玉等)や食中毒、慢性の中毒(アルコール中毒、シンナー中毒等)や常用量での医薬品の副作用は受け付けておりません。  
(詳細は、ホームページ<https://www.j-poison-ic.jp/>の「中毒110番・電話サービス」をご参照ください。)

### のどにものがつまった!

- ▶ 呼吸ができない、顔色・唇の色が悪くなるなどの症状があれば、窒息の可能性があるため異物を吐かせましょう。
- ▶ うまく吐かせられない時は救急車を呼びましょう。

### 食べ物でも丸いもの、堅いものなどには気をつけましょう!

例えば…アメ、ナッツ、プチトマト、こんにゃくゼリー餅、キャンディーチーズなど

0歳児の場合

### 異物を吐かせる方法



片腕に子どもをつまみあげ、頭を下向きに抱き、背中の中を数回強く叩く。

1歳以上の場合

### 腹部突き上げ法



後ろから腕を回し、肋骨の下で両手を組み、お腹を瞬間的に強く圧迫する。

### 背部叩打法



抱きかかえ、頭を低くして背中を叩く。

## やけど

- 蒸気が出るポットや炊飯器をさわる
- 赤ちゃんを抱いて食事をする時、熱いものがこぼれる
- テーブルクロスを引っ張り上の物が落ちる
- 電気毛布、ホットカーペットなどによる低温やけど



### やけどをしてしまった!

#### 範囲の小さいやけどの場合

- ▶ 衣類や靴下などもそのままにして、水道水を流しっぱなしにして患部にあてます。

#### 範囲の広いやけどの場合

- ▶ ショックの危険もあるので、すぐ救急車を呼び、子どもを毛布にくるんで待ちます。

## 転落・溺水

- ベッド、ソファからの転落
- ベランダからの転落
- スリングからの転落
- 買い物カートの座席で立ち上がり転落
- お風呂、洗濯機への転落(溺水)



### 落ちて頭を強く打ってしまった!

- ▶ 子どもの様子をよく観察する。自己判断せず、救急相談センターに受診の必要を相談しましょう。※裏表紙参照
- ▶ 呼吸が乱れたり呼んでも反応が鈍い時、おう吐、けいれん、耳や鼻から出血のある時は、すぐに脳神経外科のある病院で診療を受けましょう。

### 溺れてしまった!

- ▶ 息をしているか確認します。
- ▶ 息をしていない時はすぐに救急車を呼び、応急処置をします。

## その他

### こんな事故にも気をつけよう!



長いものをくわえて転倒



車のドアなどに手をはさむ



車内に放置され熱中症



駅のホームでストッパーを  
かけず勝手に動いてしまった

# 医療機関紹介

※医療機関により受付方法が異なりますので、事前にご確認の上ご利用ください。  
 ※診療科目が複数ある場合、科目により曜日・時間が異なることがありますので、事前にご確認の上ご利用ください。

(令和6年2月調査)

