

まめまめ通信

2月のお知らせ

当院では流行期のインフルエンザ
疑い時の受診は、マスクを着用の
うえ、通常待合室でお待ちいただ
いております。

ご予約の際は隔離外来ではなく
一般外来でご予約をお取りいただ
くようご協力をお願い致します。

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
	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2
AM	木実谷・横山	村井・竹村	吉田・森本 古川	休診	木実谷・横山	内田・木実谷
	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9
AM	木実谷・横山	村井・竹村	森本・古川	休診	木実谷・横山	古川・多門
	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16
AM	建国記念の日 振替休日	村井・平野 木実谷	宮田・森本	休診	木実谷・横山	内田・多門
	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23
AM	木実谷・横山	村井・平野	吉田・森本 古川	休診	木実谷・横山	宮田・吉田
	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1	3/2
AM	木実谷・横山	村井・平野	吉田・森本	休診	木実谷・横山	内田・吉田



3/31はMRワクチン2期の公費期限です

MR(はしか・風しん)ワクチン2期(年長さん
での接種)は公費での接種期限が3/31ま
でとなっています。3/31を過ぎると自費での
接種になりますので、お気を付けください。

公費の用紙をお持ちでない方は、立川市在住の場合は健
康会館へ、立川市外在住の場合はお住まいの市役所等へ
お問い合わせください。

接種希望の方はインターネットでの
ご予約をお願い致します。



ホームケア相談をご利用ください

お熱がある・下痢をしているけど、どうしたら
よいの?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。普段のお子さん比べて、ぐったりしている、
呼吸が苦しそう、嘔吐下痢の回数が多い等の症状がござ
いましたら その旨をお申し出ください。
お話の結果、受診が必要な場合やお薬の使い方など直
接お伝えしたほうが良い場合はご来院頂くこともございま
す。診療を含めて当院で対応できない場合には他院を紹介
させていただきます。



受験生って大変

最近では色々な受験スタイルがあり、時期も学校
によって異なるようですが、一般的にはやっぱり
1月~3月までが受験シーズンになるかと思いま
す。実は、私達臨床心理士も昨年の9月末まで
受験生としてコツコツ勉強していました。これまで
心理士資格は法人の資格でしたが、やっと公認心理師という国家
資格ができ、その第1回目の国家試験を受験したというわけ
です。おかげさまで、さいわいこどもクリニックには3人の公認心理師
が誕生することになりました。国が認める心の専門家ということで、
気持ちを引き締めていきたいと思えます。久しぶりの試験を受け
て思うこと...受験生って本当に大変...ということ。きっと受験を
控えた子ども達も、焦るばかりで、勉強が思うように進まず、不安
ばかりが膨らんで、イライラしたり、無気力になったりすることもある
と思えます。それでもまた机に向かう気持ちはスゴイです。周囲
は、無事にこの試験を通り抜けることができますように願うことし
かできません。でもその応援が受験生のエネルギーになると感じ
ています。言葉で伝えるとウザがられるかもしれないので、何か暖
かい飲み物でも差し入れしてあげたいですね!



