

まめまめ通信

7月のお知らせ

■クリニックの夏期休診は
8/11(火)~8/15(土)です。

■ぼけっと病児保育室の夏期休診
は 8/ 11(火)~8/14(金)です。

7月、8月は夏期休診の為、通常の
担当医師と異なることがあります。詳しく
はホームページの診療カレンダー
でご確認下さい。

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。
担当医師が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
最新の診療予定はホームページでご確認ください。



	月	火	水	木	金	土
	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
A M	平野 古川	平野 古川	吉田 森本	休診	木実谷 横山	岡部 古川
	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
A M	平野 古川	平野 古川	吉田 森本	休診	木実谷 横山	平野 吉田
	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
A M	平野 古川	平野 古川	吉田 森本	休診	スポーツの日	古川 岡部
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1
A M	平野 古川	平野 古川	吉田 森本	休診	木実谷 横山	平野 吉田

新型コロナウイルス感染予防対策について

当院ではマスク着用の他以下の様に感染予防対策を行
っております。ご来院時ご協力お願いいたします。

- 1) 新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、
家族が発熱や咳などの風邪症状がある場合や本人・
家族が新型コロナウイルス感染症もしくは、疑い
のある方と接触・濃厚接触の可能性ある場合には、
必ず来院前にお電話でご相談をお願いします。
- 2) ご来院時に、入り口付近で看護師が直接口頭で
まわりの感染の状況やご家族を含めたご本人の症状
の確認をさせていただきます。また、付き添いのご
家族は最少人数での来院をお願いします。
- 3) 待合室の換気のために診療時間中は排煙口を常
に開放し、患者様同士が一定の距離で離れて座っ
ていただけるように案内しております。
- 4) 病気外来以外の乳幼児健診や予防接種外来など
でご来院いただく際も「密」をさけるためき添い
のご家族は、最少人数での来院をお願いしています。
待合室の混雑状況により、お車などでお待ちいた
だく場合もございます。ご協力ください。

その他、何かご不明な点・ご心配なことがあれば代表電話へ
ご相談ください。お問い合わせが増えており、朝の時間帯は
お電話が繋がりにくい場合もございます。

お手数をお掛け致しますが、お時間をあけて再度ご連絡を
お待ちしております。感染拡大防止のためご理解ご協力をお願
いいたします。

お家でリラクゼーション



心理相談

学校が再開して1ヶ月が経ちました。これまで当
たり前と思っていたことが制限され、知らず知らず
のうちに疲れが溜まっている方も多いと思います。
今回は、国立成育医療研究センターHP
(<https://www.ncchd.go.jp/>)

「新型コロナに負けないために リラクゼーション編」からお家
でできるリラクゼーション法を2つご紹介したいと思います。
①いつでも、どこでも“深呼吸”鼻からゆっくり4秒かけて息を吸っ
て…口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります
②いつでも、どこでも“肩をぎゅー”
肩をぎゅー一つと上げて…ふっと肩の力を抜きます
からだの力が抜けるのを感じられましたか？
他にもリラクゼーションの方法が紹介されていますので、ご覧にな
ってみたいかがでしょうか。



ぼけっと 病児保育室 だより

初めてのお預かり

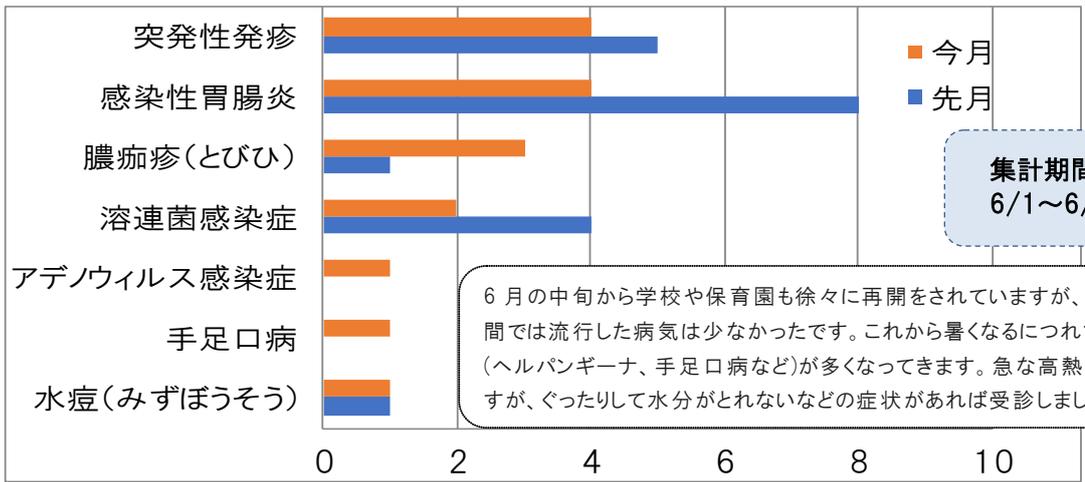
6月に、1歳3ヶ月のHちゃんをお預かりしました。
初回は生まれて初めてママから離れたため大泣き
でしたが、保育士に抱かれて過ごすうちに少しずつ
周りを見る余裕やおもちゃに手が伸びる姿が見られ
るようになりました。

