

すこやか サークル新聞

2016年12月号

おくすり学習会「ドーピングのはなし」

1/28(土) 13:30~14:30

フィットネスセンターにて

講師は錦町薬局薬剤師で

公認スポーツファーマシストの中嶋祥史さんです

参加人数把握のため子ども診療所へお申込みください

042-525-6555まで

ドーピングなんて考えたことないし、オリンピックに出るような選手の話だから、自分には関係ないと思っていませんか？

スポーツに関わる人たち全ては、ドーピングに関する事を理解する必要があります。アスリートは、いつ自分がドーピング検査の対象選手になるかは分かりません。

正しい知識があれば、不注意な行為によりドーピングに引っかかってしまうような事故は未然に防ぐことができます。

アスリートを目指している君、またその保護者・関係者の方、ドーピングの専門家であるスポーツファーマシストの話を聞いてみませんか。

○～子ども診療所より
年末・年始休診のお知らせ～
子ども診療所の年内の診療は
12/28(水)午前まで
12/28(水)午後～1/3(火)は
休診となります。

子ども診療所から
お知らせ

※この間は、立川相互病院救急外来(525-2585)にて内科医が対応します

※他には…☆立川市休日急患診療所…日・祭日の午前9時～午後9時

電話 042-526-2004・042-527-3272

☆東京都救急情報センター電話 042-521-2323



インフルエンザワクチン接種は1月中旬まで

インフルエンザワクチン接種は1月半ばまで行います。12歳までのお子さんで2回目の接種が終わっていない方は、ご予約をお取り下さい。専用電話とインターネットでとれなかった場合、直接子ども診療所へお問い合わせください。

三多摩健康友の会・すこやかサークルキャンペーン

大腸ガン検診はじまるよ

期間: 1月～3月末

費用: 一人1760円が、会員は無料です!

方法: 専用容器で便をとって調べます。

申し込み: 子ども診療所やふれあいクリニック、

お近くの健生会の診療所で受け付けます。

お気軽に声をかけてください。専用容器をお渡しします。

三多摩健康友の会では立川相互病院など健生会の病院・診療所と協力して大腸ガン検診を実施してます。日本では大腸ガンにかかる人が増えています。早期発見・早期治療のためにおすすめしています。会社の検診や市民検診などを受ける機会がない人は、どうぞご利用ください。

12月度の”赤ちゃん体操&育児相談会”は、



12/20(火) 10:00～11:30
ミニ学習会「赤ちゃんの事故」

子ども診療所へお申込みください
(TEL:042-525-6555)

対象月齢:5ヶ月から1才未満・定員10組程度



すこやかサークル入会キャンペーン中!!

会員特典(ワチノ割引) もあり!!

楽しい催しがいっぱい!

隔月で赤ちゃん体操

1月～3月は大腸がん健診(無料!)あり、

夏は「夏休み病院探検」、

秋は「すこやかコンサート」があるよ!

「誕生のひみつ」等のお勉強会もあり、

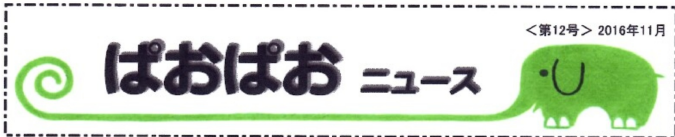
「おくすり学習会」や

「乳がん自己検診学習会」

その他の学習会も企画中です。

是非、お知り合いを誘って下さい。

発行:立川相互病院付属子ども診療所 病児保育室 ぱおぱお TEL 042-521-2777



< 病気の豆知識 >

今月は…『インフルエンザ』です

インフルエンザウイルスが咳やくしゃみによってうつる飛沫感染です。
潜伏期間は1～2日で感染力が高く短期間で膨大な数の人を巻き込みます。

典型的な症状の経過

突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などに始まり、遅れて鼻水、咳、嘔吐、下痢などが現れます。数日で熱は下がりますが、再び発熱することもあります。一週間を過ぎると症状も落ち着きほとんどの方が軽快していきます。

ホームケア

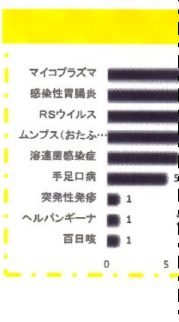
水分補給、食事
熱があるときは食欲がなくなるので、イオン飲料など水分だけでもしっかりと摂りましょう。高熱の時でもゼリーやプリンを食べやすいようです。食欲が出てきたら、消化がよく口当たりのよいものを少しずつ摂りましょう。水分も摂れず、おしっこが減ってきたら受診をお願いします。