こまめに手洗い

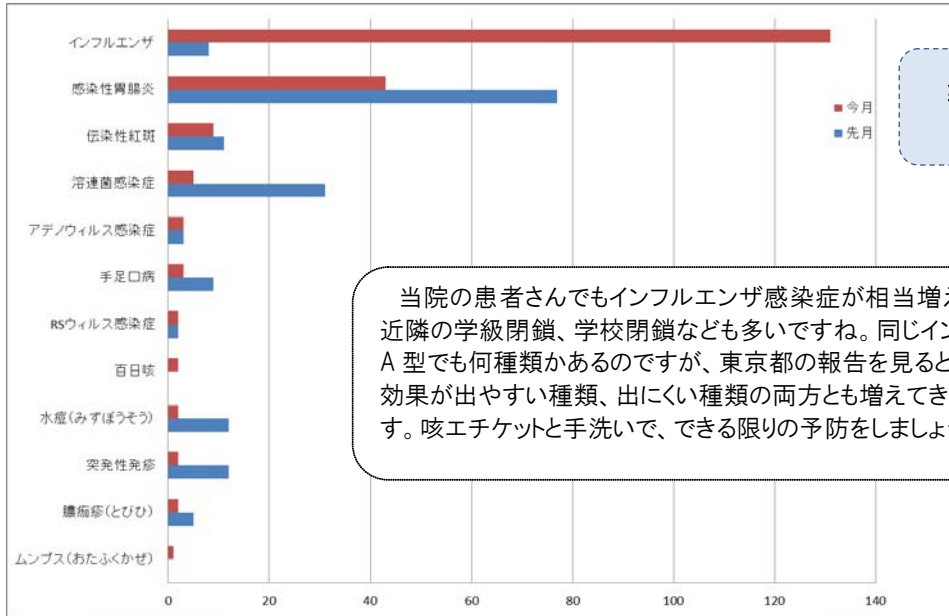
冬本番、病児保育室にインフルエンザで入室
されるお子さんが増えてきています。
先日入室した2歳のA君は、最初おそるおそ
る鼻吸いに挑戦!ズズズという音に大笑
いしながら自分でも鼻吸いできました。スッキリす
ると今度は保育士と一緒に手を洗いをします。その後も、鼻吸いか
ら手洗いまでの一連の流れを楽しみながら、一日積極的に取り組
めました。
菌が沢山いる鼻水に触った手で、色々な場所に触れると、そこか
らどんどん感染が広がってしまいます。その為保育室では、鼻水を
ティッシュでかんだり、機械で吸う毎に保育士もお子さんも手洗
いをして感染予防をします。お家でもこまめな手洗いで感染を予防し
ましょう!

1月の保育室感染情報

今月はインフルエンザでのお子さんの入室が多くありました。



**流行の
病気
だより**



集計期間
1/1~ 1/21

当院の患者さんでもインフルエンザ感染症が相当増えています。近隣の学級閉鎖、学校閉鎖なども多いですね。同じインフルエンザ A 型でも何種類かあるのですが、東京都の報告を見ると、ワクチンの効果が出やすい種類、出にくい種類の両方とも増えてきているようです。咳エチケットと手洗いで、できる限りの予防をしましょう。



**古川 Dr の
豆知識**

**保湿剤は何を選ぶかよりも
1日2回毎日塗ることが大切**

今回は保湿剤の選び方についてお話したいと思います。

保湿剤には①お肌に油の膜を作って水分の蒸発を防いで潤いを保つタイプで、入浴後などお肌が水分をたっぷり保持しているときに塗ると効果的なもの(ワセリンなど)、と②潤い成分が水分と結びついて水分を保持するタイプで、朝や日中などのお肌が乾燥している時に潤いを与えるもの(セラミド、ヘパリノイド、ビタミン E 含有保湿剤など)があります。さらに剤型により、ローション、クリーム、軟膏があり、順に塗り心地はよいですが、保護力は劣ります。実は最も大切なことは、何を選ぶかではなく、1日2回しっかり保湿をすることです。お風呂上がりは 10 分以内(できれば 5 分以内)に、毎日保湿を塗ってあげましょう。



**宮田 Dr
ひとりごと**

お正月

新しい年を迎えました。家族が集まったのお正月でしたか？
私の実家は広島で高齢の両親のもとに帰省しました。久しぶりに兄弟も集まり賑やかな新年を迎えることができました。

往復の飛行機で偶然に同級生を二人も見つけ昔話に花が咲きました。私の年齢ともなると、介護を目的に帰省する事が多いのですが、同級生も同様で年間に何回か実家を往復しているそうです。近くはない親元に行くことは容易ではありませんが、もうすこし親孝行ができるかなと思っています。



**サービスの
コーナー**

**今月のおりがみ
「おに・てぶくろ」**

2月 は節分。鬼の顔も自分で描いたら怖くない！? 1つてぶくろ完成したら、対のてぶくろは 左右反対で折ってみよう。



「14匹のさむいふゆ」

作・絵: いわむら かずお 出版社・童心社

冬の森は、白い雪に埋もれています。外はとても寒そうですが、ねずみたちの おうちは暖かそう。おうちの中で遊んだり、雪の積もった外でも遊ぶ元気なねずみたち。森の雪景色と、家族とのぬくぬくお部屋で過ごす暖かい絵が冬を感じる一冊です。

診療体制のご案内 2017年4月以下に変更。

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