

まめまめ通信

3月のお知らせ

公費(無料)接種期限が3/31までの予防接種があります。

3月中に接種をお済ませください。

保育園・幼稚園年長さん

MR(麻しん・風しん)ワクチンの2回目

期限が迫っている予防接種に関しては、優先的に予約をお取りますのでスタッフにご相談ください。

この春小学生になる方は義務教育就学児医療証(マル子)が市から届きます。窓口負担金は1日の支払い上限が200円です乳幼児医療証と同じように保険証と一緒に毎回受付へお出しください。

最新の診療予定はホームページでご確認ください。携帯の方はこちらからどうぞ



もりもり(病気外来)の担当医師を表示しています。*は予防接種担当医師です。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------|------|-------|-------|-------|--------------|
| | 2/27 | 2/28 | 3/1 | 3/2 | 3/3 | 3/4 |
| AM | 古川・横山 | 古川・張 | 松岡・村井 | すすくのみ | 古川・横山 | 内田・横山 |
| PM | 古川 | 張 | 村井・相崎 | すすくのみ | 宮田・古川 | 午後休診 |
| | 3/6 | 3/7 | 3/8 | 3/9 | 3/10 | 3/11 |
| AM | 古川・横山 | 古川・張 | 村井・相崎 | すすくのみ | 古川・横山 | 吉田・張 |
| PM | 古川 | 張 | 村井・相崎 | すすくのみ | 宮田・古川 | *吉田(予防接種) |
| | 3/13 | 3/14 | 3/15 | 3/16 | 3/17 | 3/18 |
| AM | 古川・横山 | 古川・張 | 松岡・村井 | すすくのみ | 古川・横山 | 内田・吉田 |
| PM | 古川 | 張 | 村井・相崎 | すすくのみ | 宮田・古川 | 午後休診 |
| | 3/20 | 3/21 | 3/22 | 3/23 | 3/24 | 3/25 |
| AM | 春分の日 | 古川・張 | 松岡・村井 | すすくのみ | 古川・横山 | 宮田・吉田 |
| PM | | 古川・張 | 村井・相崎 | すすくのみ | 宮田・古川 | *吉田・古川(予防接種) |
| | 3/27 | 3/28 | 3/29 | 3/30 | 3/31 | 4/1 |
| AM | 古川・横山 | 宮田・張 | 松岡・村井 | すすくのみ | 古川・横山 | 宮田・内田 |
| PM | 古川 | 張 | 村井・相崎 | すすくのみ | 宮田・古川 | 午後休診 |



院長
宮田より

4月から診療体制が変わります

*病気外来受診希望の方は、前日 19:00~当日 13:00 にインターネット予約にてご予約を承ります

最近の子ども達の病気は風邪など急性期の病気が減り病気を予防するワクチン、慢性の病気や子どもの育ちのご相談が多くなっています。

その傾向を受け当院では、今後の外来の診療体制を見直す準備をして参りました。

2017年4月からは急性疾患を診る一般外来(病気外来)を午前のみにして、午後は慢性の病気(継続外来)や健診、ワクチンの外来、在宅診療などをおこなう診療体制に変更し、さらに診療の質をあげたいと考えております。ご不便をおかけすることもありますどうぞご理解ください。

| 受付時間 | 午前 8:30~13:00 | | 午後 14:00~17:00 | | ぼけっと病児保育室 | こども在宅訪問診療 |
|------|---------------|-----------------------|----------------|--------------|-----------|-----------|
| | もりもり | すすく | もりもり | すすく | | |
| 月 | 病気外来 | 心理相談 | — | 相談外来 心理相談 | ○ | ○ |
| 火 | 病気外来 | 継続外来 (月2回) | ワクチン | 継続外来 相談外来 | ○ | ○ |
| 水 | 病気外来 | 乳児健診 心理相談 | ワクチン | 心理相談 | ○ | ○ |
| 木 | 休診 | | | | ○ | ○ |
| 金 | 病気外来 | 相談外来 (月2回) | 乳児健診 幼児健診 | 相談外来 心理相談 | ○ | ○ |
| 土 | 病気外来 | 乳児健診 (2,4) 心理相談 | ワクチン (2,4) | 心理相談 | — | — |