2回目以降は絵本を読んだり、シール貼りをしたり、クリニック前の
公園にお散歩に出かけることもあり、お昼寝もできるようになりまし
た。Hちゃんが指差しをしながら教えてくれた沢山の「楽しい♪」が
共有できると、一気に気持ちが近付きます。そして私たちはその笑
顔に癒され元気を沢山もらいました。

病児保育室は、お子さんの病気だけでなく、保護者方の病気や出
産などでもご利用できます。ご希望の方は、お問い合わせください。



流行の
病気
だより



集計期間
6/1~6/20

6月の中旬から学校や保育園も徐々に再開されていますが、子供たちの間では流行した病気は少なかったです。これから暑くなるにつれて、夏かぜ(ヘルパンギーナ、手足口病など)が多くなってきます。急な高熱などが特徴ですが、ぐったりして水分がとれないなどの症状があれば受診しましょう。



ナースの
まめ×2 辞典

ある日の電話相談

慣らし保育中の赤ちゃんの電話相談です。母「38℃の熱で園からお迎えの電話があって、今から受診したいです…」看護師「園からお呼び出しだったので。今、赤ちゃんの様子はどうですか？機嫌も悪くなく、母乳やミルクが飲めていれば、1日熱の様子をみてもからの受診をおすすめします」こんなやりとりは今春から入園したお子さんに多い電話相談です。いきなりの高熱はびっくりしてしまいますね。慌てて受診する前にお子さんの様子をしっかりと観察してみましょう。ホームケアで発熱の対応ができますよ。おっぱいが一番ですが、イオン飲料で水分補給。熱がこもらないように衣服の調節。過ごしやすいお部屋の温度調節などに気をつけましょう。おしっこが出ないと脱水が心配なので、唇のかさつきやお肌の潤いも確認してくださいね。こんな相談を電話で応援しています。困ったときは遠慮せずに看護師の電話相談をご利用ください。



木村 Dr の
ひとりごと

やけどについて

暑くなってきましたね。暑さで色々な感染症や季節の変わり目で喘息などの気管症状も出るころですね。さて、暑いですがあえて熱く、熱傷について書きたいと思います。ご家庭での初期対応はとても重要なため万が一の事故に備えましょう。熱傷とは いわゆるやけどのことで、皮膚がどこまで深く傷ついた、どれだけの範囲なのかで重症度が決まり、治療方針や治療期間が変わります。
初期対応
1. 水道水で、すぐに衣服の上からでも15-30分間冷やしましょう。
2. 軟膏や油などは医師の診察をうけるまでは自分の判断で一切つけないでください。治療に差し障りがでてしまうことがあります。
3. 病院への移動は水や保冷剤などで冷やすと余計に皮膚が傷つきますので水道水で濡らしたタオルやハンカチで覆って向かって下さい。以上を参考にしてください。
院内でパンフレットを作成しておりますのでお声掛け頂ければお配りします。よろしく願います。



サービスの
コーナー

今月のおりがみ
「かに・イルカ」

水遊びが楽しい暑い夏がやってきました。海水浴には行けるかな？今月の折り紙は、かにとイルカです。



今月のおすすめ絵本

絵本「ふしぎな水色のゾウ」

作: いしはし やすひろ
出版社: 日本新薬

さやちゃんは、学校からの帰り道、降りるはずのバス停を乗り過ぎてしまいました。次のバスをひとり寂しく待っているとゾウさんが現れ、不思議で魔法のような事が起こります。暖かい色合いで柔らかいタッチのちょっと不思議な物語です。

診療体制のご案内 2020年4月現在

受付時間	午前 8:30~13:00		午後 14:00~17:00		ほけつと病児保育室	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	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	乳児検診	定期外来	相談外来・ワクチン 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。