

# ♡ 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.9 2012.4.30発行

## 🌸 こんにちは！えみんぐです!!

ゴールデンウィークも間近となりましたが、何か予定を立てられたりしていますか？

（お仕事がある方や体調がすぐれない方はごめんなさいm(ー ー)m）

インターネットで色々な情報を調べられますよね。例えば「4月」というコトバでは毎年7月と同じ曜日で始まり、うるう年には1月と同じになる。〈思わず、カレンダーで確認してしまいました。〉また「5月」では、リカちゃんの誕生日（5/3）なんて事まで。

〈現在もあるようですがリカちゃんでんわというのがあり、リカちゃんのお話を聞いたりした事を思い出しました。〉

ひとつの事から色々広がっていきますね。

おうちにいても、楽しみ方は様々にあります。

私の楽しみの一つは、毎年数回、高尾山散策に出掛ける事です。

またまた調べてしまいましたが、「高尾山」というコトバでは標高599mの山、【高】富士山から連なる山々の【尾】にあたるから高尾山という説もあるとか。

高尾山に春の到来を告げるサクラ。高尾のサクラは平

地より少し遅れて見頃を迎えます。ヤマザクラ、チョウジザクラ、カスミザクラ、エドヒガン、ウヅミザクラとあるそうです。4月は桜、5月は新緑。季節に応じて、植物も変わります。良い季節は人が多いので、行きも帰りも歩くことになり毎回筋肉痛です。

それでも優しい自然や古き時代と触れ合える場所が大好きです。

八王子市は花粉の量が多いとの事です。花粉症に悩まされる患者様も増えてきました。患者様やご家族の方を来院からお帰りになるまでの時間をサポートさせていただきます。そして、明るく優しい医師と看護師さんが勢ぞろいです。

（看護助手 山岡 幸恵）

### ～自己紹介～

えみんぐの看護助手山岡です。東京下町生まれのO型です。

八王子市民となり数十年ですが、まだまだ知らない八王子をはじめ東京を探検中です。

ほんの少しでも皆様の笑顔のお手伝いが出来ればと思っています。

よろしく願い致します m(ー ー)m



## 🌸 下痢のときの飲み物・食べ物

お腹の風邪をひいている患者様が多くいらっしゃいます。

下痢のときは、水分と塩分の補給が大切です（オーエスワン®、アクアライト®ORSなど）。水分を多く飲むから水っぽい便になるではありません。下痢で失われた水分と塩分をおぎなう必要があります。ポカリスエット®やアップルジュース、コーラなどは塩分が少ないのでおすすめしません。

○乳児：母乳、ミルクは飲めるようならばそのまま続けましょう。離乳食は、吐き気がおさまって食べられるようになれば、いつもより少し柔らかめにしてあげましょう。

○幼児・学童：水分だけでなく塩分もいっしょにおぎなう必要があります。塩分（Na）の濃さがおよそ40（mEq/l）以上の飲み物をおすすめします。食べ物は、うどん、豆腐、白身魚、鶏肉、お粥、スープ各種、バナナ、りんご、煮野菜などがおすすめです。

## 絵本の紹介



おおきなかぶ

A.トルストイ 再話 内田莉紗子訳 佐藤 忠良 画  
福音館書店 800円＋税

今年度から、絵本の古典ともいわれる作品も時々取り上げたいと思います。

第1回目は、「おおきなかぶ」。小学1年生の教科書にも載っています。

ロシアの民話です。内容は、みんなで協力してかぶを引き抜くというお話です。わかりやすくして繰り返し面白い絵本です。

（福祉相談科 松山容子）

## 5月の診察予定 🐟

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

● 5/5は休日診察当番のため、点滴・レントゲン検査は行えません。

## 外来診療のお知らせ 🌸

4月から新しい外来が始まっています。

● こども相談外来

金曜日 14時～15時

（第2金曜日は休診）

担当：小沢浩（小児科医）

お子さんのこと、何でもご相談ください。

● けいれん外来

金曜日 11時～12時

担当：雨宮馨（小児科医）

\* 不定期に休診となること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

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)

## 🌸 予防接種のお知らせ

● 5月にポリオ接種を行います。

接種日は5/1・5/8・5/22・5/29です。

接種希望の方はお電話でご相談ください。

◆ 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