

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.57 2016.4.30発行

おすすめの遊び～鉄棒～

今回は、おすすめの体を使った遊びとして「鉄棒」をご紹介します。

鉄棒というと、小学生の授業や休み時間に前回りや逆上がり、スカート回りなど練習を重ねた記憶がありますが、鉄棒は意外と1歳ぐらいから遊べてしまうものなのです。

ハイハイなどをたくさんして少しずつ歩けるようになり、動くことが楽しくなってくるこの時期。色々なところに上ろうとする行動がたくさん見られるようになってきます。しかし、どこかにぶら下がることって日常の中ではほとんど行わないのです。

公園に行くと時折鉄棒を見かけますが、サイズが大きいので小さな子どもたちにとっては興味が向きにくく、滑り台やお砂場などで遊ぶことが多いかと思えます。でも、実は鉄棒も意外と遊べてしまうんです。

ちょっとつかまらせてみると…両手でしっかりと鉄棒を握ってくれるのです。最初は3秒ぐらいで手を離してしまいましたが、繰り返していくうちに楽しくなってくるのか徐々に10秒ぐらいぶら下がっていられるようになります。そして、慣れてくると前後に揺らしてあげると足も持ち上げて1人ブランコを楽しんだりもできるようになるのです。

鉄棒でぶら下がるには握力・肩回りの力・腕の力、そして腹筋が必要です。つまり、鉄棒では遊びながら全身の筋力を鍛えられるのです。そんな全身運動としても効果のある鉄棒、公園で見かけたらぜひチャレンジしてみてくださいね。

(理学療法士 駒崎 舞)

B型肝炎ワクチンについて

4/14以降に発生した熊本県を震源とする地震の影響でB型肝炎ワクチン（ビームゲン）が不足しています。

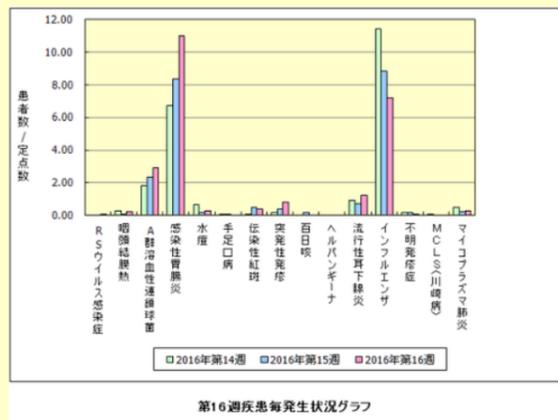
流通の見込みは現在のところ立っていません。

接種をご希望されている患者様には大変申し訳ありませんが、リスクの高い方や接種間隔の余裕がない方を優先的に接種させていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

新しい情報が入りましたらまたお伝えいたします。

八王子市の感染症発生状況



● 感染性胃腸炎が増加してきています。手洗いをしっかり行って、吐物などの処理には次亜塩素酸ナトリウムを用いて消毒をしてください。

えほんの紹介



「なぞなぞのみせ」

作：石津ちひろ 絵：なかざわくみこ

題名の通りなぞなぞがたくさんです。大人になってもなぞなぞって出されると絶対答えたくなくて真剣に考えてしまいます。

絵の中にヒントも隠されているので子どもたちと一緒に楽しめるとおもいます♪ (看護師 藤岡 由夏)

5月の診察予定

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

*5月から診察の曜日の変更が多くなっていますのでご注意ください。

*5/12河野医師の診察はAM9:00~10:00のみとなります。

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。
(診察時間：30分)
● 水曜日14時~15時 (第2水曜日は休診)
担当：小沢浩 (小児科医)
● 第1・第3・第5月曜日10時30分~12時
担当：中村由紀子 (小児科医)
- **けいれん外来**
(診察時間：30分)
● 第1・第3・第5月曜日9時~10時30分
担当：中村由紀子 (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

スケジュールなど分からないことがありましたらご相談ください。

- ◆ 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