

# まめまめ通信

## 9月のお知らせ

### 「医療証の更新月です」

9月末で乳幼児医療証と義務教育就学時医療証の期限が切れます。10月からは今までの黄緑色からオレンジ色の医療証に変わります。対象の方には、9月中にお住いの市町村より新しい医療証が届きますのでご確認ください。

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
	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14
AM	横山・木村	平野・三浦	吉田・森本	休診	木実谷・横山 三浦	吉田・多門
	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21
AM	敬老の日	平野・三浦 岡部	古川・森本	休診	木実谷・横山 三浦	木村・内田
	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28
AM	秋分の日	平野・木村 三浦	吉田・森本	休診	木実谷・横山 三浦	吉田・多門
	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
AM	横山・木村	木村・三浦 岡部	吉田・森本	休診	木実谷・横山 三浦	平野・木村 内田

## インフルエンザ予防接種 第二報



今年度のインフルエンザ予防接種は  
9月17日(火)12:00インターネット予約にて  
受付開始。  
10月12日(土)より接種開始の予定です。  
ワクチンの入荷状況等により変更する場合は  
メールマガジンでお知らせします。今年も日曜日の臨時  
接種日を設けております。詳しくご案内は9月中旬より配  
布いたしますのでご確認ください。

## 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？育児の不安  
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。



## 長期の休み明けは…

「学校が始まるのが死ぬほどつらい子は、学  
校を休んで図書館にいらっしやい」鎌倉市中  
央図書館の館長さんがツイッターに投稿した  
言葉です。長期の休みは楽しい反面、生活  
のリズムが一旦リセットされるので、再びリズム


を取り戻すために少し時間が必要です。

また、友人関係に悩みがあったり、日々の学習に負担を感じて  
いる場合には、学校に行くことがよりつらく感じられることがあり  
ます。もしもお子さんにそういう様子がみられたら、何が不安な  
のかじっくり話を聞いて欲しいと思います。そしてどうしたらその  
不安を減らせるのかお子さんと一緒に考えて欲しいと思いま  
す。学校を休んで図書館で過ごすのも大事な選択肢ではない  
でしょうか。

## タッチングプール お祭り開催のお知らせ

日時:10月13日(日) 12:00~14:30

※タッチングプールは 14:00 まで。

 場所:さいわいこどもクリニック室内・駐車場

わなげ等のゲーム他、触れる移動水族館「タッチングプール」  
のイベントを開催します。

海の生き物、どんな触り心地かな・・・？  
今年も焼きそばなどの食べ物があります。

皆さん是非ご家族で遊びに来てください。

※食べ物は無くなり次第終了

駐車場がありませんので公共の交通機関でお越しください。



## 心の友



ぼけっと  
病児保育室  
だより

発熱のため初めて入室した1歳のRちゃん。お部  
屋に入って暫くするとお母さんがいないことに気づ  
きました。ドアの前や窓の近くをウロウロ・・・やがて  
保育士が抱っこをしても大泣きが止まりません。そ  
の時お母様から預かった「毛布」があることを思い

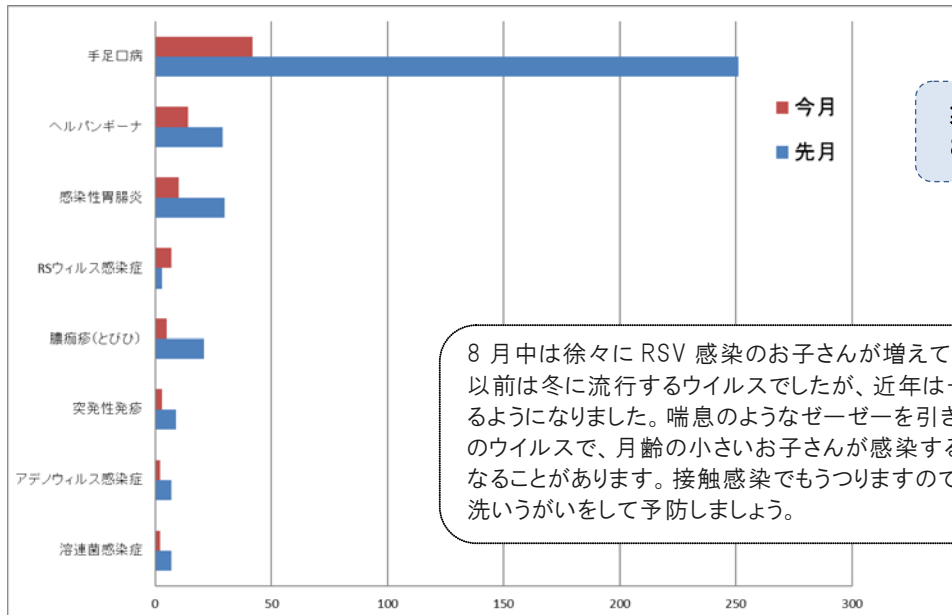
出したのでRちゃんに渡してみました。するとしっかり抱きしめ泣き  
声はピタリと止み、その後は落ち着いて過ごすことができました。  
体調がすぐれないときにご利用いただく当保育室では、今回の毛  
布のような「心の友」があると、それを拠り所にして気持ちが落ち  
着くことがあります。タオルやミニカー、ぬいぐるみなど、何か1つ  
であればお預かりいたします。入室の際に保育士へお声がけくだ  
さい。

