

# まめまめ通信



さいわい  
こども  
クリニック  
2023 . May  
Vol. 30 No. 5

## 発熱外来終了のお知らせ

新型コロナウイルス感染症が5類に移行されるのに伴い、当院では発熱外来・発熱外来予約専用ダイヤルを5月6日で終了いたします。発熱のあるお子様はWeb予約(一般外来)にて引き続き受診いただけますが、問診の際に周囲の流行状況についてお尋ねいたします。流行状況や症状によっては隔離外来をご案内いたします。院内感染対策は継続しておりますので、ご安心ください。

## オンライン資格確認開始のお知らせ

マイナンバーカードによるオンライン資格確認を開始いたしました。当院受診の際は、毎回健康保険証またはマイナンバーカードと医療証をご提示いただきますようお願いいたします。なお、医療証はマイナンバーカードでの対応ができませんので、引き続きご持参をお願いいたします。

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        |
|----|----------|----------|----------|-------|-----------|----------|
|    | 5/1      | 5/2      | 5/3      | 5/4   | 5/5       | 5/6      |
| AM | 平野<br>横山 | 三浦<br>森澤 | 憲法記念日    | みどりの日 | こどもの日     | 平野<br>吉田 |
|    | 5/8      | 5/9      | 5/10     | 5/11  | 5/12      | 5/13     |
| AM | 平野<br>横山 | 三浦<br>志村 | 吉田<br>森本 | 休診    | 木実谷<br>横山 | 平野<br>三浦 |
|    | 5/15     | 5/16     | 5/17     | 5/18  | 5/19      | 5/20     |
| AM | 平野<br>横山 | 三浦<br>森澤 | 古川<br>森本 | 休診    | 木実谷<br>横山 | 平野<br>岡部 |
|    | 5/22     | 5/23     | 5/24     | 5/25  | 5/26      | 5/27     |
| AM | 平野<br>横山 | 三浦<br>志村 | 横山<br>森本 | 休診    | 木実谷<br>横山 | 平野<br>三浦 |
|    | 5/29     | 5/30     | 5/31     | 6/1   | 6/2       | 6/3      |
| AM | 平野<br>横山 | 三浦<br>森澤 | 古川<br>森本 | 休診    | 木実谷<br>横山 | 平野<br>岡部 |

## 公費の予防接種はお早めに

新年度が始まりました。年長さんのMRワクチンなど、年度内が接種期限の公費(無料)のワクチンがあります。接種対象の年齢になりましたら早めの接種をご検討ください。MRワクチンの接種時期は1歳と年長さんの計2回になります。併せて、自費のおたふくかぜワクチンの接種もMRワクチンと同時に計2回の接種をお勧めしております。今年の4月から一部ワクチンの公費対象期間が変更になりました。詳しくは市のホームページをご覧ください。

何を受けたいかわからないなどご不明な点がございましたら遠慮なくご相談ください。



## 心理相談

## 自律神経のおはなし

5月になり、春から新しい環境になった方も、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。「4月はずっと緊張していた」という方もいらっしゃるかもしれません。緊張状態が何日も続くと心身の調子を崩すことがあります。その背景に自律神経の乱れがあります。自律神経は交感神経と副交感神経の2つからなり、一日のなかで切り替わりながらバランスを保っています。緊張するようなストレスのかかる場面では交感神経が働くため、緊張状態がずっと続くと自律神経のバランスが乱れて調子を崩してしまいます。「今日は氣をつかって疲れたな」という日は、意識してリラックス時間を作りましょう。すると、副交感神経が働きます。ゆっくりお風呂に入ったりして自分を労ってくださいね。

## GWのお知らせ

- クリニック休診:5/3(水)~5/5(金)
- ほけっと病児保育室休室:5/3(水)~5/6(土)



休診中の医療情報のご案内

- 東京消防庁救急相談センター TEL042-521-2323(#7119)
- 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 午前9時~午後8時45分(受付時間)



## ほけっと 病児保育室 だより

## 6/3(土)に保育室見学会を開催します

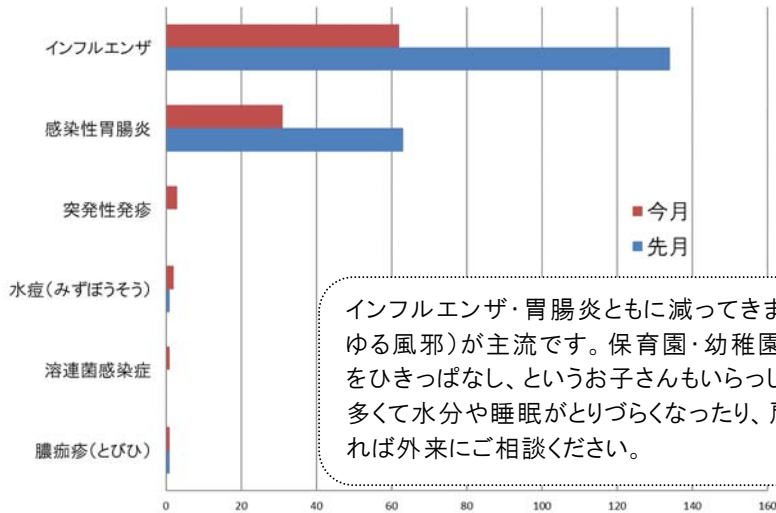
病児保育室ってどの様なところ?登録は済ませたけど何だか不安...と思っている方はいらっしゃいませんか。普段は保育中のためお部屋へのご案内はできませんが、ぜひこの機会に足をお運びください。お部屋の中をご覧ください。

