

♡ 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.27 2013.10.31発行

🌸 こんにちは！えみんぐです!!

今年5月からえみんぐで看護師として勤務させていただいています、廣川恭子と申します。背の高い、ショートカットの看護師と言うとお分かりになってくださる方も多いのではないかと思います。えみんぐ歴もまだまだ短いのですが、八王子歴もまだ短く、「〇〇町から通院してます。」という話にピンときていないことが多いかもしれませんが、なにとぞお許しただければと思います。

さて、このえみんぐ通信に何を書こうかとカレンダーをみていたら、今年は11月7日が立冬となっていました。今年は10月も末なのに、少し汗ばむ日があったり、台風が続いたり、心地のいい秋を十分に感じきれないお天気でしたが、立冬を過ぎれば暦の上ではもう冬。早いものだなと感じずにはられませんね。

もう「立冬」だと書きましたが、「立冬」や「節分」などの言葉、ニュースで聞いたり季節のご挨拶に使ったりしますが、どういう由来があるのか改めて考えると「？」だということに気がきました。ご存知の方も多いとは思いますが、せっかくなので、この「立冬」などの言葉の由来、二十四節気(にじゅうしせつき)について書いてみたいと思います。

二十四節気とは、1年(太陽の黄道上の位置)を24等分し、約15日ごとの節気に分けたものです。それぞれの節気は「立春」「雨水」「啓蟄」など天候や生き物の様子で表され、季節の目安とされてきました。また、寒中見舞い、節分、土用の丑の日、冬至な

どは二十四節気に基づく風習です。

もともと古代中国から伝わった季節区分法で、月日は月の運行をもとに、季節は太陽の運行をもとに定めた「太陰太陽暦」において、毎月の日付と実際の季節に生じるずれを補うために用いられ、農作業、年中行事、季節の挨拶などに役立てられてきました。日本では飛鳥時代の頃より採用され、日本の季節に合うよう改定が重ねられたそうです。

ただ、実際の季節感とずれを感じることもあります。特に2月4日ごろの「立春」は、暦の上では春になりますよといわれても、実際は冬のまだまだ寒い時期ですよ。これは、二十四節気が古代中国の文化の中心だった黄河流域(中国華北地方。日本の東北北部と同緯度)で作られたことと、気温の変化は太陽の光の変化より2週間ほど遅れるためなんだそうです。

各節気の期間は約15日ですが、太陽の動きにあわせるので、毎年同じ日付とは限りません。たとえば、今年のカレンダーに「11月7日・立冬」「11月22日・小雪」と書いてありますが、11月7日から11月22日までが「立冬」となるわけです。

暦の上では冬、そして実際の季節も追いついてきて、これから寒さも本番になってくると思います。体調管理には十分注意していきましょうね!

これからもえみんぐでよろしく願いいたします。

(看護師 廣川 恭子)

方法ではありません。おねしょを抑えるホルモンが増えず、おしっこを膀胱に貯める量が増えず、睡眠不足になります。

★おねしょの観察

何時ごろにおねしょをしたのか、たくさんか少ないか、などを毎日メモしておいて、主治医に教えてください。お子さんのおねしょがどんなタイプか、よくなっているか、などを判断するのに役立ちます。

おねしょのタイプはさまざまなので、治療もいろいろです。うまい話しにとびつかず、主治医のアドバイスを受けながら根気よく直していきましょう。

(日本外来小児科学会より)



🌸 おねしょ

●あせらない

おねしょをするのは、あなたのお子さんだけではありません。5歳では7~8人に1人、10歳でも20~30人に1人はおねしょをします。大きくなるにつれて自然に治るので、あせらずに待ちましょう。

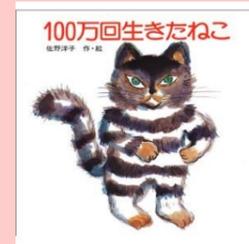
●おこらない

おねしょをした子は、心の中で「しまった」と思っているものです。そのうえにおこられては、本人の不安が増すばかりです。家族みんなが自分をあたたかく見守ってくれるんだという安心感が大切です。

●起こさない

夜中に起こしておしっこをさせるのは、あまりよい

絵本の紹介



「100万回生きたねこ」

佐野 洋子著

ロングセラーの絵本です。私が子どものころからありました。ちょっと切ないような、いろいろと考えさせられる絵本です。小さい子にはちょっと難しいかもしれません。

(看護師 藤岡 由夏)

11月の診察予定

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

*毎週金曜日の雨宮医師の診察は16:30までとなります。
16:30からは野村医師の診察となります。

🌸 予防接種のお知らせ

- インフルエンザワクチン接種を1/10までの
毎週水曜日14時~15時、
毎週金曜日14時~17時に行います。
予約受付中です。

- ◆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

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。
金曜日14時~15時
(第2金曜日は休診)
診察時間: 30分
担当: 小沢浩(小児科医)
- 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

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