※番号はP7～P16のマップに対応しています。  
 ※調査にご回答いただいた医療機関を掲載しています。

エリア	番号	名称・TEL・住所	休診	診療科目	乳幼児健診	予防接種
長津田	1	よしだ健康ケアクリニック 988-0775 長津田2-5-14	木曜(午後)・日曜・祝日 ※火曜午後は往診	内科、循環器科、泌尿器科、肛門科		● ● ● ●
	2	裕香整形外科 981-5252 長津田3-1-43	土曜(午後)・日曜・祝日	整形外科、リハビリテーション科		
	3	長津田駅前胃腸内科 984-1112 長津田4-5-5 長津田メディカルヴィレッジB棟1F	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	内科、内視鏡内科、胃腸内科、肛門外科		
	4	長津田皮膚科 530-0612 長津田4-5-5 長津田メディカルヴィレッジB棟2F	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	皮膚科		
	5	あっぷりけキッズクリニック 984-8800 長津田4-11-14 さくらクリニックモール内	木曜(午後)・土曜(午後)・日曜・祝日	小児科、アレルギー科	●	● ● ● ●
	6	横浜ながつた内科・呼吸器クリニック 989-5822 長津田4-11-14 さくらクリニックモール内	水曜(午後)・土曜(午後)・日曜・祝日	内科、呼吸器内科、アレルギー科		● ●
	7	長津田レディースクリニック 985-1122 長津田5-3-7 ソルタス長津田2F	木曜・日曜・祝日	産婦人科、乳腺外科		
	8	長津田眼科クリニック 988-0225 長津田5-3-7 ソルタス長津田2F D	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	眼科、小児眼科		
	9	長津田ファミリークリニック 988-2201(内科) 988-3505(皮膚科) 長津田5-4-1 長津田クリニックビル2・3F(※2F内科、3F皮膚科)	日曜・祝日 ※皮膚科は水曜、土曜(午後)も ※不定期の休診有、HP参照ください。	内科、皮膚科、循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、血管外科		● ● ● ●
	10	長津田駅前眼科 988-5525 長津田5-4-1 長津田クリニックビル4F	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	眼科		
	11	なごや耳鼻咽喉科 989-3387 長津田5-4-1 長津田クリニックビル5F	木曜(午後)・日曜・祝日	耳鼻咽喉科、アレルギー科		
	12	ふくおかや腎・泌尿器科内科 983-1000 長津田5-5-13 長津田メディカルスクエア3F	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	泌尿器科、女性泌尿器科、内科		
	13	ながつた脳神経外科 988-1855 長津田5-5-13 長津田メディカルスクエア6F	日曜・祝日	脳神経外科、神経内科		
	14	しらは胃腸肛門クリニック横浜 985-5550 長津田5-6-32	木曜・土曜(14:30～)・日曜・祝日	肛門外科、内視鏡内科、漢方内科、胃腸内科		● ※B型肝炎のみ
	15	みなみレディースクリニック 482-7373 長津田みなみ台1-1-5	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	産婦人科		● ※四(三)種混合/麻しん風しんのみ(6才以上から)
	16	やまがみ内科医院 988-2205 長津田みなみ台1-5-23	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	内科、循環器科		
	17	みなみ台小に科 982-7041 長津田みなみ台1-20-9	木曜(午後)・土曜(14:00～)・日曜・祝日	小児科	●	● ● ● ●
	18	みなみ台内科クリニック 988-1507 長津田みなみ台4-4-4	水曜・日曜・祝日	内科、消化器科		● ● ● ●
	19	みなみ台耳鼻科 532-4187 長津田みなみ台4-4-4 クリニックモールみなみ台2-4	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	耳鼻咽喉科		
	20	宮崎眼科 989-1805 長津田みなみ台4-7-1 アピタ長津田1F	アピタ休館日	眼科		
	21	ながつた緑の皮フ科・形成外科 989-2020 長津田みなみ台5-24-1 パークコートみなみ台1F	木曜・日曜・祝日	皮膚科、小児皮膚科、形成外科		
	22	長津田つつじ糖尿病内科 507-6587 長津田みなみ台5-24-1 パークコートみなみ台1F	火曜・土曜(午後)・日曜・祝日	糖尿病内科、内分泌内科、代謝内科、内科		
	23	みなみ台整形外科 988-8639 長津田みなみ台5-25-8	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	整形外科、リハビリテーション科		
	24	ぼっけキッズクリニック 988-5330 長津田みなみ台6-24-13	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	小児科、アレルギー科	●	● ● ● ●
	25	プラタナス産婦人科クリニックながつた 985-0362 長津田町3162	水曜(午後)・土曜(午後)・日曜・祝日	産婦人科		
	26	野村医院 981-2568 いぶき野8-15	水曜・日曜・祝日	内科、小児科	●	● ● ● ●

エリア	番号	名称・TEL・住所	休診	診療科目	乳幼児健診	予防接種
十日市場	1	みどりクリニック 981-2892 十日市場町800-3 エテルナⅢ3F	木曜(午後)・土曜(午後)・日曜・祝日	泌尿器科、皮膚科、内科		
	2	十日市場こどもクリニック 983-1018 十日市場町801-8 ホメストプラザ十日市場東館2F	木曜・日曜・祝日 第1・3・5 土曜(午後)	小児科、アレルギー科	●	● ● ● ●
	3	吉田医院 983-6649 十日市場町802-1 2F	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	耳鼻咽喉科		
	4	田村内科クリニック 989-6388 十日市場町804-2 ホメストプラザ十日市場西館101	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	胃腸科、内科、循環器科、呼吸器科、小児科、アレルギー科	●	● ● ● ●
	5	十日市場整形外科内科リハビリテーションクリニック 989-1151 十日市場町818-2 ダイエー十日市場店2F	なし	整形外科、内科、リハビリテーション科 ※土曜午後・日曜・祝日は整形外科のみ		
	6	高津内科医院 989-3588 十日市場町819-9 リトルバレー101	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	内科、循環器科、神経内科		● ● ● ●
	7	ふたば心のクリニック 988-1107 十日市場町819-12 第3サンワードビル2F	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	心療内科、精神科		
	8	たなべ整形外科横浜脊椎オベクリニック 983-1154 十日市場町819-13	木曜・土曜(午後)・日曜	整形外科		
	9	三瓶眼科 984-2980 十日市場町871-17	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	眼科		
	10	いのうち内科クリニック 981-4513 十日市場町901-12	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	内科 ※原則10歳以上に対応		●
	11	がもうクリニック内科・循環器内科 985-7770 十日市場町1358-4	木曜・日曜 提携駐車場 サービス券発行も有り	内科、循環器内科		● ● ● ●
	12	平本医院 923-0868 霧が丘1-24-3	木曜・日曜・祝日	内科、小児科、外科		● ● ● ●
	13	ほんだクリニック 920-0750 霧が丘3-2-9	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科、内科、消化器科、循環器科、呼吸器科、アレルギー科		● ● ● ●
	14	ちはら小児クリニック 923-1226 霧が丘3-2-9	木曜・日曜(午後)・祝日	小児科	●	● ● ● ● ※三種混合+、不活化ポリオは除く
	15	横浜きりがおかマタニティクリニック 465-4701 霧が丘3-16-1	土曜(14:30～)・日曜・祝日	産婦人科		● ● ● ● (水曜のみ) (水曜のみ)
	16	かたの整形外科クリニック 924-0560 霧が丘4-13-1	木曜・土曜(14:00～)・日曜・祝日	整形外科、リハビリテーション科		
	17	霧が丘整形外科皮フ科 921-8989 霧が丘4-22-9	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	整形外科、皮膚科、リハビリテーション科		
	18	きりが丘眼科 921-8022 霧が丘5-25-4	木曜・土曜(13:30～)・日曜・祝日	眼科		



