

まめまめ通信



さいわい
こども
クリニック

2024. Dec
Vol. 31 No. 12

年末年始のご案内

12/28(土)午後～1/3(金)は、クリニックの休診日になります。ぼけっと病児保育室は、12/28(土)～1/5(日)まで休室です。休日診療及び診療相談に関しては下記をご参照下さい。

●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 3-22-9

日・祝・年末年始(12/29～1/3)9:00～20:45

●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～翌朝 8:00

休日(土曜日含む)8:00～翌朝 8:00



みんなで作ろう クリスマス♪



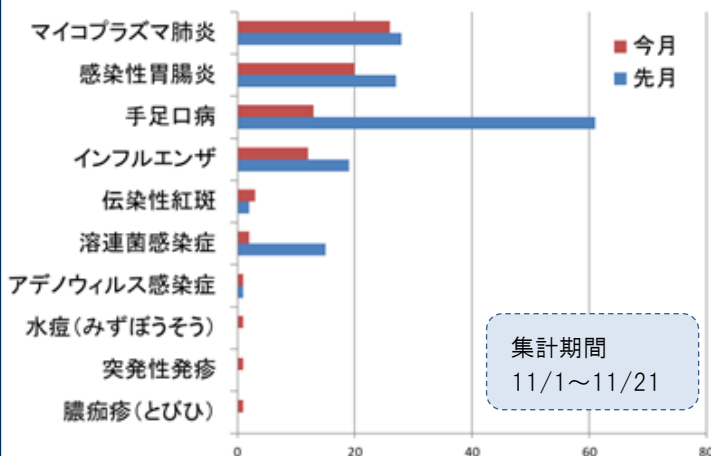
医事
の
コーナー

11/29(金)～12/25(水)までもりもりサンルームとすくすくにて「みんなで作ろう!クリスマス」を行います。もみの木に型どった模造紙に、ブーツとシールを貼ってツリーを完成させてね。ブーツとシールは受付でお渡していますのでお声掛けください。サンルームのもみの木はなんと本物です!外のイルミネーションもキラキラととてもキレイです。

また、下駄箱上の装飾が冬バージョンになっていますのでこちらも是非ご覧ください。(ドラ)



感染症だより



インフルエンザが流行期に入りました。まだ外来では広がりをみませんが、寒くなるこれからの季節はあっという間に流行します。手洗い、咳エチケットの他、ワクチンが有効です。まだ間に合います。ご検討ください。(ヒ)

ご存じですか?ヘアターニケット症候群



外来保育士
の
コーナー

髪の毛等の細い糸状のものが、指先や場合によっては首、外性器などに巻き付くことにより、血行が悪くなり痛みと腫れが生じる状態のことです。長めの髪の毛を子どもの周りや布団、衣服、オムツの中から発見したことはありませんか。思い当たる理由がなく不機嫌な様子や泣き止まないことがあれば、子どもの体をよく観察してみることをお勧めします。特に濡れた髪の毛は乾くと締め付けが強まるので要注意です。もし発見しても取り除くことができない場合は早めに医療機関にご相談ください。(Y)

季節の変わり目



三浦 Dr. の
ひとりごと

今年は夏がすごく長いと思えば、秋は本当に一瞬で過ぎ去って、あっという間に冬になりましたね。自分としては、暑さよりは寒さの方が得意ですが、ここまで急な変化だとしても身体がついていけないものです。

体調を整えるには、季節に見合った格好をして、適度に体を動かして、美味しいものを食べる。どの季節でも結局は同じことですね。今回も、暖かい格好をして、縮こまりすぎずに運動して、暖かい美味しいものを食べる。そういう風に過ごして冬を楽しみたいと思います。

クリスマス



サービスの
コーナー

【12月の折り紙】

サンタとサンタブーツ

【おすすめ絵本】

「クリスマス オールスター」

作:中川 ひろたか 絵:村上 康成

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。

嘔吐をしているときは、体力が奪われているので、安静を保ちながらできる事をして過ごしています。



保育室で実際に行っているケアをご紹介します。

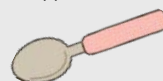
水分補給はゆっくりと

吐気が強いときや吐いたすぐあとは食事や水分を控えます。
落ち着いてきたら、イオン水を5~10mlずつ摂取していきます。



- 最初はスプーン1杯から。
- もし吐かなければ、また5~10分位あけて、スプーン2杯…とゆっくり進めます。

ティースプーン1杯
(小さじ)5cc
が目安です



4時間で体重1kgあたり25ml程度が目安です。

(10kgのお子さんでは250~300ml)

一度にたくさん飲むと、せっかく飲めた分をまた吐いてしまう可能性があります。



吐いたものが、のどに入って詰まらないように、上体を少し起こして、横向きに寝かせます。



★食事が摂れないときは経口補水液、イオン飲料、などをお持ちください。

吐気が落ち着いてきたら

静かな遊びをして過ごします

OS-1やアクアライトなどのイオン飲料を少しずつ飲んでいきます。りんごジュースや汁物をお持ちであれば薄めて飲みます。ミルクの場合は、いつもの濃さで量を少なめにします。



手作り経口補水液

- ① 水 (1000ml)
- ② 塩 (小さじ1/2~1/3)
- ③ 砂糖 (大さじ4 + 小さじ1/2)
- ④ お好みでレモンやオレンジなどの果汁少々
少し冷やすと飲みやすくなります!



自宅療養の方法・再受診の目安



胃腸炎(おなかの風邪)と診断されました。自宅でする??

- ① まずは安静! ゆっくり過ごしましょう。吐き気が強い時は吐き気止めが処方されることがあります。吐き気が落ち着いてきたら、水分摂取開始です。少しずつ水分を摂りましょう。
- ② 水分が十分に摂れたら食事開始です。下痢をしていても食べて構いません。消化の良いものを食べましょう。生の食品・刺激のあるもの、油分が強いもの・甘すぎるものは避けましょう。(H・N)

こんな時は再受診
水分が全く摂れない
おしっこが出ない
ぐったりしている
脈・呼吸が早い
真赤・真黒の便が出た
繰り返す腹痛・
歩くと響く強い腹痛