

医療・防災

①子どもに病気があったら・未熟児だったら

● 手当

◎ 難病患者福祉手当(区制度)

対象 難病医療費助成制度に該当する疾病で国の特定医療費(指定難病)受給者証または難病の「マル都」医療券をお持ちの方(生活保護を受給している方は別途ご相談ください)

問 障害福祉課 給付グループ ☎03-3981-1963

● 医療費給付・助成

◎ 未熟児のための養育医療給付

対象 出生時の体重が2,000g以下、または生活力が弱く運動不安、けいれん等の症状で指定医療機関の医師が入院養育が必要と認めた未熟児に医療費の給付があります。

問 健康推進課 管理・事業グループ ☎03-3987-4173
長崎健康相談所 管理・事業グループ ☎03-3957-1191

ワクチン・健診・病児保育室



ちあふるクリニック
東池袋小児科

小児科

アレルギー科

☎03-6907-0525

ちあふるクリニック 検索



住所: 豊島区東池袋4-2-1 ブラウドタワー東池袋ステーションアリーナ303

**夜間・休日も、通常診療・
各種予防接種・乳児健診を行います。**



予防接種の、接種スケジュールをお作りします。
保護者の方だけの来院でも結構ですので、お気軽にご相談ください。

雑司が谷赤ちゃん・こどもクリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:45~11:30	●	●	●	●	休	10:30 12:30	●
午後 13:15~18:00	●	●	●	●	休	休	●
夜間 19:45~22:30	休	●	●	●	●	●	●

予防接種日
(受付時間)
火曜13:20~14:30/水曜午後/
第1, 2, 3, 5土曜9:00~10:30
※予防接種の時間帯は一般の診療
は行いません。
※予防接種は平日午前、夜間、日曜、
祝日も予約できます。

TEL.03-6907-0037 豊島区雑司が谷3-1-20-2F
<https://www.baby-kids-clinic.com/>



◎育成医療給付(自立支援医療給付)

対象 身体機能障害のある18歳未満の子どもで、指定医療機関で必要と認められた場合、医療の給付があります。

*入院・手術・通院が決まりましたら申請してください。診断書等が必要です。

◎小児慢性特定疾病医療費助成制度

対象 18歳未満の子どもで対象疾病にかかっており、認定された方は、医療費の助成が受けられます。

*保護者の所得により自己負担があります。

→慢性心疾患、膠原病、悪性新生物、慢性腎疾患、内分泌疾患、神経・筋疾患、慢性呼吸器疾患、血液疾患、免疫疾患、慢性消化器疾患、糖尿病、先天性代謝異常、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患など。(具体的な対象疾病については、お問い合わせください。)

◎難病医療費等助成制度(都制度)

対象 対象疾病にかかっており、認定された方は、医療費の助成が受けられます。

*所得により自己負担があります。

◎療育給付(結核の子どものために)

対象 18歳未満の子どもで、骨関節結核およびその他の結核にかかっていて、指定の医療機関に入院した方には、医療費その他の給付があります。

◎小児精神病入院医療助成(都制度)

対象 18歳未満の子どもで、精神疾患の治療のために精神科に入院をしている方で認定された方は、医療費の助成が受けられます。

*入院医療費を保険者と公費で負担します。

問 健康推進課 医療費助成グループ ☎03-3987-4172
長崎健康相談所 管理・事業グループ ☎03-3957-1191

◎大気汚染医療費助成制度(都制度)

対象 都内に引き続き1年(3歳未満は6か月)以上住所を有し、健康保険に加入している18歳未満の子どもで気管支ぜん息、慢性気管支炎、ぜん息性気管支炎、肺気腫のいずれかに罹患している方は、対象疾病の治療で医療費の助成が受けられます。申請書類に基づき認定審査会において認定の可否を決定します。

問 地域保健課 公害保健グループ ☎03-3987-4220



新大塚こどもクリニック

☎03-3944-0808

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-11:30	●	●	-	●	●	●
13:30-14:30	●	●	-	●	●	●
15:00-17:00	●	●	-	●	●	●

