

# まめまめ通信

## 5月のお知らせ

ゴールデンウィーク中はカレンダー通り診療を行います。  
ぼけつと病児保育室は5/3(水)~5/5(金)は休室とさせていただきます

### 休診中の医療情報のご案内

○多摩災害救急情報センター

TEL042-521-2323

○母と子の健康相談室

TEL03-5285-8898(#8000)

○立川市休日診療

・立川休日急患診療所(内科・小児科)

健康会館1階(TEL042-526-2004)

日・祝日・午前9時~午後8時45分

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)担当医師のみ表示しています。

担当医師の変更が生じる場合がございますので予めご了承ください。

	月	火	水	木	金	土
	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29
AM	宮田・横山	古川・村井	吉田・森本	休診	宮田・横山	昭和の日
	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
AM	宮田・横山	古川・村井	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	吉田・内田
	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13
AM	宮田・横山	古川・村井	吉田	休診	宮田・横山	宮田・森本
	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20
AM	宮田・横山	古川・村井	吉田・森本	休診	宮田・横山	吉田・内田
	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27
AM	宮田・横山	古川・村井	吉田・森本	休診	宮田・横山	宮田・古川

## 看護師による ホームケア相談のご案内

お熱がある・下痢をしているけど、どうしたらよいの? など、ご心配なことがありましたら看護師がホームケアの相談をお電話でも承ります。当院かかりつけの方とその家族の方が対象です。以下の要領でお気軽にご相談ください。

- 1) 診察券をお手元にご用意の上 お電話ください。  
TEL 042-536-7280
- 2) カルテ番号、お名前、年齢をお知らせください。
- 3) ご相談内容を承ります。普段のお子さんと比べて、ぐったりしている、呼吸が苦しそう、嘔吐下痢の回数が多い等の症状がございましたら その旨をお申し出ください。
- 4) お話の結果、受診が必要な場合やお薬の使い方など直接お伝えしたほうが良い場合はご来院頂くもごいます。診療を含めて当院で対応できない場合には他院を紹介させていただきます。



### 心理相談

## 大人も切り替え上手になろう!

4月からまた、新たな環境での生活がはじまりました。慣れないことの連続で失敗することもたくさんあると思います。子ども達は、心がしなやかなので、おやつを食べたら元気になったりしますが、大人は、失敗したことについてまでも心を支配されがちです。そんな時みなさんはどうしていますか? 音楽を聴く、映画を見る、本を読む、スポーツをするなど、人それぞれかと思ひます。共通していることは、気持ちを切り替えられる何かをしているということです。辛い時には、一旦荷物を下ろすつもりで、気持ちを切り替えられる何かに頼ってみましょう。



## ぼけつと病児保育室 だより

## ぼけつと病児保育室見学会

【ぼけつと病児保育室ってどんなところ?】  
「急な発熱、困ったな…」そんな時は、ぼけつと病児保育室をご利用になってみませんか。

実際のお部屋の様子やご利用の際の保育中の様子を見学会にてご紹介します。

見学会参加をご希望の方はお電話にてご予約をお待ちしております。なお、病児保育室は事前登録制です。見学会に併せて登録もご希望の場合はご予約時にその旨お伝えください。

日時: 6月3日(土)13:00~14:30頃 (先着15組)  
場所: ぼけつと病児保育室  
(さいわいこどもクリニックすくすく2階)

見学の他に...

- ・看護師による子どもの肌ケアのお話、実演
- ・心理士による子どもとのコミュニケーションについてのお話(各15分程度)を予定しております。

※利用されたことのある方は  
14:45~15:15の自由見学にお越しください。  
保育室電話番号(平日10:00~17:30)  
TEL.042-536-7333