## 8月の保育室感染情報

今月は結膜炎や中耳炎を伴う急性上気道炎、急性気管  
支炎のお子さんの入室がありました



**流行の病気だより**



集計期間  
8/1~8/24

8月中は徐々にRSV感染のお子さんが増えてきています。以前は冬に流行するウイルスでしたが、近年は一年中見られるようになりました。喘息のようなゼーゼーを引き起こす風邪のウイルスで、月齢の小さいお子さんが感染すると症状が重くなる場合があります。接触感染でもうつりますので、しっかり手洗いうがいをして予防しましょう。



古川 Dr の豆知識

**“食欲の秋”だからこそ考えよう 子どもの食生活**

今年の6月に、日本小児科学会などにより「幼児肥満ガイド」が作成されました。子どもの肥満は大人の肥満のもとといわれ、年長児の肥満ほど大人の肥満に移行しやすいことがわかっています。幼児期は食事、運動、睡眠などさまざまな生活習慣が形成され身につく時期で、2歳以降からその生活習慣の獲得はすでに始まっているといわれています。ご家庭の事情もあると思いますが、一度、食事のルールを考えてみてはいかがでしょうか。各ご家庭で決めたルールを大人も守ることが、子どもにとって大切なことだと思います。「幼児肥満ガイド(2019年)」の中に「幼児期から教えていく食事のルール」というのがあります。Webで見ることができますので、ご参考してください。



宮田 Dr ひとりごと

**子宮頸癌予防ワクチン**

子宮頸癌予防ワクチン(HPV ワクチン)は2013年より法律に基づき定期接種化されているワクチンですが、このワクチンについての有害な事象に関して様々な報道や見解が発表され国内で混乱を起こしたため、厚生省が接種勧奨の一時中止をしたまま6年が過ぎ、普及しない状態がつづいています。有害事象については根拠がはっきりしないこともわかりましたし諸外国からも問題視されています。このような状態のなかで子宮頸癌を発症し亡くなっている女性が増え続けている事実があります。我々小児科医産婦人科医はなんとか接種を奨めていきたいと考えています。小学校6年生から高校1年生までは無料で受けることができます。ご予約は直接 代表電話におかけください。

**今月のおすすめ絵本**

「だってだっのおばあさん」  
作・絵 佐野 洋子 出版社 フレーベル館

「だって私は98歳だもの」というおばあちゃんに、猫が誕生日のお祝いをしました。用意したケーキのロウソクは5本で、次の日から、おばあちゃんは5歳だもの！とそれまで断っていた魚釣りをしたり、川を飛び越えてみたりと色々な事に挑戦します。おばあちゃんと猫のやりとりで心温まる絵本です。



サービスのコーナー

**今月のおりがみ 「きのこ・ふくろう」**

赤や青のカラフルきのこ、水玉模様のきのこなど色々なきのこが作れそう！  
難しいふくろう、上手に折れたら、顔を描いてみてね。

**診療体制のご案内 2018年4月現在。**

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・定期外来 心理相談	○	○
火	病気外来	継続外来(月2回)	ワクチン	継続外来・定期外来 相談外来	○	○
水	病気外来	乳児健診 心理相談	ワクチン	相談外来・定期外来 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・定期外来 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。