●...一般診療(予約優先)
●...予防接種、健診などの予約診療のみ
休日診...水曜日、日曜日、祝日






東京メトロ丸ノ内線
新大塚駅1番出口
徒歩1分
JR山手線 大塚駅
徒歩9分

豊島区南大塚2-15-7

②医療機関など・休日や夜間の急な病気ケガにお困りのとき

・受診の際は、マイナ保険証などを持っていきましょう。

●●内科・小児科(電話予約制です。当日電話連絡後に来院してください。)

◎池袋休日診療所 南池袋2-1-1(豊島区保健所2階) ☎050-3146-4578

診療時間 日曜・祝日・年末年始(12/29~1/4)
9:00~21:30(12:00~13:00を除く)
土曜 17:00~21:30



(豊島区ホームページ
休日・夜間診療案内)

◎長崎休日診療所 長崎2-27-18(1階) ☎050-3146-4577

診療時間 日曜・祝日・年末年始(12/29~1/4)
9:00~16:30(12:00~13:00を除く)
※土曜日の診療はありません。

●午前中の混雑状況により午後の診療時間が遅れることがあります。また、池袋休日診療所は午後5時に担当医師交代のため、症状によって午後5時以降に再度電話をかけ直していただく場合があります。

●●歯科(電話予約制です。当日電話連絡後に来院してください。)

◎池袋歯科休日応急診療所(あぜりあ歯科診療所内)

南池袋2-1-1(豊島区保健所1階) ☎03-5985-5577

診療時間 日曜・祝日・年末年始(12/29~1/4) 9:00~16:30

◎障害者歯科診療・歯科相談

あぜりあ歯科診療所(豊島区口腔保健センター)

南池袋2-1-1(豊島区保健所1階) ☎03-3987-2425

診療対象 心身に障害をお持ちのために、歯科受診が困難な方、寝たきりで一般歯科診療所で
の受診が困難な方

相談 月曜~土曜 9:00~17:00

診療時間 木曜 9:30~12:30/土曜 13:30~16:30

◎豊島区歯科相談窓口 ☎03-3987-2370

電話相談 月曜~土曜 9:00~16:30(祝日、年末年始を除く)

●●薬局

◎池袋あうる薬局

南池袋2-1-1 豊島区保健所1階 ☎03-3984-7540

営業時間 日曜・祝日・年末年始(12/29~1/4) 9:00~21:30/土曜 9:00~21:30
平日 9:00~17:00(一般調剤)



巢鴨S歯科矯正歯科

SUGAMO S DENTAL OFFICE & ORTHODONTICS



バリアフリー / キッズスペース・おむつ交換台設置 / 24時間ネット予約

歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:45	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:30	●	●	●	●	●	●	●
休診日	水曜・日曜・祝日						

JR線 都営三田線

「巢鴨駅」より
徒歩1分



03-6902-9100

豊島区巢鴨1-17-6
MEFULL 巢鴨4F



●● 平日準夜小児初期救急診療(小児科)(電話連絡後に来院してください)

◎ 豊島文京(平日準夜間)こども救急(都立大塚病院)

南大塚2-8-1 1階 救急外来診療室 ☎03-3941-3211

診療時間 月曜～金曜 20:00～23:00〔祝日、12/29～1/4を除く〕

●● 急病時に役立つテレホンサービス・ホームページ

◎ 都内の医療機関をご案内

● 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

電話 ☎03-5272-0303(毎日24時間)

聴覚障害者の方など専用 FAX03-5285-8080(毎日24時間)

外国語での医療機関案内 ☎03-5285-8181 9:00～20:00(毎日)

(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語で対応)

◎ 全国統一的な情報提供システム「医療情報ネット(ナビイ)」

(厚生労働省)

インターネットによる医療機関案内

ナビイ

検索



(ナビイ)

◎ 救急車を呼んだほうがいいか、病院に行ったほうがいいか迷ったとき

(救急相談・医療機関案内もしています)

● 東京消防庁 救急相談センター(24時間年中無休)

電話 #7119 または ☎03-3212-2323

インターネット 東京版救急受診ガイド(<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuui muka/guide/main/index.html>)

