

まめまめ通信



さいわい
こども
クリニック

2024. Jun
Vol. 31 No. 6

予約のお願い

当院は「完全予約制」で診療を行っています。
一般外来は前日 19 時から、その他の外来(乳児健診・ワクチン等)は 90 日前から予約可能です。希望のお時間に空きがない場合、キャンセル待ちを行うことができます。キャンセルが出た場合、メールに連絡がありますので、お早めに予約をお取りください。なお、平日 17 時まで、土曜日 12 時まででは看護師によるホームケア相談を行っています。自宅ですることや受診の目安などについて、ご相談をお受けしています。ぜひご利用ください。(平野)

転落事故を防ぐために



外来保育士の コーナー

気温が上がり、窓を開けることが多くなる季節です。窓の外はどうなっているのだろう、お母さんやお父さんはどこへ行ったのかな、と窓の向こうに危険が潜んでいることは考えられず、思うままに行動するのが子どもの特徴です。危険について話して聞かせることも必要ですが、事故が起こる前に玄関や窓は 2 重鍵に替える、ベランダには物を置かない、子どもが移動できる踏み台になるようなものも家に置かないことをお勧めします。ヒヤリとしないためにもご自宅をチェックしてみませんか。(T・Y)

呼び出し機貸し出しについて



医事の コーナー

当院では、診察までの時間を公園や車内でお待ちになる方のために、呼び出し機のご用意があります。順番が近づくと振動と音でお知らせいたしますので、お戻り下さい。
ご希望の方は受付スタッフまでお気軽にお声掛け下さい。(エビ)

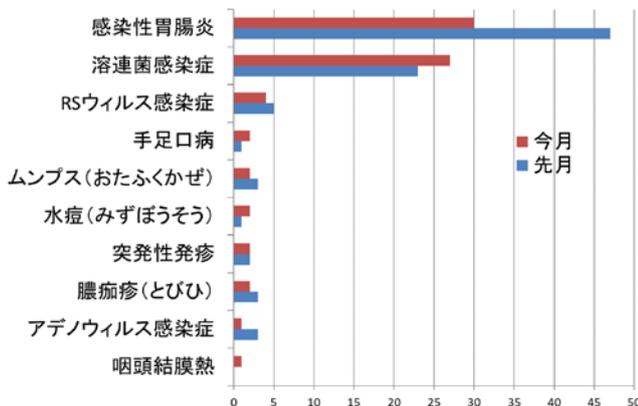
みんなで作ろう七夕飾り

七夕とは、織姫さまと彦星さまが天の川を渡って、1 年に 1 度だけ会える日のことです。短冊に願い事を書いて、笹竹を色とりどりに飾り付けをしてみませんか？

期間は 6/28(金)～7/6(土)になります。
短冊は受付にありますのでスタッフにお声かけ下さい。(エビ)



感染症だより



溶連菌感染症の流行が続いています。1-2 日間の発熱と強い喉の痛みが特徴です。抗菌剤の治療が効果的です。喉が痛くて水分も取りづらい、発熱が続く時は再度ご相談ください。(ヒ)

6 月 4 日～11 日は「歯と口の健康週間」です



岡部 Dr. の ひとりごと

初夏、いかがお過ごしでしょうか。
さて、6 月 4 日は「虫歯予防デー」です。虫歯菌と人間の付き合いは長く、30 万年前まで遡ります。縄文人は虫歯の発生率が 8% と高めだったそうで、甘いものが少ない古代にも虫歯があったのは不思議な気がします。歯磨き習慣の大切さを実感します。令和 2 年の 3 歳児の虫歯有病率は 11.81% で 20 年前の 3 分の 1 に減少しています。人生 100 年時代を生きる子ども達の健康な未来のため、歯磨き習慣をお子さんとともに振り返る機会にしてみてもいいかもしれません。



父の日と室内遊び



サービスの コーナー

【6 月の折り紙】

シャツとぴよんカエル

【おすすめ絵本】

「あー・あー」

作・絵：三浦 太郎

出版社：童心社



最新の診療予定

こちらの QR コードからご確認ください

* 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。



時間外電話相談のご案内

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 *木・日曜祝日を除く時間外 24 時間
042-536-7280

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。

食欲がないときでも、楽しい雰囲気になれるよう、一人ひとりのペースと気持ちを大事にしています。おうちであまり食べられていなくても、お友だちが食べている様子を見て食欲がわくこともあります。買ってきたものももちろんOK！ふだん食べ慣れているものをお持ちください。

●初めて食べるものは避け、食べた事がある物をお願いしています。アレルギー既往のある方は、体調が悪いときは症状が出やすいので気をつけましょう。

●体調が悪いときは、食欲が落ちたり、鼻が詰まって飲み込みにくくなっていたりします。おかずを小さめに切ったり、柔らかめにしたりすると食べやすくなります。



パン・フルーツ

パンやお芋は粘着性が高く唾液を吸収してしまうため、水分を摂って喉を潤してから食べます。フルーツやゼリーがあると、最後のお楽しみ！にして頑張れます。



うどんなどの麺類

食欲がないときでも、麺類はのど越しがよく食べやすいですね。汁はスープジャーや密閉容器、ペットボトルでお持ちになれます。



スープ・レトルト

お湯や電子レンジで調理しています。



小さいおにぎり

回数を分けて食べるときに便利です。柔らかく握ってあると食べやすいですね。



【食事のときは】

慌てて食べて喉に詰まらせないように、席についたあと絵本の読み聞かせをするなど、落ち着いてから食べ始めます。痰が多い時は飲み込みにくかったり吸い込んだりするので気を付けています。



ゼリーやジュレ

固形の食事が難しい時や、デザートとして重宝します。

～ ご協力ください ～

ミニトマトやぶどうのようにつるつるした球形のものは、のどの奥にスルっとはまりこんで呼吸ができなくなることがあります。お弁当に入れる際は、そのままではなく、**カット**していただきますようお願いいたします。



例：**ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、球形の個装チーズ、いちご**

〈他にカットしていただきたいものの例〉

ウインナー…弾力性が高く皮が残りやすいので**縦半分**に
鶏のから揚げ…噛み切れずに丸のみになりがちなので**小さく**

※事故防止のため「**枝豆**」はお持ちにならないようお願いいたします。



ナースの
まめ^{×2}辞典

じめじめした暑い夏がやってきます。熱中症では、暑い環境に体が適応できず体温の調整が難しくなります。めまい、だるさ、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。(Y.U)

熱中症を予防しましょう

＜ 暑さを避ける 身を守る ＞

- ① 室内では扇風機やエアコンを使って、風通しを良く
- ② 屋外では、帽子や日陰を利用
- ③ WBGT 値(暑さ指数)も参考に
- ④ 保冷剤の利用や通気性・吸湿性のある衣類の着用
- ⑤ こまめな休憩と十分な睡眠

＜ こまめな水分補給 ＞

- ① のどが渴いていなくてもこまめに水分を
- ② 経口補水液やスポーツドリンクも有効

