

# ♡ えみんぐ ♡ 通信

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 Vol.11 2012.6.29発行

## 🌸 こんにちは！えみんぐです!!

蒸し暑い日が多くなってきましたね。これからの季節は汗をかきやすくなり、『えみんぐ』では“あせも”のお子さんが増えてきました。

対策としては、木綿のガーゼやタオル地・麻など、吸水性や通気性に優れた衣類を選び、汗をかいたら着替えやシャワーを浴びさせるなど、汗をかいたままにしておかないことが重要です。

昨年に続き今年も節電の夏ですが、我慢しすぎずにエアコンや扇風機を上手く使ってこれから来る夏をのりきりましょう！

梅雨が明けるといよいよ夏本番！夏休みも間近ですね。

皆さんはもういろいろ計画を立てられましたか？夏祭りや花火大会など、楽しいイベントが多いですね。

夏を前に我が家では、夏野菜のトマト(ミニトマトですが・・・)の栽培をはじめました。

きっかけは3歳の息子がミニトマト好きで、スーパーに行く度に買っていますが、そんなに好きなら家で作ってみよう！ということになりました。

ホームセンターでプランターと土、沢山あるミニトマトの品種から3種類を選んで苗を買ってきて植えてみました。

ぐんぐん茎が伸びてきて、最初に比べると随分大きくなりました。最近になって実が沢山生り始め、息子が、「あっ、ここにもトマトだよ。早く赤くならないかなあ〜。」と。毎日ミニトマトの成長を観察しながら、収穫して食べられる日を楽しみにしています。

夏野菜には、カロチン・ビタミンC・ビタミンEなどを多く含むものが多く、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があります。

これから旬を迎えるおいしい夏野菜を沢山食べて、夏の暑さに負けないで元気に過ごしたいですね！

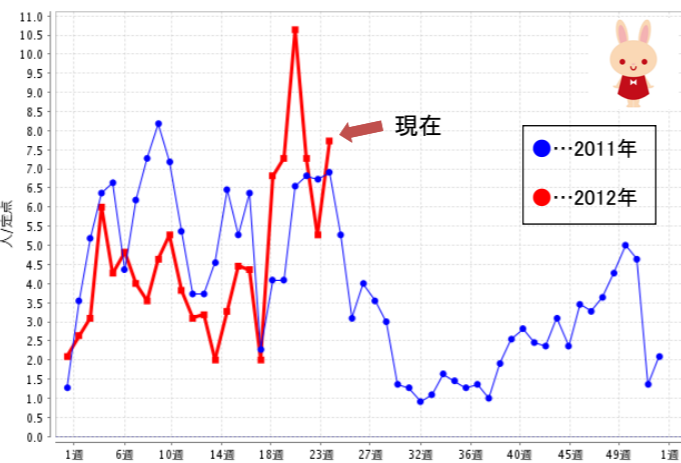
看護師 青木明子

### ～自己紹介～

看護師の青木です。今年の4月からえみんぐの仲間入りをしました。日野市在住、おひつじ座、血液型はA型です。家族は夫と息子の3人です。小児科は初めてとなりますが、えみんぐが、皆様にとって『安心して通院できるかかりつけ』になるよう、頑張ってお仕事をしたいと思っていますので、よろしくお願いします。

などの症状がでてきたとき。

**保育所・学校** 抗菌薬を飲みはじめてから24時間以上たって症状がよくなっていれば、他の子にはうつりません。主治医の許可をもらってから登園(登校)してください。(日本外来小児科学会より)



「八王子市 溶連菌性咽頭炎 流行状況」

©2002-2012 Tokyo Metropolitan Institute of Public Health

## 🌸 溶連菌性咽頭炎

溶連菌性咽頭炎は、溶連菌という細菌のどに感染して、のどの痛み、熱、体や手足の発疹などが出ます。舌はイチゴのようになります。うつる病気です。

**治療** のどの検査で溶連菌がいることがはっきりしたら、抗菌薬を10～14日間飲みます。1日か2日で熱が下がり、のどの痛みも消えます。でも途中で薬をやめると再発します。薬をきちんと飲まないとりウマチ熱や腎炎をおこすことがありますから、指示どおりに最後まで飲むことが大切です。

**家庭で気をつけること** ①家族にもうつる：きょうだいや両親に同じような症状があれば、受診して、のどの検査を受けてください。②食べ物：のどの痛いときは、熱いものや辛いもの、すっぱいものは避けましょう。③入浴：熱がなければかまいません。

**こんなときはもう一度診察を...** ①2日以上たっても熱が下がらないとき。②のどの痛みが強くて水分をあまり飲まないとき。③1～2週間後に、元気がない、顔がむくんでいる、血尿(おしっこが赤い)がある、

## 絵本の紹介



ぼくがっ ぼくにち ぼくようび  
絵・作 荒井良二  
出版社 平凡社

今回は少し大人っぽい感じの絵本です。年齢不詳、大人が読んでも子ども(高学年)が読んでもそれなりに面白い作品です。自由な心で自由な発想。どこにでも気持ちは飛んでいきます。ぼくのじかんです。

(福祉相談科 松山容子)

## 7月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
						7/1 休診
7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8
小沢愉理 AM横山	小沢愉理	相崎 PM木実谷	小沢愉理	小沢浩 雨宮	休診	休診
7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
小沢愉理 AM横山	小沢愉理	相崎 PM木実谷	AM横山 PM小沢愉理	雨宮	休診	休診
7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22
小沢愉理 AM横山	小沢愉理	相崎 PM木実谷	小沢愉理	小沢浩 雨宮	休診	休診
7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29
小沢愉理 AM横山	小沢愉理	相崎 PM木実谷	小沢愉理	小沢浩 雨宮	休診	休診
7/30	7/31					
小沢愉理 AM横山	小沢愉理					

※木曜日の乳児健診を太田先生が担当します。2診体制となります。宜しく申し上げます。

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](http://www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8)

## 外来診療のお知らせ

4月から新しい外来が始まっています。

● こども相談外来

金曜日 14時～15時

(第2金曜日は休診)

担当：小沢浩(小児科医)

お子さんのこと、何でもご相談ください。

● けいれん外来

金曜日 11時～12時

担当：雨宮馨(小児科医)

\*不定期に休診となることがありますのでご了承ください。

◆ 予約制になりますのでお電話でお問い合わせください。

TEL: 042-634-9559

## 🌸 予防接種のお知らせ

◆ 月・木曜日の予防接種の枠が増えました。

◆ 予防接種は完全予約制になりますのでお電話でお問い合わせください。

TEL: 042-634-9008