現在の症状をテキストまたは音声で入力することで、AIを介して病気やけがの緊急度の判定から症状に対応した直近の医療機関の情報まで検索可能なサービスです。上記リンクからご利用ください。英語表記の対応もしております。該当する症状がない場合や、判断がつかない場合は、#7119をご利用ください。

(救急受診ガイド)



◎ 子どもの急な病気で困ったとき

● 東京都「子供の健康相談室」(小児救急相談) #8000 または ☎03-5285-8898

月曜～金曜 18:00～翌朝8:00、土曜・日曜・祝日・年末年始 8:00～翌朝8:00



医療・防災

医療法人社団

東京みどり会



池袋サンシャイン通り眼科診療所

池袋東口駅前 三菱UFJ銀行ATMコーナー上

受付時間 土・日・祝も診療

月～土/11:30～13:45 15:00～19:30

日・祝/11:30～18:30

豊島区東池袋1-5-6 ビック池袋東口ビル5階

03-3981-6363

<https://www.ikec.jp>



コンタクトレンズ処方、
学校健診後の再検査、
子供の眼鏡処方、
子供の近視(点眼治療等)

*自由診療 初診 約9000円



◎子どもの誤飲事故が起こったとき

- (公財)日本中毒情報センター【一般専用電話】

大阪中毒110番 ☎072-727-2499 (365日・24時間対応)

つくば中毒110番 ☎029-852-9999 (365日・24時間対応)

たばこ専用電話 ☎072-726-9922 (365日・24時間対応、自動音声応答方式)

インターネット <https://www.j-poison-ic.jp>

情報提供料無料、通話料のみ

◎気になる症状・病気、事故やケガの対処方法

- 東京都子ども医療ガイド インターネット <https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp>

よくある病気とけがの対応

子どもの病気とホームケア

病院に行くのは こんなとき

◎救急車を呼んで すぐに病院へ

- ・けいれんが10分以上続く
- ・意識がもうろうとして、反応がない
- ・息が苦しそうであえいでいる
- ・顔が白くなり唇が紫色になっている

◎夜間・休日でも すぐ病院へ

- ・けいれんを起こした
- ・おなかを激しく痛がっている
- ・頭痛とともに吐いてぐったりしている
- ・おしっこがでないほどの脱水症状
- ・ヒューヒューゼーゼーとした苦しそうな喘鳴がある

◎診療時間に病院へ

- ・38度以上の熱がある
- ・激しい咳が一日中である
- ・発疹がでた・嘔吐した
- ・水のような下痢がとまらない
- ・腹痛がひかない、だんだんひどくなる
- ・頭やのど、耳の痛みを訴える
- ・微熱が長期に続くとき
- ・せきが出る
- ・鼻づまりがひどい
- ・発熱をともなわない発疹、皮膚の荒れ
- ・便が固く出にくい
- ・下痢がある



医療法人社団
法山会

山下診療所

YAMASHITA MEDICAL & DENTAL CLINICS

03-3910-6711

ご予約・詳細は
ホームページをご覧ください。
<http://hozankai.com/>



内科 | 耳鼻咽喉科 | 小児科 | アレルギー科 | 歯科

	診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
医 科	午前 9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	休診
	午後 15:00~19:00	○	○	○	○	○	△	休診
歯 科	午前 10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	休診
	午後 14:00~19:00	○	○	○	○	○	○	休診

その他の休診日はホームページでご確認ください。 △…14:00~18:00



豊島区北大塚2-13-1 ba07 5F

発熱

①全身の状態を観察しましょう

- ぐったり・意識もうろう・呼吸が苦しい場合は、すぐ病院へ
- 機嫌は？ ●意識は？ ●呼吸は苦しそうですか？

②熱以外の症状を観察しましょう

- 咳・嘔吐・腹痛が激しいときは、すぐ病院へ
- 咳は？ ●嘔吐 ●吐き気は？ ●下痢は？ ●発疹は？ ●のど、耳、お腹などの痛みは？

③全身状態が悪くなければ、しばらく様子をみましょう

- 熱のみで元気ならば、経過を観察 ●その他症状がある場合は、診察時間中に病院へ

●発熱のホームケア

- 体がほてっている時は、大きな血管の通っている場所を冷やすといいでしょう。
(後頭部から首筋にかけて・わきの下・もの付け根など)
- 熱が上がりがきつたら薄着にして、熱を発散できるようにしましょう。汗をかいたら、ぬれタオルで体を手早くふいて着替えさせます。
- 室温は、冬は20℃、夏は28℃、湿度は60～70%。直接、子どもに風やヒーターの熱があたらないようにしましょう。
- 脱水症状を防ぐため、お茶や水などで水分補給をします。乳幼児用イオン飲料は、水分だけでなく、ミネラル分も摂取できるので、食事が食べられないときには効果的です。

