



キャロット通信

平成28年4月1日発行
わかやまこどもクリニック

<http://www.wakayama-kodomo.com/>



春の穏やかな日差しにつつまれて、暖かく過ごしやすい季節になりました。
進学・進級で夢や希望に満ちあふれた新しい生活が始まる方も多いことでしょう。
この時期は、季節の変わり目や環境の変化で体調を崩しやすくなります。
十分な栄養と休息を心がけて、体調管理に気を付けて過ごしましょう。
天気の良い日は外で鳥の鳴き声に耳をすまして、お子さまと一緒につくしや菜の花など
春の訪れを探してみるのもいいかもしれませんね。



予防接種を受けて安心な新生活を！！



この春保育園や幼稚園で初めての集団生活を送るお子さまも多いことでしょう。
お友達とかかわり、子ども達は日々新鮮な経験をして心も体も大きくなっていきます。
そんな集団生活の中で感染症が流行することがあります。
感染症によってはしばらく登園が出来ず、保護者の方も仕事を休まなければならないことが
あります。また病気が重症化して後遺症を残してしまうこともあります。
予防接種は感染症からお子さまを守るための最もすぐれた手段です。
予防接種を受けて、お子さまを病気から守りましょう。



MR2期

対象：平成29年4月に小学校へ入学予定のお子さま
平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ

平成28年4月1日～平成29年3月31日までの1年間、公費対象となり無料で接種できます。公費接種の対象期間を過ぎると有料(約10,000円)となります。

水痘(1歳～3歳未満:無料、3歳以上:有料)

対象：1歳～
現在1歳～3歳未満のお子さまは公費対象となり無料で接種できます。
2回接種することで確実な免疫をつけることができます。
1回目接種後、3ヶ月以上の間隔をあけて2回目を接種します。公費対象者は2回目も無料です。2回目の接種がまだの方は早めに接種を済ませましょう。
現在3歳以上で、1回しか終了していないお子さまは有料となりますが、確実に免疫をつけるためにも2回接種をおすすめします。

おたふくかぜ(有料)

対象：1歳～
今冬はおたふくかぜがとてもしばしば流行しました。
患者さんの年齢は4歳が最も多く、3歳～6歳で半数以上を占めます。
ワクチン接種をすることで約90%の方が発症を防ぐことができます。
現在は2回接種が標準です。2回接種することで確実な免疫をつけることができます。
1回目接種後、2～4年後に追加接種がおすすめです。
※現在、おたふくかぜワクチンが入手困難となっています。接種希望の方はワクチン予約を受付中です。



喘息について



喘息のある方は、お薬の内服を続けて発作が起きないようにしましょう。喘息は予防することができる病気です。発作が起きない時期が長ければ長いほど、気管支の粘膜が丈夫になり、次の発作が起きにくくなります。発作が起きた時は、早めに受診し吸入をしましょう。
タバコの煙やにおいは、咳や喘息発作を起こす原因となります。近くで吸わなくても、服や髪の毛ににおいがついていて、お子様を抱っこするとそのにおいを吸わせることになってしまいます。タバコはやめて、こどもにきれいな空気を吸わせて、喘息などのリスクを減らしてあげましょう。

受付からお願い



保育園や幼稚園に提出する治療証明書、診断書、病児保育申請書などが必要な場合は、診察前に受付スタッフへお伝えください。間違い防止のため、園所定の用紙がある場合は事前に名前の記入をお願いします。記入がない場合は、こちらから記入をお願いすることがあります。
診断書は当日お渡しできないものもあります。提出期限には余裕をもって受診してください。
なお診断書、病児保育申請書などは有料です。



便秘のはなし

春は進学・進級と新しい生活が始まるシーズンですが、環境の変化は子どもにとって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園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。おなかの中に便がたまると腹痛や嘔吐の症状にもつながります。

生活習慣や食事を見直し、便秘を解消しましょう。

- ★バランスのよい食事をする
 - ★水分を十分に摂る
 - ★こまめにトイレに行く
- 時間を決めてトイレに行くことを習慣化すると、体がそのリズムを覚えて便意が自然に起きやすくなります。
- ★食物繊維の多い食品（バナナ、リンゴ、アボカド、とうもろこし、ブロッコリー、ほうれん草、ごぼう、さつまいも、納豆、こんにゃく、ヨーグルトなど）を摂る。
- 寒天、オリゴ糖を使用した食品やブルーベリーもおすすめです。食物繊維は便を柔らかくする効果があります。



赤ちゃんの便秘

- ★ミルクやご飯を食べてもすぐにもどしてしまう
- ★ミルクを飲まない、ご飯を食べない
- ★おなかが張っている
- ★おなかの症状がある割に全身状態がよい

上記のような症状がある時は便秘の可能性があります。赤ちゃんは便が固くて出ないわけではありません。腸のリズムが整っていないだけなので、おなかのマッサージや綿棒刺激も試してみましょう。**うまくできない場合は、当院で一緒に行いますので来院してください。**3、4日便がでなければ浣腸をした方がよい場合もありますので早めに受診してください。



予約はインターネットから。問診入力を済ませてご来院ください。

受付直通の電話では緊急の場合を除き、通常の診察の予約は受け付けていません。優先診察を希望される方は、インターネット予約をご利用ください。インターネット環境のない方は、予約専用電話 097-556-7555 をご利用いただくか、予約なしで直接ご来院ください。（インターネット予約の方がほとんどの為、予約専用電話は年内には中止する予定です）



わかやまこどもクリニック
QRコード



インターネット予約は、携帯電話・スマートフォン・パソコンから利用できます。

予約日の前日・当日も確認メールが届くので、予防接種の受け忘れを防げます。

24時間いつでもどこからでも予約が取れます。

あらかじめ問診を入力できます。

インターネットで事前に問診を入力しておく、**予約が優先され、待ち時間が短縮されます。**

予防接種の履歴を入力しておく、今、受けることができる予防接種の種類が表示されます。

当院の特徴

- 日曜診療** 毎週 日曜日 13:00 まで
受付 12:45 まで
- 夜間診療** 毎週 月・火・木曜日 20:00 まで
受付 19:45 まで
※夜間診療日は、診察準備のため 16:30～17:00 の間、一時休診します。（受付は可能です。）
- 祝日診療** 11月～3月の祝日は診療します。
診察日・時間を確認のうえ、ご来院ください。
- 予防接種・健診専用待合室**
病気の方とは別の部屋でお待ちいただけます。診療時間内いつでも実施可能です。（要予約）

24時間インターネット予約サービス

今後の予定

- 4月 4日（月）午前・午後休診
17時～20時まで夜間診療
- 4月22日（金）午後は、3歳児健診の為
15時半から診療開始
- 4月29日（金）祝日の為休診
- 5月 3日（火）～5日（木）祝日の為休診
- 5月 8日（日）小児科休日当番医の為
17時まで診療
- 5月12日（木）午前11時まで受付
午後休診
- 5月13日（金）休診 } 院長学会の為