心理相談

変化の時期

3月、4月は慣れ親しんだ場所から新しい環境へと移り変わる時期でもあります。

慣れない環境に身を置くと、どっと疲れを感じたり、寝つきが悪くなったり、イライラすることはありませんか?子ども達も同じです。新しい環境に順応していくためには沢山のエネルギーを必要とします。この時期、子どもが急に手が届かなくなってしまうこともあるかもしれません。しかし、それは新しい環境で順応しようとしているがゆえの当然の反応でもあるのです。

3月、4月は子ども達のころは何かとソワソワしています。お家ではのんびりゆったり

過ごす時間を大切にしながら、こころのエネルギーの補充ができるといいな、と思います。

3月、4月は子ども達のころは何かとソワソワしています。

お家ではのんびりゆったり

過ごす時間を大切にしながら、こころのエネルギーの補充ができるといいな、と思います。



ぼけっと
病児保育室
だより

29年度の登録更新3/1より開始

すでに登録されている方には更新のお知らせとして、29年度の登録用紙を2月末に送らせて頂きます。ご記入の上、FAXまたは郵便にて送って頂くか、直接受付にご持参頂いても結構です。

また、アンケート用紙も同封していますので、お手数ですがご協力をお願いします。

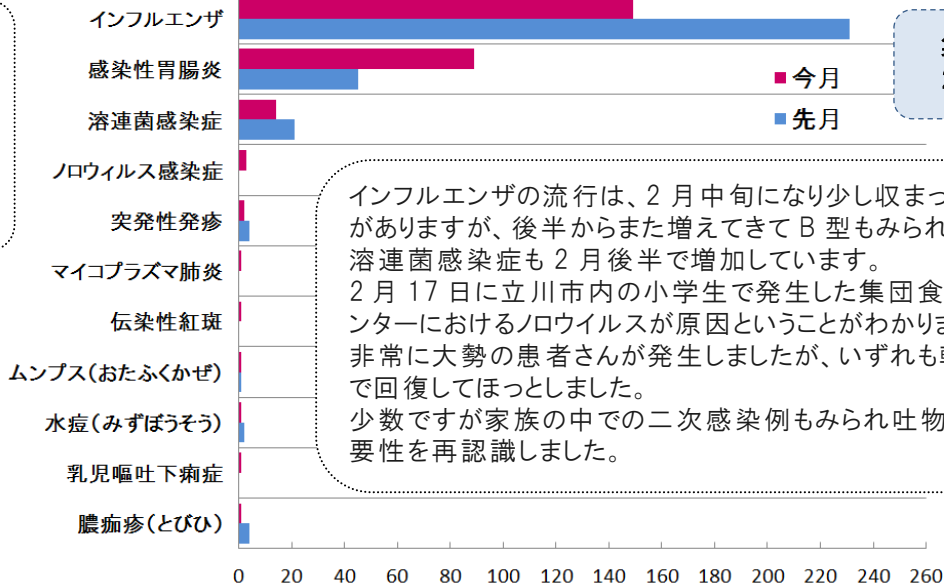
新規登録をご希望の方は予め保育室にご連絡の上、お越しください。詳細はさいわいこどもクリニックのホームページや院内設置のパンフレットをご覧ください。ご不明な点やご質問のある方はお気軽にスタッフへお声掛けください。

2月の保育室感染情報

インフルエンザと上気道炎のお子さんが多く入室しました。



流行の病気だより



集計期間
2/01 ~ 2/22

インフルエンザの流行は、2月中旬になり少し収まってきている印象がありますが、後半からまた増えてきてB型もみられてきています。溶連菌感染症も2月後半で増加しています。2月17日に立川市内の小学生で発生した集団食中毒は、給食センターにおけるノロウイルスが原因ということがわかりました。非常に大勢の患者さんが発生しましたが、いずれも軽症で1~3日で回復してほっとしました。少数ですが家族の中での二次感染例もみられ吐物・便の処理の重要性を再認識しました。