せき

①子どもの状態を観察しましょう

- 呼吸困難・意識もうろう・チアノーゼが出ている場合は、すぐ病院へ
- 呼吸は？ ●意識は？

②せきの音をよく聞きましょう

- 苦しそうに喘鳴、激しい咳込みの場合は、なるべく早く病院へ
- 乾いた咳？ ●湿った咳？ ●ゼーゼー？

●せきのホームケア

- 部屋の湿度を保つことが大切です。
- 咳や痰を出しやすくするために、水分補給を十分に行いましょう。
- 横になると咳がひどくなるときには、上半身を起こして休めるようにしてあげましょう。
- 日ごろから子どものいる部屋での喫煙は禁止です。



柳沢医院

内科

小児科

呼吸器内科

アレルギー科

健康診断

予防接種



診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝

9:00～12:30	○	○	休	○	○	○	休
15:30～19:00	○	○	休	△	○	※	休

受付は診療時間終了の30分前まで △=17:00～ ※=14:00～17:00
◆休診日：水曜・日曜・祝日

TEL 03-3951-5107

東長崎駅南口より徒歩3分



南長崎6-21-21

おう吐

①子どもの状態を観察しましょう

- 顔面蒼白・呼吸が苦しそう・ぐったり・意識もうろう・けいれんは、すぐ病院へ
●機嫌は？ ●意識は？

②その他の症状をチェックしましょう

- 頭痛・腹痛が激しい場合は、すぐ病院へ
●熱は？ ●下痢は？ ●お腹を痛がりますか？ ●頭を痛がりますか？

③吐く前の子どもの様子はどうか

- 頭を強くぶつけた場合は、すぐ病院へ
●なぜ症状はありましたか？ ●何を食べましたが

●おう吐のホームケア

- ・赤ちゃんは窒息に注意。寝かせるときは横向きに。
- ・吐いたものにおいて続けて吐いてしまうこともあるので、吐いたものはすぐに片づけ、口の周りや首などもよくふいてあげましょう。
- ・食事は与えず、水分もすぐには与えません。吐き気が強いときには、すぐに飲ませようとしても、また吐いてしまいますので、30分程度は様子をみて、落ち着いてから、スプーン1杯程度の水、乳幼児用イオン飲料を飲ませます。水分補給を繰り返します。

下痢

①子どもの様子を観察しましょう

- 顔面蒼白・土気色・意識もうろう・けいれんは、すぐ病院へ
●顔色は？ ●意識は？

②便の状態をチェックしましょう

- 赤色の粘液便、下痢便は、すぐ病院へ ●白色の下痢、水溶性の下痢は、出来るだけ早く病院へ
●色は？ ●固さは？

③その他の症状をチェックしましょう

- 激しい嘔吐、腹痛、高熱は、すぐ病院へ
●熱は？ ●嘔吐は？ ●腹痛は？

●下痢のホームケア

- ・下痢の時は、水分補給が大切です。脱水症状を起こしやすいので、水、お茶、乳幼児用イオン飲料をほしがるだけ与えます。母乳やミルクもほしがったらあげてかまいません。
- ・下痢をしているときには、ぶつうの食事で栄養をとろうとする必要はありません。消化のよいおかゆやうどん、炭水化物を補給できれば大丈夫です。
- ・下痢の回数が多い時は、シャワーでおしりを流してあげるのもいいでしょう。



ファミリークリニック しいなまち

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝	休診日
9:00~12:45	●	●	●	●	●	●	●	●	木曜
15:00~16:00	●	●	●	●	●	●	●	●	土曜午後
乳児健診・予防接種	●	●	●	●	●	●	●	●	日曜・祝日
16:00~18:30	●	●	●	●	●	●	●	●	

