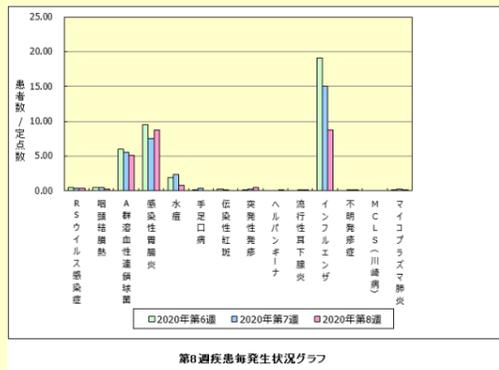


こんにちは。えみんぐで看護師をしている阿部です。
 だんだんとあたたかくなってくると、どこかにおでかけしたくなりますよね。
 おでかけにぜひおすすめしたいのがキャンプです。
 キャンプは大人にとっても子どもにとっても楽しいことがいっぱいです。
 自然の中でのキャンプは空気もおいしいし、マイナスイオンもいっぱいです。
 山々や湖・川などきれいな景色も楽しめます。
 そんな中でのバーベキューやオリジナルな料理を作って食べるのは、とってもおいしく感じます。
 子どもたちも川遊びや木々で工作、石をひろって絵を描いてみたりと遊びも様々です。
 キャンプ場でレザークラフトやウッドバーニングなどのワークショップをしてくれるところもあります。
 カッコ、サイクリング、ハイキングなどをして楽しめます。
 松ぼっくりや小枝などを集めて火をおこすのも、普段なかなかできない体験なので子どもたちも興味津々です。
 たき火を囲んでみんなでお話するのもいいですね。
 たき火にはリラックス効果もあるようでとても癒されますよ。
 だから、わたしも子どもたちもキャンプが大好きです。
 暗くなってくると星空もとってもきれいです。普段見ている夜空と比べると、見える星の数の多さにびっくりします。
 テントの中ではやっぱりトランプやunoがとっても盛り上がります。
 テントの中でみんなで眠るのも、意外とぐっすりよく眠れますよ。
 みなさんも非日常を味わいにキャンプにでかけてみませんか？

(看護師 阿部美穂路)

八王子市の感染症発生状況

●インフルエンザの流行は落ち着いてきましたが、引き続き、マスクの着用・手洗いの励行、人ごみは避けるなどして感染症の予防を心がけましょう。



看護師からのちょこっとメモ

今年も花粉症の方には辛い季節がやってきてしまいました。鼻水鼻づまり、眼や皮膚のかゆみは耐え難いですよね。なるべく早めにお薬を内服し始めることや花粉の付着を防ぐことで少しでも症状を軽減させてあげたいですね!!外遊びをしたら、手だけでなく、顔なども洗ってあげたり、服を払って室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

(看護師 藤岡 由夏)

3月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
						1 休診
2	3	4	5	6	7	8
小沢倫理 中村 河野 (15:30まで)	井之上 横山	小沢浩 井之上 大澤	井之上 木村	小沢倫理 松岡	休診	休診
9	10	11	12	13	14	15
小沢倫理 中村 河野 (15:30まで)	井之上 横山	小沢浩 井之上 大澤	井之上 木村	小沢倫理 松岡	休診	休診
16	17	18	19	20	21	22
小沢倫理 中村 河野 (15:30まで)	井之上 横山	小沢浩 井之上 大澤	井之上 木村	休診	休診	休診
23	24	25	26	27	28	29
小沢倫理 中村 河野 (15:30まで)	井之上 横山	井之上 大澤 小沢浩 (PMのみ)	井之上 木村	小沢倫理 松岡	休診	休診
30	31					
小沢倫理 中村 河野 (15:30まで)	井之上 横山					

4月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		小沢浩 上田 河野千佳 (15:30まで)	井之上 木村	小沢倫理 塩田	休診	休診
6	7	8	9	10	11	12
小沢倫理 河野芳美 河野千佳 (15:30まで)	井之上 横山	小沢浩 上田	井之上 木村	小沢倫理 塩田	休診	休診
13	14	15	16	17	18	19
小沢倫理 河野芳美 河野千佳 (15:30まで)	井之上 横山	小沢浩 塩田 上田	井之上 木村	小沢倫理 塩田	休診	休診
20	21	22	23	24	25	26
小沢倫理 河野芳美 河野千佳 (15:30まで)	井之上 横山	小沢浩 塩田 上田	井之上 木村	小沢倫理 塩田	休診	休診
27	28	29	30			
小沢倫理 河野芳美 河野千佳 (15:30まで)	井之上 横山	休診	井之上 木村			

* 3月4日横山医師休診、代診大澤医師です。
 * 3月25日小沢浩医師午前休診です。
 * 4月1日塩田医師休診、代診河野千佳医師です。
 * 4月8日、4月10日塩田医師休診です。

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



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13時45分～14時45分
(第2水曜日は休診)
担当：小沢浩
 - ・ 月曜日14時～15時
担当：中村由紀子(3月まで)
 - ・ 金曜日14時～15時
担当：塩田睦記(4月から)
- * 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

- ヒブ・二種混合・MR(麻疹風疹)・B型肝炎ワクチンが不足しています。
ワクチンの入荷状況によって、1回目接種の方や定期接種の期限が迫っている方を優先させていただくことがあります。
ご予約が取りにくい状況が続いており、ご迷惑をおかけして申し訳ありません。ご理解ご協力のほどお願い致します。
- ロタテックの接種を開始しました。ロタリックスとの違いは当院ホームページにご案内しておりますので参考にしてください。
- 各種予防接種行っています。
ワクチンのスケジュールや同時接種についてなど、不明な点や心配な点があればご相談ください。
- ◆ 予防接種は完全予約制になります。
お電話でお問い合わせください。

TEL : 042-634-9008