地域の情報

制度の紹介

子育て支援情報

保育施設・幼稚園の情報

小学校の情報

医療の情報

地域の情報

制度の紹介

子育て支援情報

保育施設・幼稚園の情報

小学校の情報

医療の情報

# 医療機関紹介

※医療機関により受付方法が異なりますので、事前にご確認の上ご利用ください。  
 ※診療科目が複数ある場合、科目により曜日・時間が異なることがありますので、事前にご確認の上ご利用ください。

(令和6年2月調査)

※番号はP7～P16のマップに対応しています。  
 ※調査にご回答いただいた医療機関を掲載しています。

エリア	番号	名称・TEL・住所	駐車場あり HPホームページあり	休診	診療科目	乳幼児健診	予防接種	二種混合
中山・北	1	近藤産婦人科 932-5503 中山1-3-10	HP	火曜(午前)・木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	産科、婦人科		B C G	日本脳炎 2期
	2	みどり小児科医院 933-1134 中山1-5-8 レオナードビル中山1F	HP	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	小児科	●	●	● ● ●
	3	中山皮フ科クリニック 939-3933 中山1-6-1 ミヨシズシードビル2F	HP	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	皮膚科、形成外科			
	4	柴田整形外科 935-3880 中山1-6-1 ミヨシズシードビル3F	HP	土曜(午後)・日曜・祝日	整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科			
	5	中山北口眼科 930-3090 中山1-6-1 ミヨシズシードビル5F	HP	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	眼科			
	6	池田耳鼻咽喉科医院 931-0027 中山1-6-1 ミヨシズシードビル6F		月曜(午後)・木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	耳鼻咽喉科			
	7	緑メンタルクリニック 933-3286 中山1-6-7 グレースメゾン2F		木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	精神科、心療内科			
	8	やまもとクリニック 929-1300 中山1-21-3 STELLA21 1F		木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	内科、循環器科			
	9	とおまファミリークリニック 931-8111 中山1-29-8	P	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	内科、胃腸科			
	10	楠原医院 933-2561 中山3-34-38	P	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	内科、循環器内科、皮膚科			● ●
	11	大気耳鼻咽喉科 932-8741 中山3-34-28 ラヴェリタ1F	P 30分無料 HP	木曜・日曜・祝日 ※土曜午後は初診と予約のみ受付	耳鼻咽喉科			
中山・南	12	みどりの家診療所 937-6102 青砥町220-1	P HP	第2・5土曜・日曜・祝日	障害児者医療、小児神経科、神経内科、アレルギー科、リハビリテーション科、歯科 ※完全予約制(障害児者優先)	●	●	● ● ●
	13	大島皮フ美容クリニック 532-3302 青砥町948-10	P HP	水曜・日曜・祝日	皮膚科、整形外科、アレルギー科、小児皮膚科、美容皮膚科			
	14	岩波胃腸科外科医院 932-3806 青砥町1122	P HP	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	胃腸科、内科、消化器科、外科、肛門科、整形外科		●	● ● ●
	15	さいとうクリニック 932-6555 北八朔町1208-1	P HP	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	婦人科、内科、小児科	●	●	● ● ●
	16	中山駅南口内科クリニック 929-5557 中山4-41-1 2F	HP	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	内科、消化器内科、漢方内科			
	17	横濱おなか診療所 507-8715 中山4-1-8 ハイツ中山101-A	P HP	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	外科、内科、整形外科、胃腸内科、肛門科			
	18	二宮整形外科 934-3434 中山4-31-23 ルチードビル2F	P 提携駐車場1時間無料 HP	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	整形外科、皮膚科、リハビリテーション科			
	19	森の子キッズクリニック 929-5501 中山5-29-18	P HP	水曜(午後)・土曜(午後)・日曜・祝日	小児科、アレルギー科	●	●	● ● ●
	20	谷田部クリニック 937-7115 中山6-3-33	HP	水曜・日曜・祝日	内科		●	● ● ●
	21	田口メディカルクリニック 932-0303 台村町177-1 フォーサイト1F	P HP	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	内科、脳神経内科、小児科(中学生以上)		●	● ● ●
	22	さかたに小児科 930-3110 台村町309-1 土井ビル1F	P HP	水曜・土曜(午後)・日曜・祝日	小児科	●	●	● ● ●
	23	有田医院 931-1133 寺山町89 クレフ中山1F		水曜(午後)・木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	内科、小児科、アレルギー科、皮膚科 ※小学生以上に対応			● ● ● ● (要予約)
	24	セシル皮フ科クリニック 532-9850 寺山町89 スクエア21 3F	HP	土曜(午後)・日曜・祝日	皮膚科			
	25	三保町内科・循環器クリニック 936-0034 三保町1803-1	P HP	火曜・日曜・祝日	内科、循環器内科、小児科		●	● ● ●