豊島区南長崎1-25-26-2F(西武池袋線椎名町駅南口すぐ)

TEL.03-6908-2234 <https://fcls.jp/>

内科 小児科 糖尿病内科



けいれん

①応急処置をしましょう

- 静かに寝かせましょう
- 顔を横向きに
体をゆすらない 口にタオルや割り箸をいれない

②落ち着いて観察しましょう

- 10分以上続く・けいれん後も意識もうろう・呼吸がおかしいときは、すぐ救急車を。
何分続いていますか 部分的ですか？全身ですか？

③その他の症状を観察しましょう

- 頭痛・嘔吐がある、頭を打った場合は、すぐ病院へ
熱は？ 頭痛は？ 頭を強く打ちませんでしたか？
- 発熱によるけいれんは、その日のうちに受診を。
- 他に症状がないけいれんは、一度受診し、検査を。

◆けいれんのホームケア

体を揺すったり、大声で呼んではいけません。口に割り箸やタオルをくわえさせるのは禁物です。静かに寝かせ、もし吐いた場合に、吐いたものが気道につまらないよう、顔を横向きにします。応急処置をしながら、けいれんが何分ぐらい続いたかを記録しましょう。腫の焦点が合わずにボーっとしているときは、けいれんが続いているのと同じ状態とみなします。

小学館刊 榎原洋一監修 「0～5歳 病院に行く前に読む 子どもの病気の本」より

イザというときに役立つ 子どもの応急手当

頭を打った

◎応急手当

- 意識がない 気道確保をして、至急病院へ
- 出血がひどい 傷口をガーゼ(清潔な布)で押さえて止血し、至急病院へ
- 繰り返し嘔吐がある
吐いたものが気管やのどにつまらないよう、横向きに寝かせて、至急病院へ
- 顔色が悪く、いつまでも元気がない
病院へ(小児科・脳外科)
- 意識はある 元気なときでも、24時間安静にして様子を見る
- こぶができた 安静にして冷たいタオルで冷やす

★手当てのポイント

意識障害、けいれん、繰り返し吐く場合は救急受診を！

骨折・脱臼・ねんざ

◎応急手当

- 子どもの腕はちよっと引っ張っただけでも捻挫したり、転んで骨折や捻挫をすることがあります。傷む部分を動かさないように、安静にすることが大切です。
- 痛みや腫れが続くなどの症状があれば、受診をしましょう。

★手当てのポイント

- 骨折や脱臼では患部を安静にして、添え木で固定する
- 捻挫は患部を冷やして安静にする

やけど

◎応急手当

- 片足・片腕以上の広範囲 冷やして、至急病院へ
- 手のひら以上の範囲 冷やして、病院へ(外科・皮膚科・形成外科)
- 500円玉より大きい水ぶくれ
- つぶさないようにし、病院へ(外科・皮膚科・形成外科)
- 赤くなった程度 流水で十分冷やし、ガーゼでおおう

★手当てのポイント

流水で痛みがなくなるまで患部を冷やす

鼻出血

◎応急手当

- 上体を起こし、少し前かがみにして、鼻の下部(少しふくらんでいる部分)を指でつまみ、鼻の奥に向かって10分位圧迫します。このとき鼻の中には何も入れないようにします。
- 額から鼻の辺りを冷たいタオルで冷やすと、血管が収縮してより止血しやすくなります。
- 止血中は口で呼吸をさせ、のどに流れ込んでいく血液は飲み込まずに口から吐き出させます。(仰向けに寝かせた状態では、血液を飲み込み、嘔吐や窒息をおこしやすくなります)
- 出血が止まりにくい時は、滅菌ガーゼを切って鼻の中に入れて、鼻を強くつまみます。(ガーゼのはじが外見上わかるようにしておきます)
- 首のうしろを叩くと鼻出血が止まりやすいというのは迷信です。

