

♡ 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.23 2013.6.30発行

🌸 こんにちは！えみんぐです!!

こんにちは。看護師の才田です。去年の4月から、えみんぐで月曜日の午前中に働いています。アラフォーの仲間入りをして、ウン数年。最近の私のマイブームはこれといって何もないのですが、月1回程度、登山しています。今、流行の山ガールではありませんが、運動不足解消のため、時間があいた時に、気軽に登れるような山を見つけて登っています。夏は多量の発汗を出しながら、スポーツ飲料をもって歩いています。冬はかなりの寒さになりますが、また雪が降ったあとは、場所によっては滑りやすく、雪が溶けている場所では土がぐちょぐちょになり、かなり歩きにくくなります。春、夏、秋、冬それぞれにきれいな景色は味わえますが、やっぱり気持ちがいい季節は新緑の5月かもしれません。近くにある高尾山でもいろ

いろなコースがありますので、それなりに楽しめます。陣馬山、裏高尾、城山方面など歩くコースは、さまざま、時間を考えながら、当日コースを決めるのがほとんどです。今年、世界文化遺産の登録入りした富士山も場所場所でちがう顔を見せてくれます。もちろん全然見えない日も多々あります。このような地味な趣味を持つ私ですが、性格は自分でいうのもなんですが、まじめです。まじめですが、やることは大ざっぱです。こんな私ですが20年以上も前にお仕事をさせてもらったこの場所で（八王子小児病院）またお仕事させてもらって、とても感謝しています。皆様、どうぞよろしく願いいたします。

（看護師 才田 光子）



🌸 咽頭結膜熱が流行しています。

39～40℃の高熱が4～5日続き、のどの痛みが強く、目も赤くなります。さらに頭痛、はき気、腹痛、下痢を伴うこともあります。アデノウイルスが原因です。夏にプールを介して学童のあいだに流行するので「プール熱」の名がありますが、プールに入らなくてもうつります。夏以外にもみられます。

家庭で気をつけること

- ①高い熱：何日も高熱が続くので不安になるでしょうが、解熱薬を使いすぎないようにしましょう。
- ②食べ物：のどは痛いし熱も高いので食欲がないのは仕方ありませんね。プリンやゼリー、アイスクリーム、冷めたおじや、とうふ、冷めたグラタンなどはいかが？
- ③水分：水分は十分に飲ませてください。麦茶やイオン飲料（アクアライト）、牛乳、みそ汁、冷めたスープなどが良いでしょう。
- ④入浴：高い熱があるときや元気がないとき以外は、かまいません。

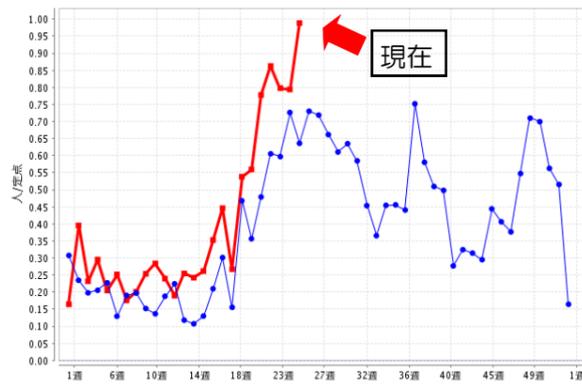
こんなときはもう一度診察を

- ①のどの痛みが強く水分をあまり飲まないとき
- ②高い熱が3日以上続くとき
- ③元気がなくてぐったりしているとき



保育園・学校

熱が下がってのどの痛みがなくなってから2日間は休ませましょう。



©2002-2013 Tokyo Metropolitan Institute of Public Health

絵本の紹介



「いろいろなバス」

ツペラ・ツペラ作

大日本図書出版

小さいお子さんが楽しめます。いろいろな色が楽しい絵本です。バス好きさんにもよいですね♪

（看護師 藤岡 由夏）

7月の診察予定

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

*毎週金曜日の雨宮医師の診察は16:30までとなります。
16:30からは野村医師の診察となります。
※7/19（金）は17:00まで雨宮医師が診察致します。
野村医師の診察はありません。
※7/12小沢浩医師の診察は16:45までとなります。

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。
金曜日14時～15時
（第2金曜日は休診）
診察時間：30分
担当：小沢浩（小児科医）
- 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



🌸 予防接種のお知らせ

- 現在、子宮頸がん予防ワクチンの積極的な接種推奨が一時中止されています。接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けてください。
- ◆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