安静と十分な睡眠
感染力が強いため家族の中でもうつります。可能でしたら治るまで生活する部屋や時間を変えるなど工夫しましょう。安静と十分な睡眠はとても大切です。

入浴
寒気があったりぐったりしている時は避けましょう。入浴する場合は短時間で疲れないようにしましょう。

登園・登校のめやす

出席停止期間は「発症後5日(発症日は0日目)を経過し、かつ、解熱後2日(就学前のお子さんは3日)経過するまで」と決められています。熱が下がってから2日経過するまで。



病児保育室ぱおぱおで、毎月ニュースを発行しています

子ども診療所にも置いてありますので、ぜひご覧ください。
11月号はインフルエンザのおはなしです。

子ども診療所病児保育室ぱおぱおは、事前登録制でご利用いただけます。

042-521-2777へお問合せください。

< セ 五 三 >

昔は今の様に様々な種類の薬もなく、医学も発達していなかったため、
数秒で命を落とす子ども達が多かったそうです。
そこで、子ども達が元気に育つよう神様にお祈りする儀式が
現在の七五三と受け継がれているそうです。

1歳 【髪置】(かみおき)
かつて悪病は髪を剃ると治ると信じられていたことから
生まれて3歳までは髪を剃り病氣にならないようにとされてきました。
3歳から髪を伸ばして髪を伸ばすお祈りの儀式なので、
3歳のお祈りは男女共にいられています。

5歳 【袴着】(はかまぎ)
5歳を過ぎた男の子がはじめて袴をはき小袖を着て
基盤の上に立つ「袴着の儀」と呼ばれています。

7歳 【袴着】(おびとき)
この年齢まで経たずして成長する女の子が
大人と同じ着物を着て髪を結ぶ儀式です。
1,000歳まで生きるといわれています。別名「千年軸」とも呼ばれています。

昔からお祈りは11月15日と決まっていますが、
近年では子どもが寝れないように記念撮影と参拝は別々の日に行ったり
その家の都合に合わせて七五三をする家庭が増えているようです。

子どもの成長に感謝して、これからも元気に健やかに成長することを願う。
いつの時代も変わらない親の愛情あふれる行事ですね。

<スマイルコーナー> 病児保育室での60歳までエピソードなどを紹介していますね。
勇気を出して…
まだ上手に鼻をかむ事ができない2歳のHちゃん。機械で吸い取る鼻吸引をやってみよう!と誘うと
はじめは不安そうにしていたが「痛くないんだよ、お鼻スッパリするよ。自分でやってみよう?」など
いっていると、鼻吸引を自分で行った。1歳半と一緒になんか鼻吸引の音も怖くない。自分で鼻にあて
ました。スズルと吸って少し驚いていましたが、その後も泣かずにできました。
「すごいね～上手にできたね!」と褒められてニコニコ笑顔。お鼻もスッパリ!
お返事時、お母様に伝えたところ、すごい!! 1歳半は鼻吸引で嫌がるのに」と驚いていました。
お母様にもたくさん褒められて満足気な帰るHちゃんでした。(O)

病室のご利用には、事前の登録が必要ですよ!

新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を
お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお (月～金 8:30～17:30)
TEL 042-521-2777

立川相互病院は12/1立川駅北側へ移転しました。外来は、「紹介外来」「救急診療」「産婦人科」「眼科」「脳神経外科」が北側の新病院に移転しました。

子ども診療所・ふれあいクリニック・相互歯科は今まで通り錦町に残っています。

旧相互病院はふれあい相互病院に名称変更し、外来は「泌尿器科」「精神科」「外来人工透析」「外来リハビリテーション」が錦町に残っています。「救急診療」は北側の立川相互病院のみとなります。

絵本の紹介「ゆきうさぎのねがいごと」

絵:レベッカ・ハリー 訳:木原悦子 出版社:世界文化社

ゆきうさぎのピートくんは、サンタさんに一つだけ願いごとがありました。お願い事を書いたお手紙を出し遅れたピート君は、自分でその願いごとをサンタさんに届けに行く旅に出ます。さて、どんな旅になるのでしょうか?果たしてピート君の願いはかなうのでしょうか?ピートくんの優しい気持ちがあふれる、クリスマスにぴったりの絵本です。(あ)