★手当てのポイント

上体を起こして、鼻の下部を指でつまみ、鼻の奥に向かって10分くらい圧迫する。

歯の外傷

◎応急手当

- 永久歯が完全に抜けた場合
- 抜けた歯は牛乳・唾液・生理食塩水などに入れて保存します。抜けた歯をアルコールなどで洗ってはいけません。
- 抜けた歯をティッシュやラップでくるむと、歯が乾燥して再植できなくなります。牛乳の中に入れて歯科にもって行きましょう。
- 誤飲や誤嚥を避けるために、抜けた歯は必ず取り出すようにし、歯科では歯肉の状態を確認してもらってください。
- 歯の外傷は外力が弱くても数か月後に変色してきたり、乳歯の場合は処置をしないと永久歯の発育に影響が出る場合もあるので、出来るだけ早めに歯科を受診をしましょう。



三木内科クリニック

TEL.03-5917-6850

豊島区長崎3-19-14

ミザールビル1F(保健所通り)



内科・消化器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	—
午後 15:00~18:00	●	●	●	●	●	—	—

各種健診、内視鏡(胃・大腸)、発熱、予防接種、超音波検査、レントゲン検査、CT検査、心電図検査(安静時、24時間心電図検査)、ボリソムノグラフィー(睡眠時無呼吸症候群検査)、小児科医(週1/一般診療、乳幼児健診、アレルギー、発達相談等)



熱中症

◎応急手当

- 涼しいところに移し、衣服をゆるめ、仰向けで上半身をやや高めに寝かせて安静にします。
- 水分と汗で失われる塩分を補給します。乳児用イオン飲料や薄い食塩水(500mlの水に食塩5gを加える)を飲ませます。
- 皮膚が冷たかったり、震えがある時はタオルなどで皮膚をマッサージして血行をよくします。
- 意識がもうろうとしている場合は、すぐに救急車を呼んで病院で受診しましょう。

★手当でのポイント

涼しいところで安静にして水分と塩分を補給する。

★からだを冷やすポイント

首、わきの下、もものつけ根

◎予防

- 乳幼児は過度の厚着を避け、子どもだけで自動車内に放置してはいけません。(例えば、外気温が28℃でも閉め切った自動車内は20～30分で42℃になります)
- 夏場はつばの広い帽子をかぶり、吸湿性・通気性のある服(綿のTシャツなど)で、十分な水分・塩分をこまめにとりましょう。
- 遊びなどの途中で休憩を取るようにしましょう。

／ 気づきにくい大人の病気 ／

うつ病 うつ症状

◎症状

- 眠っても疲れがとれない
- 子どもや周りのちょっとした言動にイライラする
- 力がわかない
- 食欲がない
- あまりの辛さに死にたいと思う

子育てで忙し
忙しさにまぎれて
健康が気になりながらも
受診が遅れる事があります。
こんな症状のときは、
病気を疑って
みましょう。

★手当でのポイント

- 長く続いたり悪くなっていく場合は、こころの病気の可能性があります。
- 保健所や教育センター、子ども家庭支援センターなどに育児相談をしてみましょう。
- 一人で悩まず気軽に相談して、解決の方法を見つけましょう。

依存症(アルコール・薬物・ギャンブル・買い物など)

◎症状

- やめたいと思っても、なかなかやめられない。
- 上記によって、家庭や仕事にトラブルが生じている。

★手当でのポイント

- 依存症は、本人だけではなかなかやめられません。専門の病院やカウンセリングを利用しましょう。
- 家族の問題で困っている方も、ぜひご相談ください。

こころとからだの
健康に関する相談を
保健師が随時お受けしています。
また、予約制で精神科医および
精神保健福祉士による専門相談を
行っています。下記に
ご相談ください。

防災地図



豊島区救援センターリスト 令和8年3月現在

番号	救援センター名	所在地
1	仰高小学校	駒込5-1-19
2	駒込小学校	駒込3-13-1
3	巣鴨小学校	南大塚1-24-10
4	清和小学校	巣鴨3-14-1
5	西巣鴨小学校	西巣鴨1-27-1
6	豊成小学校	上池袋1-18-24

番号	救援センター名	所在地
7	朋有小学校	東池袋4-40-1
8	朝日小学校	巣鴨5-33-1
9	池袋第一小学校	上池袋4-28-1
10	池袋第三小学校	西池袋3-14-3
11	旧文成小学校	池袋本町4-36-1
12	池袋小学校	池袋4-23-8
13	池袋本町小学校・池袋中学校	池袋本町1-43-1
14	南池袋小学校	南池袋3-18-12



