

ご家庭に合わせた備えを今一度見直してみましょう

日常のよろさとありがたさを思い知らされる2024年の始まりとなりました。

この度の令和6年能登半島地震により、犠牲になられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

昨今の日本では、地震や大雨などの災害が日常となりつつあります。5年前に改訂された“授乳・離乳の支援ガイド”で、災害時に関する支援の事例が新たに追加されたことから、家庭における日頃の備えが重要視されていることがわかります。特に、妊産婦・乳幼児のいるご家庭は、一般的な備蓄品の他に“母子”という観点での備えも確認しておきたいですね。

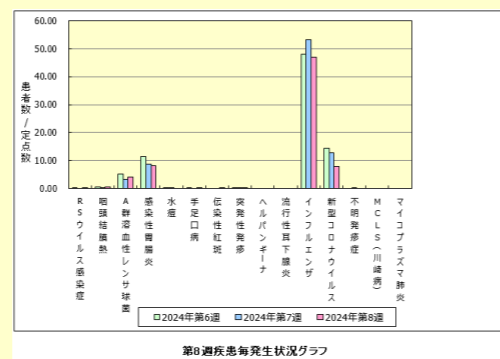
<食料品の例>

水1週間分	調理も含めた飲料水の目安は1日1人当たり3Lが目安。食品衛生上、2Lより、500mlのものを。
野菜ジュースや ロングライフ牛乳	常温で長期保存可能。断水時の水分補給として、また、支援物資は炭水化物が中心になりがちなので、栄養補給の点でも貴重な食品となります。食品衛生上、一度に使いきれ小容量パックの用意を。
嗜好品 (甘味)	エネルギーの補給と共に、心を癒します。缶詰の果物、ドライフルーツ、チョコレート、ビスケット、羊羹、あめ、キャラメルなど好みます。
栄養補助食品	支援物資の食事は、野菜や果物が不足しがちで、栄養バランスが偏ることも。マルチビタミン剤や食物繊維入りの栄養補助食品がおすすめ。
日持ちする 根菜類	普段使う、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ごぼうなどは多めに買い置きし、先に購入したものをから使っていき、備蓄野菜に。
育児用ミルク	普段母乳でも、母乳が出にくくなる場合があるので、ミルクと哺乳瓶の準備をしておくことで安心です。液体ミルクやキューブタイプのミルクなど、飲むまでの手間が小さいものを。プラスチック製哺乳瓶と乳首も忘れずに。
ミルク調整用の水	硬水より軟水のものを。「加熱殺菌済みベビー用飲料水」が便利。
離乳食・幼児食	レトルト（容器タイプ）が便利。与える時のスプーンの用意も忘れずに。食事量が多い幼児には、レトルトタイプの大人の介護用食品の利用も可能です。

※日本子ども家庭総合研究所「乳幼児と保護者、妊産婦のための災害ハンドブック（2014）」を改変
アレルギーや持病のあるお子様はこの限りではありません。ご家庭に合わせた備えを今一度見直してみましょう。
(管理栄養士 緑川涼佳)

感染症発生状況

インフルエンザの患者さまがまだ多くいらっしゃいます。
ほとんどの方がB型です。
手洗いや咳エチケットで感染予防をしましょう。



3月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				小沢倫理 塩田	休診	休診
4	5	6	7	8	9	10
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 機山	AM小沢浩 塩田 AM福田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
11	12	13	14	15	16	17
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 機山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
18	19	20	21	22	23	24
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 機山	休診	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
27	26	27	28	29	30	31
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 機山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診

●3/6午後の福田医師の診察は休診となります。塩田医師の代診となります

4月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 機山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
8	9	10	11	12	13	14
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 機山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
15	16	17	18	19	20	21
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 機山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	塩田	休診	休診
22	23	24	25	26	27	28
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 機山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
29	30					
休診	井之上 機山					

●4/19小沢倫理医師は休診となります。代診はありません

*診察予定は変更になることがあります。ご了承ください。

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ
TEL: 042-634-9008
〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13
(八王子市小児・障害メディカルセンター内)
(HP) www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8



★当院の新型コロナウイルス対策についてはホームページをご確認ください。

外来診療のお知らせ

★こども相談外来★

お子さんのこと何でもご相談ください。
(診察時間: 30分)

●月曜日 14:00~15:00

担当: 白井医師/福田医師

●金曜日 14:00~15:00

担当: 塩田睦記

*不定期に休診となることがあります。

◆完全予約制になります。

お電話でお問い合わせください。

問い合わせ先: 042-634-9559

★お薬外来★

●当院で定期薬の処方をご3か月以上されている方で前回受診後から症状の変化がない方を対象に、定期薬の処方のみで、**在院時間が短くなるように配慮いたします。**

*お薬外来の利用には処方日数など条件がありますので詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先: 042-634-9008

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症になりましたが、当院は医療機関のため、引き続き、マスクの着用をお願いしております。

2歳未満および特別な事情のある場合を除き、可能な限りマスクの着用をお願いします。当院での用意はありません。

また、飛沫防止の観点から、不織布マスクを推奨しております。

問い合わせ先: 042-634-9008