

# まめまめ通信

## 12月のお知らせ

感染予防のため、風邪症状のある方はマスク着用のご協力をお願いいたします。

また、下駄箱上に嘔吐袋のご用意がございますので吐き気や嘔吐の症状がある方は、ご利用ください。



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)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      | 日                |
|----|--------|-------|--------|-------|--------|--------|------------------|
|    | 12/4   | 12/5  | 12/6   | 12/7  | 12/8   | 12/9   | 12/10            |
| AM | 木実谷・横山 | 古川・村井 | 木実谷・森本 | 休診    | 木実谷・横山 | 宮田・木実谷 | 休診               |
|    | 12/11  | 12/12 | 12/13  | 12/14 | 12/15  | 12/16  | 12/17            |
| AM | 木実谷・横山 | 古川・村井 | 吉田・森本  | 休診    | 木実谷・横山 | 木実谷・内田 | インフルエンザ<br>臨時接種日 |
|    | 12/18  | 12/19 | 12/20  | 12/21 | 12/22  | 12/23  | 12/24            |
| AM | 木実谷・横山 | 古川・村井 | 吉田・森本  | 休診    | 木実谷・横山 | 天皇誕生日  | 休診               |
|    | 12/25  | 12/26 | 12/27  | 12/28 | 12/29  | 12/30  | 12/31            |
| AM | 木実谷・横山 | 古川・村井 | 吉田・森本  | 休診    | 宮田・木実谷 | 休診     | 休診               |
|    | 1/1    | 1/2   | 1/3    | 1/4   | 1/5    | 1/6    | 1/7              |
| AM | 休診     | 休診    | 休診     | 休診    | 木実谷・横山 | 吉田・内田  | 休診               |



### 医事の コーナー

### 年末年始のご案内

12/29(金)午後～1/4(木)は、クリニック及び、ぽけっと保育室はお休みです。休日診療及び診療相談に関しましては下記をご参照ください。

- 立川市休日急患診療所(健康会館1階)  
TEL:042-526-2004 住所:立川市高松町 3-29-9  
日・祝・年末年始(12/29～1/3) 9:00～20:45  
休日(土曜日含む) 9:00～23:00
- 多摩災害救急情報センター  
TEL:042-521-2323(24時間年中無休)
- 小児救急電話相談  
TEL: #8000 または TEL:03-5285-8898  
平日(月～金) 18:00～23:00

### インフルエンザワクチン予約終了しました

2回目のご予約が取れていない方は予約を承りますので代表電話へご連絡ください。尚、大人の方の予約ですがワクチンが不足しているため今年度は難しい状況です。ご希望に添えず大変申し訳ありません。万一、ワクチンが入荷しましたら人数限定ですがメールマガジンにてお知らせいたします。

### 来月はマル親医療証の更新月です

1月はマル親医療証の更新月です。新しい医療証が12月下旬に市からご自宅に郵送されていますので、受付の際に保険証と併せて毎回、窓口にご提示下さい。ご自宅に届いていない方はお手数ですがお住まいの市役所へお問い合わせください。

### 看護師による ホームケア相談のご案内

お子さんの突然の発熱、受診した方がよいかな?下痢をしているけど、どうしたらよいの?など、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でございます。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。



### ぽけっと 病児保育室 だより

### 言葉のシャワー

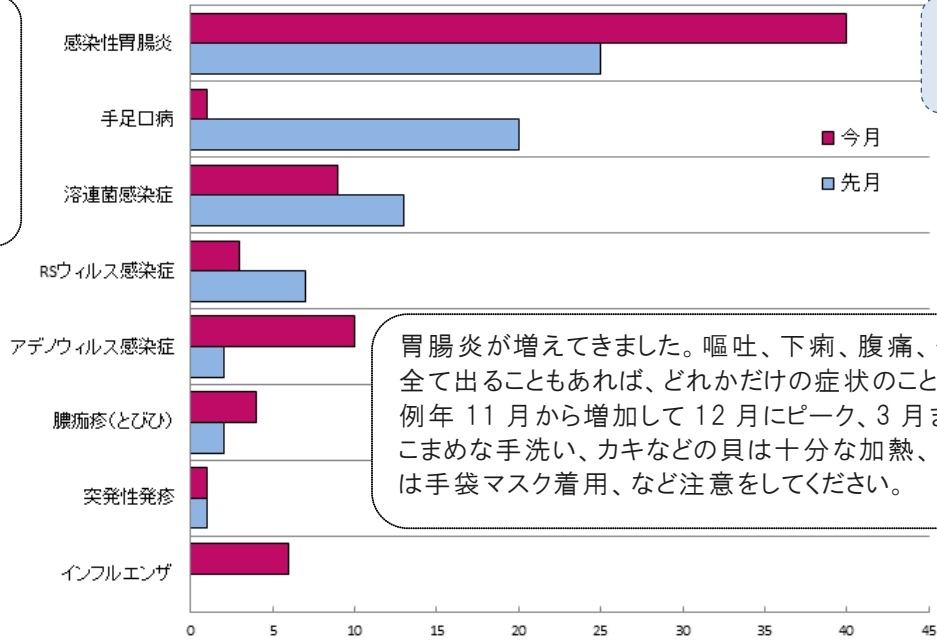
お昼寝から目覚めると保育士や看護師1人1人に「おはよう」と声を掛けて回るHちゃん1歳9ヶ月。言葉数が増えてそれを使うことがとても楽しい様子です。おもちゃを持ちながら「待っててね～」「いいよ～」と一人二役をしていたり、気分も乗ってくると身体を揺らしてリズムをとりながら歌も始まります。全身で言葉を発するその姿からは、お家や保育園でたくさん声を掛けてもらっている様子が伺えます。歌が始まると同室になったお姉さんたちも興味津々。「何の歌だろうね?」としばらくの間皆で真剣に聴いていると、「かえるのうた」だということが分かりました。お姉さんたちも思わず口ずさみ、保育室に皆の歌声が響きました。