エリア	番号	名称・TEL・住所	駐車場あり HPホームページあり	休診	診療科目	乳幼児健診	予防接種	二種混合
鴨居	1	牧野記念病院 933-4111 鴨居2-21-11	P HP	土曜(午後)・日曜・祝日	内科、消化器内科、循環器内科、心療内科、外科、神経内科、消化器外科、心臓血管外科、整形外科、形成外科、皮膚科、麻酔科、放射線科、リハビリテーション科、脳神経内科			
	2	鴨居病院 933-1911 鴨居5-27-10	P 有料 HP	土曜(午後)・日曜・祝日	内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、小児科、皮膚科、外科、形成外科、整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科、泌尿器科、神経内科	●	●	● ● ●
	3	竹山病院 932-1668 竹山3-1-9	P HP	土曜(午後)・日曜・祝日	内科、循環器内科、心療内科、神経内科、外科、整形外科、形成外科、美容外科、皮膚科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、放射線科、眼科			● ●
	4	鴨居小児科内科医院 935-3281 鴨居1-3-13	P HP	木曜・日曜・祝日	小児科、内科	●	●	● ● ●
	5	神田整形外科 933-7888 鴨居1-4-6 ベテル1-2F	P HP	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科			
	6	鴨居なのはな耳鼻咽喉科 929-2727 鴨居1-7-4 鴨居エトス2F	HP	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	耳鼻咽喉科			
	7	浅野皮フ科 932-6679 鴨居1-8-12 こぐまビル2F		木曜・第1・2・3・5日曜・第4日曜(午後)・祝日	皮膚科			
	8	みよしクリニック 929-3440 鴨居3-1-6 鴨居岩間ビル1F	HP	木曜(午後)・土曜(午後)・日曜・祝日	内科、呼吸器内科、消化器内科、アレルギー科			● ●
	9	フジ眼科・歯科クリニック 931-6644 鴨居4-1-9 明美ビル2F	P 提携駐車場 HP	木曜・土曜(午後)・第1・3・4・5日曜・第2日曜(午後)・祝日	眼科、歯科			
	10	ししど内科クリニック 929-4114 鴨居4-2-31 鴨居駅前オレンジビル1F	HP	木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	内科、心療内科、消化器内科		●	● ● ●
	11	かもい眼科 932-0373 鴨居4-2-31 鴨居駅前オレンジビル1F		木曜・土曜(午後)・日曜・祝日	眼科			
	12	加茂皮フ科クリニック 933-1612 鴨居4-3-15 チサンマンション105	P	土曜・日曜・祝日	皮膚科			
	13	あまかす医院 931-2404 白山1-1-3	P HP	水曜(午後)・木曜・日曜・祝日	泌尿器科			
	14	芦野内科クリニック 937-2722 白山2-3-11 カサベルテ横濱1F-2	P HP	水曜・日曜(午後)・祝日	内科、循環器科、胃腸科			● ●



地域の情報  
 制度の紹介  
 子育て支援情報  
 保育園・幼稚園の情報  
 小学校の情報  
 医療の情報

地域の情報  
 制度の紹介  
 子育て支援情報  
 保育園・幼稚園の情報  
 小学校の情報  
 医療の情報