



平成 26 年 4 月 1 日発行

わかやまこどもクリニック

第86号

<http://www.wakayama-kodomo.com> (パソコンサイト)
<http://www.wakayama-kodomo.com/i/> (携帯サイト)

暖かく過ごしやすい季節になりました。2 月には近年にない寒波や大雪に見舞われ、当院の周りも積雪したため、院長、スタッフ総出で雪かきを行いました。夜間診療をやむなく中止した日もあり、皆様にご迷惑をおかけしました。
季節の変わり目や進級・進学など環境の変化で体調を崩しやすい時期です。十分な栄養と休養で体調を整え、楽しく過ごしましょう。
新年度になり新しく受けられるようになる予防接種があります。病気の流行が落ち着いているこの時期に早めに接種を済ませておきましょう。



対象:平成 27 年 4 月に小学校へ入学予定のお子様
(平成 20 年 4 月 2 日～平成 21 年 4 月 1 日生まれ)

※昨年度ワクチン不足で接種できなかった方への救済処置で、平成 19 年 4 月 2 日～20 年 4 月 1 日生まれの方も無料対象です。

無料接種期間:平成 26 年 4 月 1 日～平成 27 年 3 月 31 日まで
無料接種の対象期間を過ぎると有料(12,000 円)となりますのでご注意ください。

春の新生活、環境の変化に対応しましょう！

食物アレルギー除去食の対応について

新年度になり、新しい園やクラスに通うようになったお子様も多いかと思えます。新学期の給食対応で食物アレルギーの除去食をどこまでやってもらえるか、不安なこともあるでしょう。基本的には自宅で行っている範囲の除去と同じことを園でもやってもらいましょう。「生卵はダメだけお菓子に入っている位なら自宅で食べても症状が出ない」「大豆は除去しているけれど調味料は使っても大丈夫」など、何を、どれくらいの量までなら食べられるかをしっかり伝えておくといでしょう。診断書(有料 3,240 円)等提出が必要な場合はお申し付け下さい。記入の際はお日にちを要しますので、早めにお願ひします。



気をつけたい病気のお話・・・便秘

春は進級・進学と新しい生活が始まるシーズンですが、子どもにとって環境の変化は大きなストレスです。新しい保育園や幼稚園に慣れるまで、そこのトイレで排便できなかったり、小学校でトイレに行くことを嫌がり我慢しているうちに、便秘につながってしまいます。おなかの中に便が溜まると腹痛や嘔吐の症状にも繋がるので、生活習慣や食事を見直し、便秘を解消しましょう！

- ★朝食後にゆっくりトイレに行く時間を作る
- ★水分を十分に摂る
- ★バランスの良い食事を心がける。
- ★食物繊維の多い食品を使う。

とうもろこし、さつまいも、豆類、もやし、ブロッコリー、ごぼう、ほうれんそう、海藻類などおススメです。



PM2.5 に注意！！



PM2.5 とは 粒径 2.5 μm (2.5mm の千分の1) 以下の粒子状物質で、工場の煙や自動車の排気ガスなどが発生源とされています。中国からの影響がよく報道されますが、これに限らず通常の生活でも発生しており、タバコの煙やハウスダストのうち粒径の小さなものもこれに該当します。呼吸器系の奥深くまで入りやすいことなどから、人の健康に影響を及ぼすことが心配されています。PM2.5 の濃度が 1 日平均値 70 マイクログラムを超えると、健康に影響が現れる可能性が高くなると予測されていますが、呼吸器・循環器系疾患のある方や子どもや高齢者の場合、これよりも低い濃度でも影響が出る可能性があります。気管支の弱いお子さんや喘息、花粉症などの症状があるお子さんの場合、特に注意が必要です。