古川Dr.の豆知識

子どもたちのうんちをチェックしましょう

まずは1週間、子どものうんちを記録してみましょう。

- 週に3回より少ない、または5日間以上排便がない
- 毎日でていても出すときに痛がる、肛門がきれて血液がつく
- 小さいコロコロの便や軟らかい便が少しずつ1日に何回もでる

これらが当てはまるようなら、便秘の可能性がありますので一度ご相談ください。

便秘症は放っておくとどんどんひどくなり、腸が異常にふくらんだ状態(巨大結腸症)や、うんちがチョコビチョコビもれる遺糞症という状態になることがあります。

「うんちは出ていればそれでいい」ではなく普段からうんちを観察して便秘に気づけるようになりますよ。

| 便の硬さ | 排便量 | 排便時の症状 |
|----------|-------|-------------------------|
| ① コロコロ | ●●●●● | S とても少ない量 (目安: 小指より小さい) |
| ② コロコロの塊 | ●●●●● | L 大きな塊 (目安: 大人の片手より大きい) |
| ③ やや硬い | ●●●●● | P 痛みがある |
| ④ ふつう | ●●●●● | B 血がついた |
| ⑤ やわらかい | ●●●●● | |
| ⑥ どの様 | ●●●●● | |
| ⑦ 水の様 | ●●●●● | |

便の硬さがタイプ①~④、毎日出ているが便の量がSサイズ、またはLサイズの便が出て痛み(P)や血液(B)が付着するときは、ご相談ください



横山Dr.のひとりごと

リラックスタイム

梅も過ぎ、いよいよ暖かな時期に向かいますね。しかし歳降るにつれこの時期の不安定な気候が心身に堪えるようになりました。そんな私の楽しみはお風呂です。

腰痛に対しても、日々の体操とともに、入浴でのリラクセスがなかなか有効なように思います。

暑い暑いと子どもから上着を押し付けられると加齢により失ったものを思い知らされますが、お風呂等の楽しみも得たのでまあ良いところですよ。日々の小さなリセットは侮れませんね。皆さんのリラクセス法はなんでしょう。



サービスのコーナー

今月のおりがみ 「おひなさま・風船うさぎ」

3月3日は端午の節句。女雛と男雛を作ってみよう。耳が可愛い風船うさぎは、ちょっと難しいかも!? 挑戦してみてくださいね!

今月のおすすめ絵本 「かばくん」

作 きた えりこ
絵 なかたに ちよこ

動物園のかばくんは、一体どんな事を考えているのでしょうか。テンポの良い言葉のリズムが面白い絵本です。だんだん暖かくなって春が近付いてくると、冬眠していた動物達も動きはじめます。動物園へのお出掛けも楽しそうですね。

受付時間のご案内 2017年4月以下に変更予定。

| 受付時間 | 午前 8:30~13:00 | | 午後 14:00~17:00 | | ほけっと病児保育室 | こども在宅訪問診療 |
|------|---------------|-----------------------|----------------|--------------|-----------|-----------|
| | もりもり | すくすく | もりもり | すくすく | | |
| 月 | 病気外来 | 心理相談 | — | 相談外来 心理相談 | ○ | ○ |
| 火 | 病気外来 | 継続外来 (月2回) | ワクチン | 継続外来 相談外来 | ○ | ○ |
| 水 | 病気外来 | 乳児健診 心理相談 | ワクチン | 心理相談 | ○ | ○ |
| 木 | 休診 | | | | ○ | ○ |
| 金 | 病気外来 | 相談外来 (月2回) | 乳児健診 幼児健診 | 相談外来 心理相談 | ○ | ○ |
| 土 | 病気外来 | 乳児健診 (2,4) 心理相談 | ワクチン (2,4) | 心理相談 | — | — |

時間外電話相談

①小児救急電話相談 #8000



②クリニック代表電話

042-536-7280にて

専門のスタッフが時間外も相談をお受けします。音声ガイダンスが流れますので、症状についてのご相談をお選びください。