### 11月の保育室感染情報

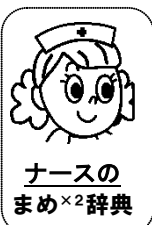
今月は急性上気道炎のお子さんが多く入室しました。喘息性気管支炎や感染性胃腸炎のお子さんも数名いました。



集計期間  
11/1～ 11/20



胃腸炎が増えてきました。嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が全て出ることもあれば、どれかだけの症状のこともあります。例年 11 月から増加して 12 月にピーク、3 月まで多発します。こまめな手洗い、カキなどの貝は十分な加熱、吐物や便の処理は手袋マスク着用、など注意をしてください。



### おむつかぶれ ホームケア

おむつかぶれはお尻全体が赤くなったり、ポツポツとあせものような湿疹としてあらわれることがあります。かゆみや痛みをとめない、悪化するとただれて血がにじむこともあります。

おむつかぶれには、清潔が第一！汚れたらすぐにオムツを着替えましょう。便を優しく拭き取り、ぬるま湯でお尻を洗い流します。洗面器にぬるま湯を用意して座浴したり、シャワーでお尻を流しましょう。ただし、石けんを使うのは1日1回だけです。水気を拭きとる時は、清潔なタオルでこすらず拭きましょう。市販のワセリンをたっぷり塗り、便の付着や摩擦による刺激から皮膚を保護しましょう。治らない時は早めに医師に相談して下さいね。



### さつまいも掘り

このような文章を書くのは初めてなので何を書こうか悩みましたが、子連れで遊べて楽しいところをご紹介します。先週、小平市にある農園にさつまいも掘りに行ってきました。

土に触れる経験の少ない子どもたちはいつもと違う表情を見せ楽しんでいて、さつまいもを収穫した後は、追加で隣にある里いもまで収穫させていただきました。自分たちで収穫した芋が食卓に並ぶと会話はずみ、美味しくいただけました。9月中旬から11月上旬までのようなので今シーズンは終わってしまいましたが、来年以降体験してみたいかたがどうか。興味がある方は声をかけてください。



### 今月のおりがみ 「ツリー・くまさんた」

くまさんのサンタとツリーに挑戦！折れたらクリスマスパーティーで飾ってみよう♪

### みんなでつくろう！

11月からはじめました、クリスマスのツリー作成。シールで飾ったブーツを貼って素敵なツリーを完成させましょう。受付にブーツとシールをもらいにきてくださいね。

### 今月のおすすめ絵本

#### 「クリスマス・オールスター」

作：なかがわ ひろたか 絵：むらかみ やすなり

12月はクリスマス！みんなでパーティーの準備をしています。すると押入れの中から声が聞こえてきました。ひな人形やこいのぼりなど、季節の行事の主役たちが次々と登場し、賑やかです。この本をきっかけに一年を振り返ってみるのもいいかもしれません。

### 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<br>心理相談 | ○         | ○         |
| 火    | 病気外来          | 継続外来<br>(月2回)         | ワクチン           | 継続外来<br>相談外来 | ○         | ○         |
| 水    | 病気外来          | 乳児健診<br>心理相談          | ワクチン           | 心理相談         | ○         | ○         |
| 木    | 休診            |                       |                |              | ○         | ○         |
| 金    | 病気外来          | 相談外来<br>(月2回)         | 乳児健診<br>幼児健診   | 相談外来<br>心理相談 | ○         | ○         |
| 土    | 病気外来          | 乳児健診<br>(2,4)<br>心理相談 | ワクチン<br>(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。音声ガイドが流れますので、症状についてのご相談をお選びください。