

## ひふの乾燥

冬になると気温、湿度ともに下がり、空気が乾燥します。子どもたちの皮膚はカサカサして白く粉をふいたようになり、鳥肌のようになります。皮膚の乾燥がひどくなると、かゆくなったり、赤みがみられたりすることもあります。皮膚の表面を覆う角質層は外界の刺激から体を守るバリア機能をもっており、細菌が体に入るのを防いだり、水分が失われるのを防いだりしています。乾燥肌はバリア機能が低下した状態であり、皮膚をよい状態に保つためにスキンケアが必要となります。

スキンケアの基本は入浴と保湿です。入浴で皮膚を清潔に保ち、皮膚に水分を与えることができます。入浴後はこすらずにやさしく体を拭いて、乾燥予防のために保湿剤を塗ることが大切です。入浴後は一番皮膚が水分を吸収しているため、保湿剤で皮膚の表面の膜をつくり、水分が逃げないようにします。保湿剤は肌に合うものを選び、続けることが大切です。乾燥が気になる場合は、1日1回よりも2回保湿剤を塗るとさらに効果があります。

室内でもエアコンなど暖房器具によって空気が乾燥しやすいため、適宜加湿器など使用することもよいでしょう。(小児科医：井之上寿美)

## PCR検査外来のご案内

ご希望の方は、事前にお電話でPCR検査外来の予約をお取りください。(042-634-8071)  
当日の検査は受け付けておりません。検査当日はなるべく車でお越しください。

### ◎保険で検査できる方

症状のある方で、新型コロナウイルスPCR検査が必要とされた場合には公費検査となりますが、初診料・再診料とPCR検査費用以外の自己負担分は公費負担となりませんのでご注意ください。

### ◎症状がなく自費診療を希望される方

留学などの海外渡航、帰省や受験を目的として新型コロナウイルスPCR検査が必要な方  
・唾液検査でお願いしています。唾液検査ができない方は鼻咽頭検査を行います。  
・費用 22,000円(税込)

### ◎外来時間

月曜日～木曜日の11:30～12:00(休日、祝祭日の前日はありません)

検査結果は翌日の午後までに分かります。結果を医師が電話でご連絡します。

陰性証明書が必要な場合はお知らせください。

※陰性証明書：日本語2,200円(税込)、英語3,300円(税込)

ご不明な点ございましたら、えみんぐ看護師までお問い合わせください。 看護助手 藤崎花菜子

## 1月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					休診	休日診療
3	4	5	6	7	8	9
休診	井之上 横山	小沢浩 塩田 福田	井之上 河野	小沢愉理 塩田	休診	休診
10	11	12	13	14	15	16
休診	井之上 横山	※小沢浩 塩田 福田	井之上 河野	小沢愉理 塩田	休診	休診
17	18	19	20	21	22	23
小沢愉理 河野	井之上 横山	小沢浩 塩田 福田	井之上 河野	小沢愉理 塩田	休診	休診
24	25	26	27	28	29	30
小沢愉理 河野	井之上 横山	小沢浩 塩田 福田	井之上 河野	小沢愉理 塩田	休診	休診
31						
小沢愉理 河野						

・1/2は八王子市休日診療当日のため、レントゲン検査・点滴治療は行えません  
・1/12 小沢浩医師 午前休診です

## 2月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	井之上	小沢浩 塩田 福田	井之上 河野	小沢愉理 塩田	休診	休診
7	8	9	10	11	12	13
小沢愉理 河野	井之上 横山	小沢浩 塩田 福田	井之上 河野	休診	休診	休診
14	15	16	17	18	19	20
小沢愉理 河野	井之上 横山	小沢浩 塩田 福田	井之上 河野	小沢愉理 塩田	休診	休診
21	22	23	24	25	26	27
小沢愉理 河野	井之上 横山	休診	井之上 河野	小沢愉理 塩田	休診	休診
28						
小沢愉理 河野						

・2/1 横山医師 休診です

**\*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)

★当院の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。

## 外来診療のお知らせ

### ★子ども相談外来★

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：042-634-9559

### ★お薬外来★

●当院で定期薬の処方箋を3か月以上されている方で前回受診後から症状の変化がない方を対象に、定期薬の処方箋のみで、**在院時間が短くなるように配慮いたします。**

**\*お薬外来の利用には処方日数など条件がありますので詳しくは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

●日本脳炎ワクチンとおたふくかぜワクチンが不足しています。

ご理解ご協力のほどお願いいたします。

◆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

## 重要なお知らせ

●感染症対策にご協力をお願いいたします。

下記の方はクリニック建物内には入らず

一旦、車やご自宅から当院へお電話をお願いいたします。

・新型コロナウイルス感染が心配な方

・中学生以上(本人及び同居家族など)で

発熱・咳・鼻汁等の風邪症状のある方

問い合わせ先：042-634-9008