

♡ 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.34 2014.5.30発行

新学期が始まって新しい生活に慣れてきた頃だと思います。子ども達に疲れが見え始め、また天候が暑かったり涼しかったり、熱が出たり、吐いたりする子が増えています。

子供の風邪の大部分はウイルスが原因です。インフルエンザを除けば、ウイルスに効く薬はありません。抗生物質も効果はありません。処方される咳止めや鼻水止めは症状を和らげるためであり、確実な効果が確認されているものはほとんどありません。副作用などのマイナス面の方が問題になることも少なくないと言われてい

ます。ウイルスの感染が起こるとヒトの身体では免疫反応が起こり、ウイルスを身体から追い出して病気は治っていきます。薬が効くわけではありません。家で過ごしやすいうようにして、合併症が起こらないか、よく観察していることが一番大切なことなのです。

でも、子どもが病気になればやはり心配です。小児科医としては、きちんと診察して病気の予想を付け、必要であれば検査をし、慌てることなく、これからどうなるのか、家で何をすればよいのかをしっかりと伝えられるようになりたいと思っています。

(小児科医 小沢 愉理)

専門スタッフの子育てアドバイス♪

“運動が大事”と聞いて「スポーツをしなくちゃ」と思い込んでいませんか？スポーツをしなくても「遊ぶ」と運動ができるんです。そこで、簡単にできる体遊びをいくつかご紹介します。

●手押し車：子どもはしゃがんで手を床につき、大人が足首を支えます。子どもは手だけを床について歩き、いろいろな所に行ってみましょう。背中にタオルや人形を乗せて落とさないように歩くのも楽しいです。

●抱きつき虫：大人は膝をついたまま子どもを抱っこします。大人はそのまま四つ這いになって前に進んでみましょう。子どもが落ちないようにしがみつくと、手足だけでなく全身の力をつけることができます。

●押し相撲：新聞紙を2枚用意します。広げた新聞紙の上に各々が乗って向かい合い、押しあいっこをします。新聞紙から落ちたら負けで、負けた方の新聞紙を半分に折りたたんでいきましょう。狭い場所に立つことでバランスを養うことができます。これはじゃんけん対決にしても面白いです。

もちろん外遊びはたくさん取り入れてほしいですが、このような室内でできる遊びでも体作りにつながっていきます。ぜひお子さんと一緒にやってみてください。

くれぐれも、遊ぶときにはケガをしないように気をつけてくださいね。

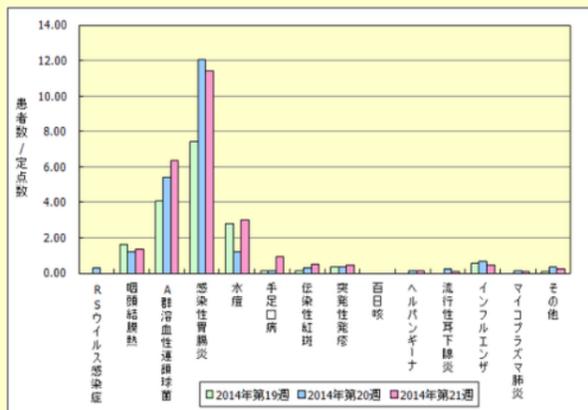
※参考

子どもの体力向上HP：

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/play/index.html>

(作業療法士 松尾 美穂)

八王子市の感染症発生状況



感染性胃腸炎の方が引き続き多いです。

溶連菌感染症も増加傾向です。

しっかりと手洗い・うがいをして予防してください。

🐰 こんにちは!!えみんぐです!!

5月からお仕事させて頂いています看護師の橋本です。

とても気持ちのいい季節になりましたね。

私はどちらかというと運動は得意な方ではありません。特に球技は苦手ですね。その私が東京マラソンを見て、私にも出来るんじゃないかと思ったわけです。走った人にしかわからない世界を見たくて早速ランニングシューズを買いました。最近のランニングシューズというのはすごいんですね。

走りはじめたら驚くことに靴の中を風が通り過ぎる感覚で、とても気持ちよくてどんどん走れそうな気分になります。

そして八王子出身のファンキーモンキーベイビーズの曲を聴きながら浅川沿いを走るんです。「八王子純愛物語」という曲は♪浅川の水面に揺れて高尾の風にふかれ〜♪なんて歌詞で、もう最高です!!

普通に生活しているだけでは見過ごしてしまっていた四季の移り変わりを思いっきり肌で感じられて、とても幸せいっぱいになるんです。

おまけにずっと高かったコレステロール値もさがっていいことづくめです。

なのに最近寒い、花粉がづらいから、暑いからと言い訳して走っていません。そろそろ新しいシューズを新調してモチベーション上げないといけないな、と思っています! ?こんな私ですがいつも子供たちから元気をもらっています。島はちのスタッフはいつも一生懸命でとてもやさしいです。私もそういうスタッフになれるよう頑張りたいと思います。

(看護師 橋本 光代)

6月の診察予定

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

※6/6岸本医師の診察時間はAM9:00~PM12:00、PM16:00~PM17:00となります。

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**
水曜日14時~15時
担当：雨宮馨 (小児科医)
* 不定期に休診となる場合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

- 追加接種など接種忘れはありませんか？
各種予防接種行っています。
- ◆ 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

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