

# ♡ 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.7 2012.2.25発行

## ♡ こんにちは！えみんぐです！！

2月も下旬になりましたが、まだまだ寒い日が続きますね。今年はインフルエンザが大流行です。下のグラフを見ていただいても分かるように、少しピークは過ぎたようですが、昨年と比べるとまだ2倍くらいの方がインフルエンザに罹っています。うがい・手洗いをしっかりして予防に努めてください。

暖かい季節が待ち遠しいですが、この時期に困るのが花粉症ですね。年々、花粉症になってしまう方は増えているそうです。私も毎年花粉症に悩まされる一人です。良いといわれるものはいろいろと試してみましたが、なかなか即効性のあるものには出会えず、お薬を飲んでこの季節を乗り越えています。

子どもさんでも花粉症の症状に悩まされる方がいます。眼の痒みや鼻水・鼻づまりは寝不足にもつながってしまい、とても辛いと思います。症状がひどくなってしまうとお薬が効きにくいことがあるようです。早めに主治医に相談して自分に合った治療法を見つけて楽になってください。

3月は卒業式や新入学の準備、ひな祭りやお花見などでイベントが盛りだくさんです。早めに症状を改善させて大切なイベントを楽しんでください！！

(看護師 藤岡 由夏)

### ～自己紹介～

えみんぐの看護師藤岡です。埼玉県出身のO型です。

子どもが大好きで、小児科で働きたいと看護師になりました。少しでも皆様のお役にたてるように頑張っていきたいと思っております。

これからもよろしくお願ひ致します！！



## ♡ インフルエンザの流行続いています！！

普通のかぜに比べて症状がひどくなります。

- 熱：さむけと高熱、3～5日
- 苦：全身がだるい、食欲がない
- 痛：頭痛、手足の筋肉痛、腰の痛み
- 腹：おなかが痛い、吐く、下痢
- 咳：のどの痛み、鼻みず、咳



外来で迅速診断することができます。インフルエンザとわかり、早期に治療薬を飲み始めれば、症状を軽くすませることができます。治療薬と異常行動との関係が心配な時は主治医とよく相談しましょう。

診察は指定された日、薬のなくなる日、などに受診して、余病をおこしていないかを診てもらいましょう。元気がなくなった、何度も吐く、咳で夜ねむれないなど、いつもと違うぞと思ったら、早めに受診してください。けいれんをおこしたら至急、病院へ行きましょう。



**家庭で気をつけること** ①家で寝ているのが一番大切です。②寒くない程度の暖房、暑すぎない程度の調節をしましょう。③子どもの好きなもので消化のよいものを与えます。水分を十分にとるように心がけてください。④疲れさせないように、と気をつけて、お風呂でさっぱりさせるのはかまいません。

\* 保育所・学校は熱が下がってから2日間は休ませましょう。(日本外来小児科学会より)

## 絵本の紹介



I SPY ミッケ

いつまでも あそべる絵本 かくれんぼ絵本

写真 ウォルター・ウィック 文 ジーン・マルソーロ

デザイン キャロル・D・カーソン 翻訳 系井重里

発行 小学館 1428円(税込)

題名ですでに内容を表していますね。いろいろなものが隠れています。あなたはどれだけ見つけれられるかな？シリーズです。小さいサイズもあります。

(福祉相談科 松山容子)



## 3月の診察予定



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

## 予防接種のお知らせ

- ロタリックスを1/10から行っています。接種希望の方はお電話でご相談ください。
- シナジスの注射行っています。
- ◆ 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。



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)