医療法人社団 ルカ

としま整形外科リウマチクリニック

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00～12:30 ● ● ● ● ● ● ● /

14:00～18:00 ● ● ● ● ● ▲ ● /

▲土曜日17時まで ●日曜日AM10:00～12:30 PM13:30～16:00

TEL:03-5951-5858

豊島区南池袋2丁目45番3号
としまエコミューゼタウン2階

池袋駅より徒歩8分
東池袋駅直結

土曜日午後・日曜日診療

HPは
こちら→



医療・防災



大塚駅前南口皮膚科

JR山手線 大塚駅南口
都電荒川線 大塚駅南口より徒歩1分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
11:00~14:30	●	—	●	●	●	—	—
17:00~19:30	●	—	●	●	●	—	—

休診日：火曜・土曜・日曜・祝日
受付は診療終了時間の30分前までです。
当日は予約優先制となります。



☎03-6912-1812

大塚駅前南口皮膚科 Q

豊島区南大塚2-46-3 大塚グリーンビル5F



乳幼児用の緊急持ち出し品

災害発生時にも対応できるよう日頃から備えておくと、もしもの時に安心です。

用品例	参 考
育児用ミルク	キューブなど小分けの市販品あり
哺乳瓶 (密閉式ビニール袋、消毒液とともに)	プラスチック製が軽量で割れる心配がない。 使い捨て哺乳瓶の市販品もあり。
調乳用の水	硬水より軟水を。加熱殺菌済み ベビー用飲料水が便利。
離乳食、幼児食、おやつ	少なくとも1日分。
着替え(長袖、長ズボン、肌着)、防寒着	全身を保護するため、夏でも長袖、長ズボンを。
紙オムツ、おしりふき	オムツは1日8~10枚は必要。
抱っこ紐、おんぶ紐、子ども靴、帽子	避難する時に使う。帽子は脱げにくい工夫を。
薬	医師から処方されている薬などがあれば。
スプーン、ストロー、子ども用歯ブラシ	使い捨てが便利。
大判スカーフ、風呂敷、タオルなど	授乳時に人目を避けたり、保温用に。
ドライブ用簡易トイレ	使い捨てが便利。
おもちゃ・絵本	おもちゃは音のでないものが無難。

日本子ども家庭総合研究所 平成26年3月 「乳幼児と保護者、妊産婦のための防災ハンドブック」より



災害時の 連絡方法

災害用伝言ダイヤル(171)

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。

171

をダイヤルした後
ガイダンスに
従ってください。

災害用伝言版

各社が災害用伝言版を開設します。被災地域に指定されたエリア内にある携帯電話で、電話番号を使って伝言板登録と確認ができます。

災害用伝言ダイヤル・伝言板の詳細は、電話会社のHPなどでご確認ください。



③施設の紹介

●● 池袋防災館

◎新米パパママのための応急手当講習会

どんなに注意したつもりでも、事故やけがが起こらないとは限りません。いざという時のために、正しい方法をマスターしておきたいものです。チャンスがあれば、習っておくといいでしょう。

日 時 毎月第3日曜日 9:30～10:30及び13:00～14:00

場 所 西池袋2-37-8 池袋防災館

対 象 者 1歳未満のお子様を持つパパ・ママ又はこれからパパ・ママになる予定の方

実施内容 乳児に対する心肺蘇生法、のどに物を詰ませた時の対処、子供の事故防止講座

定 員 午前及び午後 各6組 計12組

予約方法 Web予約又は電話予約 ☎03-3590-6565 <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/taiken/ikebukuro/index.html>



医療・防災



地域の子供たちがお困りの時に
当金庫の店舗を
「安全地帯」「緊急避難場所」
としてご利用になれます

こまったときには
“すがも”に
きてね!



巣鴨信用金庫

“すがも”は豊島区に8店舗

☆詳しくは (巣鴨信用金庫 店舗) 検索

本部 豊島区巣鴨2-10-2 TEL 03-3918-1131(代)



おり紙であそぼう

しゅりけんにチャレンジ