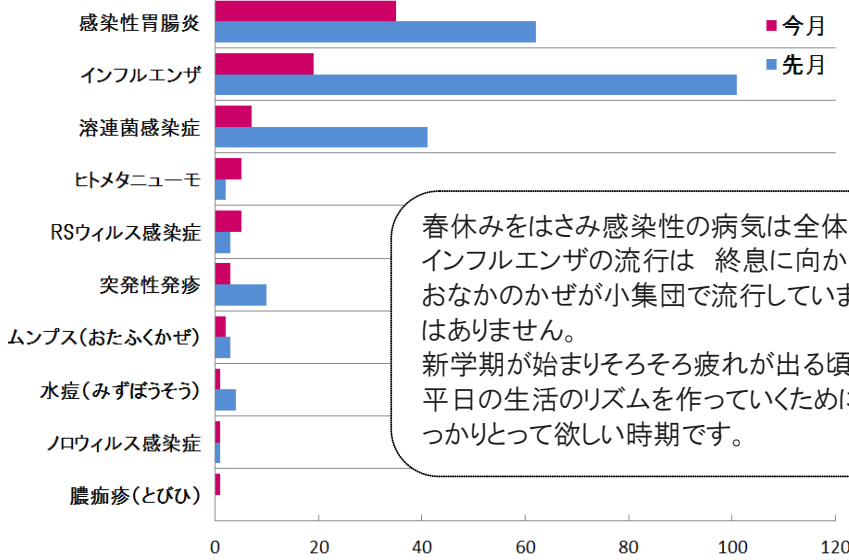


## 4月の保育室感染情報

急性上気道炎とヒトメータニューモウイルス感染症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  
4/01 ~ 4/20

春休みをはさみ感染性の病気は全体に減少傾向です。インフルエンザの流行は 終息に向かっていきます。おなかのかぜが小集団で流行していますが、拡大傾向ではありません。新学期が始まりそろそろ疲れが出る頃です。平日の生活のリズムを作っていくためにも、週末は休養をしっかりとして欲しい時期です。



### ナースの まめ×2辞典

### 鼻水をためないで

新学期を迎え疲れが出てくる頃ですね。体調を崩れるとよく目にする鼻水についてのお話です。花粉やホコリ、ウイルスや細菌など異物を外に出すために鼻水が出ます。鼻水はそのまま放っておくと耳や目とつながっているため、中耳炎や結膜炎になる可能性があります。鼻水をすするのはではなく、鼻をかんで出してあげるようにしましょう。早ければ3歳くらいから鼻をかめるようになります。赤ちゃんは自分ではかめないので、鼻吸引器でこまめに吸引してあげましょう。親の両手が見えるように赤ちゃんをおくるみ状に固定することでうまく吸えることがあります。鼻がうまくかめない、うまく吸えない時は看護師からちよつとしたコツをお伝えしますのでお声かけ下さい。



### 宮田 Dr ひとり ごと

### 自立するということ

大人も子どもも 誰かの助けなければこの世の中は生きていけません。しかし一人一人が自立した人間としてひとりだちをしていってこそ周りから尊重され また周りを尊重できる人格形成ができ社会の中で生きていけると思っています。

子育ての最終ゴールは 子どもが独り立ちしていくためのものだとおもいますが、精神的な自立のためには親子の心のやりとりが必要だと思います。しかし この忙しい時代その時間が本当に減ってきています。少ない時間の中で子どもに伝えて欲しいことは「あなたをいつも大切に思っていること いつも見守っていること」だと思います。そうすることで子ども達は外の世界で安心して行動し自立していけるのではないのでしょうか？手を出さず見守ること、折に触れ大切に思っていることを伝えることは言葉だけでなく態度や行動でも表現できますね。これは職場のなかでも 大切だと痛感しています。

- 正しい鼻のかみ方
- 1 片方ずつかむ
  - 2 かむ時は口から息を吸う
  - 3 ゆっくり、すこしずつかむ
  - 4 強くかみすぎない

- 間違った鼻のかみ方
- 1 力任せにかむ
  - 2 両方の鼻を一度にかむ
  - 3 中途半端にかむ
  - 4 鼻をほじる

### 今月のおすすめ絵本

「やまのぼり」 作・絵さとう わきこ  
 天気の良いある日、ばばあちゃんはやまのぼりを思いつきます。それを聞いた動物たちはたくさん荷物を持ってきたので、これじゃあやまのぼりには行けなさそう…。するとばばあちゃんはいいいことを思いつきました。暖かくなってきた外でのレジャーが楽しい季節、ぜひ読んでください。



### サービスの コーナー

### 今月のおりがみ 「こいのぼりのはしおき」

5月5日はこどもの日！カッコイイかぶとを作ってみよう。新聞紙でつくると大きなかぶとが作れるかも？こいのぼりのはしおきは自分でもよを描いてみてね。

### 診療体制のご案内 2017年4月以下に変更。

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。