

冷え込みが一段と厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

今年は、新型コロナウイルス感染症が流行り、生活が一変してしまいましたね。

生活の急な変化になじめず、苦労しているお子様が多いと感じますし、身近で見守る保護者の方々も大きなご苦労の続く毎日だと思います。私達は非常事態宣言の間に、しまはちの療育外来に来て下さったお子さんの生活やこころの健康に関するアンケート調査をさせていただきました。新型コロナウイルス感染症流行後に睡眠リズムの変調をきたしたお子さんは、日常生活の満足度が下がりやすいことがわかってきました。こころの健康を保つためにも、新型コロナウイルス感染症に打ち勝つためにも、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を送ることを心がけたいですね。これから冬本番となりますが、手洗い、うがいをしっかりと、睡眠、栄養もしっかりとって、体調管理を心がけましょうね。皆様のご健康をお祈りしております。

(小児科医 上田 理誉)

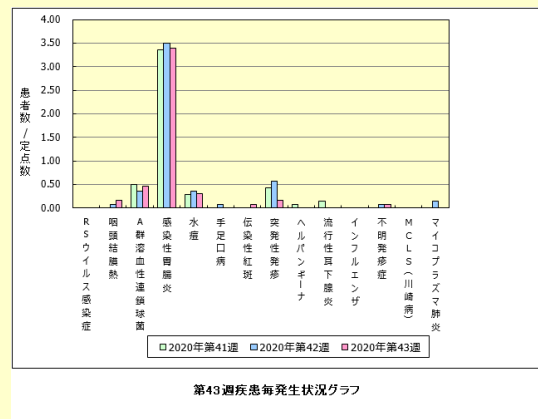
## 八王子市の感染症発生状況

感染性胃腸炎がやや多いようです。

吐物や糞便の処理に注意しましょう。

正しい手洗い・咳エチケットを行って、

感染予防に努めましょう。



## 看護師からのちょっとしたメモ

「肌の乾燥」

寒い季節になってきました。冬は空気が乾燥します。肌もカサカサしがちです。

肌が乾燥すると、かゆい→掻く→傷がつく→よけいにかゆい→掻く…という悪循環になってしまうこともあります。

保湿を心がけましょう。お風呂上りに軟膏を塗るときは、肌が乾ききらないうちに塗ってあげましょう。

夏に使っていた保湿剤ではさらさらしていて保湿力がたりないこともあります。肌の状態に合った保湿剤をたっぷり塗ってあげてください。

(看護師 藤岡 由夏)

## 11月の診察予定

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

●11/11AM井之上医師は休診となります。

## 12月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	井之上 横山	AM小沢浩 塩田 井之上	井之上 上田	小沢諭理 塩田	休診	休診
7	8	9	10	11	12	13
小沢諭理 河野芳美	井之上 横山	AM小沢浩 塩田 井之上	AM小沢諭理 PM塩田 上田	小沢諭理 塩田	休診	休診
14	15	16	17	18	19	20
小沢諭理 河野芳美	井之上 横山	小沢浩 (~15:45) 塩田 井之上	井之上 小沢諭理 (13:30~16:00)	小沢諭理 塩田	休診	休診
21	22	23	24	25	26	27
小沢諭理 河野芳美	井之上 横山	小沢浩 塩田 井之上	井之上 上田	小沢諭理 塩田	休診	休診
28	29	30	31			
小沢諭理 河野芳美	休診	休診	休診			

●12/2・12/9小沢浩医師の診察は午後休診となります。

●12/16小沢医師の診察は15:45までとなります。

●12/17上田医師は休診となります。13:30~16:00は小沢諭理医師の代診です。

\*診察予定は変更になることがあります。ご了承ください。

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)

## 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13:45~14:45

(第2水曜日は休診)

担当: 小沢浩

●金曜日14:00~15:00

担当: 塩田睦記

\*不定期に休診となることがあります。

◆完全予約制になります。

お電話でお問い合わせください。

問い合わせ先: 042-634-9559

### ★チック外来★

●水曜日12:00~12:30

担当: 小沢浩

\*不定期に休診となることがあります。

◆完全予約制になります。

お電話でお問い合わせください。

問い合わせ先: 042-634-9008

## 予防接種のお知らせ

●令和2年8月1日以降に生まれた赤ちゃんは、10月1日からロタウイルスのワクチンが公費で接種できるようになりました。

ワクチンはロタテックとロタリックスの2種類あります。違いについては当院ホームページをご覧ください。

●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など、不明な点や心配な点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。お電話でお問い合わせください。

TEL: 042-634-9008

★当院における新型コロナウイルス対策についてはホームページをご確認ください。