

まめまめ通信



さいわい
こども
クリニック

2024. July
Vol. 31 No. 7

休診日のお知らせ

8月13日(火)から8月17日(土)はクリニックの休診日になります。ぽけっと病児保育室も休室です。ご了承ください。
休日診療及び診療相談については下記をご参照ください。(平野)

●立川市休日急患診療所(健康会館1階)

TEL:042-526-2004 日・祝 9:00-20:45

●立川市・立川病院こども救急室(立川病院内)

TEL:042-523-2677 平日(月-金)19:30-22:00

●多摩災害救急情報センター

TEL:042-521-2323(24時間年中無休)

●小児救急電話相談

TEL: #8000 または TEL:03-5285-8898

平日(月-金)18:00-翌朝 8:00

休日(土曜日含む)8:00-翌朝 8:00



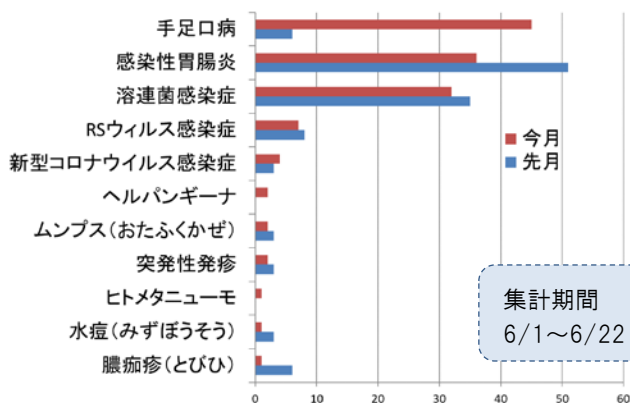
マイナ保険証ご利用のお願い



医事の コーナー

2024年12月2日より、現行の健康保険証は発行されなくなります。また、12月2日時点で有効な保険証も2025年12月2日以降は使用できなくなり、マイナンバーカードを利用して保険診療を受けて頂くことになります。マイナンバーカードをお持ちの方は、当院の受付横にあるカードリーダーの読み取り口にマイナンバーカードを置いて受付をお願いします。そちらで受付を行なって頂ければ、窓口でマイナンバーカードや従来の保険証を提出いただく必要はありません。(医療証は従来通り毎回窓口へお出し下さい)(K)

感染症だより



手足口病が流行しています。今年の手足口病は発疹が手足口に限らず体幹や顔にも広がるが多いようです。発疹部は皮膚がもろくはがれやすいので保湿をお勧めします。口の痛みで水分も摂れずぐったりしてきた時は受診しましょう。(ヒ)

もうすぐ夏休み



心理相談

もうすぐ夏休みに入りますね。どのように過ごすか、もうお考えですか? 長いお休みはのんびり過ごせる分、ついつい生活リズムが不規則になりがちです。不規則な生活リズムは疲れが溜まりやすく、心身の不調につながることもあります。朝起きたら日の光を浴び、美味しく朝食を食べることから1日をスタートしていただければと思います。そして、日中は体を動かし、夜は決まった時間にしっかり寝て、次の日の元気を蓄えられると良いですね。(心)



夏に向けて



三浦 Dr. の ひとりごと

今年の梅雨入りは平年よりも遅いようですが、その代わりに夏のような暑さの日もちょこちょこと出てきていて、暑さに弱い身には辛い日々になってきています。
涼しくて、水分をとるのはもちろん大事ですが、暑くて汗をかくと塩分も一緒に出て行ってしまうので、塩分を摂るのも大切です。そして塩気のあるものを食べると暑さも相まってシュワとした苦味のあるものも飲みたくなるそうです。ですが、お酒は水分補給には不向きなのでほどほどにしつつ、夏の色々なイベントに向けて体調に気をつけていきたいです。



海



サービスの コーナー

【7月の折り紙】

カニとイルカ

【おすすめ絵本】

「かもつれっしやのワムくん」

作: 関根 栄一 絵: 横溝 英一

出版社: 小峰書店



最新の診療予定

こちらのQRコードからご確認ください

* 12:30~13:30 はお電話による受付ができません。ご了承ください。



時間外電話相談のご案内

①母と子の健康相談室 *365 日対応 #8000

②クリニック代表電話 *木・日曜祝日を除く時間外 24 時間
042-536-7280

専門のスタッフが時間外も相談をお受けします。音声ガイダンスが流れますので症状についてのご相談をお選びください。

夜よく眠れなかった、いつもよりミルクやごはんが少ない、ふだん午前寝をしている…
などなど、お預かりする前に、体調や普段のリズムをお伺いし、
一人ひとりに合わせたペースで過ごしていただくようにしています。



おままごとやミニカーは大人気。他にも絵本やメロディー玩具、アンパンマングッズやボールなど、年齢に合わせたものを用意しています。初めての場所は不安でいっぱい…でも、保育士がたくさん話しかけたり歌ったり楽しい雰囲気を作っています。家庭のリビングのようなお部屋で、気に入ったものを見つけて過ごすうちに、皆さん落ち着きます。朝は泣きながら入室になったけれども、お迎えのときには笑顔でご対面！は、ぽけっとの自慢です。



お兄さんやお姉さんがいるときは
みんな嬉しそうです。



慣れてくると鼻吸い器を自分で
持てることも。お友だちも応援。

食事やミルクの量、食べる時間は、様子を見ながら一人ひとり調節しています。水分補給はとても大事！コップがまだ難しいお子さんは、いつも使っているストローマグなどをご用意いただくと助かります。

お昼寝について



呼吸状態を常に確認しながら見守り、うつ伏せになった場合はすぐに仰向けか横向きに直しています。慣れない環境でも安心して眠れるよう、お気に入りのタオルなど、おうちでいつも使っている安心グッズがあればぜひお持ちください。



ナースの
まめ^{×2}辞典

あせもがしやすい季節です

あせも(汗疹)は高温多湿下で、汗を出すための管が詰まり、皮膚の中に汗がたまることで起こります。(Y.U)

予防

- 汗を吸収する服を着る
- 汗をかいたら清潔にする
- 体をきれいにしたら保湿する



対応

- 汗を洗い流し、皮膚を清潔に保つ
- 掻かないようにする
- 市販薬を使用する
- 病院受診し治療する