当日は混み合わないよう1回5組の3部制とし、お部屋の様子や1日の流れについてのご案内をはじめ、服薬や吸引方法についてのお話や、保育室登録がお済の方には実際の予約方法について、具体的なご案内を予定しています。見学会について詳しくは、ホームページをご覧ください。見学には予約が必要です。皆さまのご予約をスタッフ一同お待ちしております。

日時:6月3日(土) 先着15組 10時~12時の間の3部制

## 4月の保育室感染情報

急性上気道炎が多く、中耳炎での入室もありました。



集計期間  
4/1～4/22

インフルエンザ・胃腸炎ともに減ってきました。外来では上気道炎(いわゆる風邪)が主流です。保育園・幼稚園・学校が始まり、しばらくは風邪をひきっぱなし、というお子さんもいらっしゃるかと思います。鼻水や咳が多くて水分や睡眠がとりづらくなったり、肩でゼーゼーと息をしていたりすれば外来にご相談ください。



### 今年度からの立川市 予防接種の変更点

●4種混合→生後3カ月から生後2カ月開始に変更になりました。2カ月の初めてのワクチンで、同時に5種類のワクチン(ロタ、肺炎球菌、ヒブ、B型肝炎、4種混合)の接種が可能です。

- 日本脳炎→生後6カ月から接種可能となりました。当院でも6カ月以上の方にお声かけさせていただきます。
  - 子宮頸がんワクチン→9価ワクチンが定期接種対象となりました。15歳未満の開始で2回接種、15歳以上開始で3回接種になります。先に4価ワクチンを1回、もしくは2回接種されている方は、3回目のワクチンの種類についてお電話でご相談ください。
- 今年度中に接種すべきワクチンは何か、忘れているワクチンはないか等、母子手帳を準備いただき、ご相談ください。



### うそ

先日立ち寄った本屋さんで出会った絵本を紹介。タイトルは「うそ」。谷川俊太郎さんが1988年に発表した「うそ」という詩に、中山真一さんが絵を描きました。

「子どもはなぜ、すぐにバレる嘘を全力でつくるのだろう」とか「嘘をついたらどれだけ自分が苦しいかわかっているのに、どうしてまた嘘をついてしまうのだろう」と不思議に思ったことありませんか。この絵本はなんともいえない奥深さがあるのですが、私にひとつの気づきを与えてくれました。うそのなかにあるほんとの気づくと、子どもが全力でうそをつく理由や、自分がうそをついたほんとの理由がすこしだけわかるような気がします。



### 今月の折り紙 「こいのぼり・ながかぶと」

5月5日は、こどもの日。おでかけした先のお店では、カッコいい「かぶと」や外を優雅に泳ぐ「こいのぼり」が飾られていることも。折り紙で上手に折れたらみんなのお家にも飾ってみてくださいね。

### 今月のおすすめ絵本

絵本「みんなうんち」  
作：五味 太郎 出版社：福音館書店・かがくのとも傑作集  
遠足日和の5月です。動物園に行かれる方も多いのではないのでしょうか。この絵本にはネコさん、キリンさん、シマウマさん…など、色々な動物のうんちが描かれています！どんなうんちかな？うんちをしたその後は…？可愛い絵を通して身近なうんちという視点から、動物を見ても面白いかもかもしれません。

診療体制のご案内 2023年1月現在 \*12:30～13:30はお電話による受付ができません。ご了承ください。

| 窓口<br>受付<br>時間 | 午前 8:30～12:30 |                   | 午後 13:30～17:00 |              | ぼけっ<br>と病児<br>保育室 | こども<br>在宅訪<br>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              | 定期外来           | 相談外来<br>心理相談 | ○                 | ○                 |
| 火              | 病気外来          | 相談外来<br>心理相談      | ワクチン<br>定期外来   | 相談外来<br>心理相談 | ○                 | ○                 |
| 水              | 病気外来          | 乳児健診<br>心理相談      | ワクチン<br>定期外来   | 相談外来<br>心理相談 | ○                 | ○                 |
| 木              | 休 診           |                   |                |              | ○                 | ○                 |
| 金              | 病気外来          | 乳児健診<br>相談外来      | 定期外来           | 相談外来<br>心理相談 | ○                 | ○                 |
| 土              | 病気外来          | 乳児健診(2、4)<br>心理相談 | ワクチン<br>(2、4)  | —            | —                 | —                 |

### 時間外電話相談

①母と子の健康相談室  
\*365 日対応 #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。  
\*木・日曜祝日を除く時間外 24 時迄