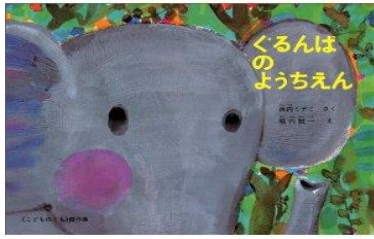
健康被害を避けるためには、PM2.5 を吸い込む機会をできるだけ減らすことが一番ですが、予防や対策として、

- ★外出時マスクを着用する
- ★空気清浄機を使用する
- ★換気や窓の開閉を必要最小限にする
- ★うがい、手洗いを徹底する

当院も昨年より大型空気清浄機を導入し、環境整備を心掛けています！



春のおすすめ絵本



ぐるんぱの ようちえん

作:西内三十三
絵:堀内誠一

ぞうのぐるんぱが、新しい世界で失敗を繰り返しながらも自分の居場所とお友達を見つけるお話。新しい出会いがたくさん、この季節に元気と勇気をくれるお話です。

消費税増税に伴い、 自費の金額が変更になりました



有料の予防接種については、一人でも多くの方に接種して頂きたいので、増税分は当院にてしばらく負担し金額は据え置き致します。診断書や各種証明書については、料金の改定と共に消費税も8%加算されますのでご了承ください。

インターネット予約を 開始します

今まで電話予約だけでしたが、インターネットから予約ができるようになります。

開始は4月中旬予定です。開始の日程が決まりましたら、「うさぎくらぶメール」にてお知らせ致します。

また、現在利用して頂いている電話予約もシステム変更しますが、電話予約時にご案内しますので、その際はぜひインターネット予約をご利用ください。

夜間診療

毎週、月・火・木は夜間対応
(20時まで)

夜間診療日は、夜間診療準備のため
16:30~17:00まで一時休診(受付可)

祝日・年末診療

11月~3月の祝日は診療します。
診療日・時間の変更、及び年末年始の診療日は確認の上ご来院ください。

24時間電話予約

コンピュータにて
24時間予約受付



当院の特徴

日曜診療

毎週13時まで

予防接種・健診専用待合診察室

病気の方とは別の部屋で、お待ちいただけます。別に部屋がありますので、診療時間内いつでも実施できます。
(要予約) 日・祝・夜間も実施できます。

「うさぎくらぶ」ご案内・登録方法

予防接種のお知らせなどは、「うさぎくらぶ」のメールで配信いたします。

~おもな配信内容~

- ワクチンの入荷状況や、不足状況
- ワクチン不足時の優先予約案内
- 定期予防接種対象の方へのご案内
- 臨時診療・診察時間の変更など

かかりつけの方に、いち早く情報を提供させていただきますので、皆様登録をお願いします。

まずは当院 HP へアクセス

<http://www.wakayama-kodomo.com> (パソコンサイト)

<http://www.wakayama-kodomo.com/i/> (携帯サイト)



携帯、スマートフォンの方はこちらをバーコードリーダーで読み取って下さい。
バーコードは診察券にもついています。

迷惑メール対策で、メールの設定をされている場合

登録作業前に、ml@wakayama-kodomo.com の許可設定をお願いします。

せっかく登録いただいても、メールが送信できない方がたくさんいらっしゃいます。お手数ですが、当院のアドレスの許可設定をお願いします。

インターネット予約利用方法

1、QRコードを読み取りアクセス。

※PCからでなく、メールがすぐに確認できる携帯電話やスマートフォンからのご利用を推奨いたします。



2、まずはアドレスを登録し、完了すれば予約システムが利用できます！

※詳しくは、利用方法のリーフレットをご覧ください。

今後の予定

毎週月・火・木曜日は夜間診療 20時まで

4月9日(水) 3歳児健診のため

午後は15時半より診療

4月29日(火) 小児科休日当番医 17時まで

5月3日(土)~6日(火) 休診

5月23日(金) 1歳半健診のため

午後は15時半より診療

休診や診療時間の変更は『うさぎくらぶメール』でお知らせします。

かかりつけの方は、登録をお済ませください

※5月~祝日臨時診療はお休みです。

11月3日より再開予定です。

