

# にこにこ



松岡小児科 院内報 No.56  
平成29年2月1日発行 発行人 松岡 尚  
ホームページ matsuoaka-ped.sakura.ne.jp



一番寒いこの季節、体調管理に気を配りましょう



## 「インフルエンザが流行っています」

正月から少しみられ始めたインフルエンザが 1月下旬より増えつつあります。流行は昨年より早いようです。ほとんどがA型ですが、一部B型もみられます。今年のインフルエンザは熱が低い人、咳がひどくない人、倦怠感の強くない人など、症状の軽い人が多いような印象です。

ただしインフルエンザによる熱性痙攣は例年より多いようです。家族や周囲で流行っている場合は、熱がないから、咳がないから、元気だからと言ってもインフルエンザではないとは言えません。無理に幼稚園、保育園、学校に行かせずに安静にして経過を見てください。疑わしい時には受診してください。ただしインフルエンザの検査は早すぎると陽性に出ないことがありますので、数時間から半日くらい経ってから検査をしたほうが良いです。

インフルエンザと診断がつけば抗インフルエンザ薬（タミフル、リレンザ）を処方します。熱が下がったからと止めずに5日間続けて服用してください。異常行動などが見られることがあるので、2~3日は一人にしないようにしてください。幼稚園、保育園、学校などは発症した翌日から5日間経過し、かつ解熱後3日（乳幼児）または2日（学童）経過してから行くようにしてください。

これからは人ごみを避けて、手洗い、うがいをこまめにしてください。



## 「病児保育室について」

インフルエンザが流行り始めて、1月はご利用の多い状態が続きました。またおたふくかぜも流行っており、数日間続けてご利用される方が多いです。なるべくお断りすることなくお預かりしたいのですが、残念ながら部屋、保育士の数に限りがあります。疾患によっては、また当日の予約状況によっては、止むを得ずお断りすることがあるかもしれません。ただし前日にお預かりしたお子さんは優先してお預かりします。ご了承ください。



## 「麻しん風しん混合ワクチンについて」



麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）ですが、昨年麻しんが流行したためか現在供給不足の状態が続いています。年長さんで受ける2期の接種は3月31日までです。MRワクチンに関しては当院では予約制で接種しています。対象の方でまだ接種されていない方は早めの予約をお願いします。



### 診療時間変更のお知らせ

3月18日（土）は午前の診療は8:00~9:00までとさせていただきます。  
（9:00~12:00まで休診）  
尚、午後は通常通り13:30~15:00まで診療致します。

### ・MR（麻しん・風しん）混合ワクチン

現在、MRワクチンが全国的に不足しており、当院でも限りがありますので、必ず前もってご予約をいただくようにしております。

第1期 1歳児 （1歳の間のみ）

第2期 年長児クラス  
H22年4月2日生まれ  
H23年4月1日生まれ

### 松岡小児科 在宅当番医



3月26日（日）  
19:00~22:00

H29年3月31日  
までです。  
お忘れではありませんか？



松岡小児科の電話番号とは違いますのでご注意ください。

松岡小児科  
病児保育室  
「スマイル」  
ご予約電話番号  
0836-45-1313（月~金 6:30~18:30  
・土6:30~9:00〈当日予約のみ〉）  
080-5209-1007（20:00~21:00：月~金・日・祝日  
〈連休の場合は最終日のみ〉）

● 登園・登校前の8時からの診察も可能ですので、お気軽にお越しください。

小児科・アレルギー科						
松岡小児科				院長 松岡 尚 日本小児科学会専門医 日本アレルギー学会専門医		
診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~15:00	予防接種 健診			/	予 接 健 診	13:30~15:00
15:00~18:30	○	○	○	/	○	/

※日曜・祝日・木曜午後 休診 予防接種・健診は予約制  
宇部市西宇部南四丁目6番7号 TEL 41-8005

★ 松岡小児科HPより利用連絡票をご自宅プリントアウトすることもできます。



# 対策をしっかりと、寒い季節を乗り切ろう！！

寒さの厳しいこの季節、風邪が一番の大敵。赤ちゃんや子どもに風邪をひかせないようにすることはもちろん、家族も風邪を持ち帰らぬよう十分な配慮が必要です。また空気が乾燥しているので、肌やのどなどにトラブルが起きやすく、何かと体調を崩しやすい時期。家に帰ったら、うがいや手洗いをしっかりとしましょう。

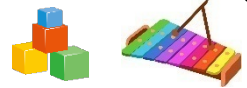
## お出かけでは



- **気温に気を配ってお散歩を**  
冬でもお散歩をしますが、基本的には日差しのあるあたたかい時間帯にします。風が強い寒い悪天候にはお部屋遊びにしましょう。
- **いつもより+ワンアイテムを**  
寒さは風邪の原因にも。いつもの服装に加え、帽子やマフラーなどの小物をプラスして十分な防寒対策を心がけましょう。
- **手洗いうがいは忘れずに**  
外出先から戻ったら、必ずうがいと手洗いをします。家族全員がしないと意味がないので、家族間で徹底しましょう。
- **人ごみは避ける**  
多くの人でにぎわう場所では、ウイルスや菌が蔓延しています。特別な用事以外は、人ごみはなるべく避けましょう。



## 部屋では



- **部屋の暖めすぎは禁物**  
寒いからといって、暖房の高温設定や衣服の着せすぎに注意。20～22度が目安です。定期的な換気も忘れずに行いましょう。
- **冬の底冷えにひと工夫を**  
カーテンで窓からの冷気を遮断したり、フローリングの場合、ラグマットを敷くなどの工夫により、冬ならではの冷え込みを防止。
- **乾燥に注意**  
空気が乾燥した部屋には、加湿器を使用するといでしょう。加湿器がない場合には、部屋の中に洗濯物を干すなどの工夫をしましょう。
- **赤ちゃんにはホットカーペットは使用NG**  
ホットカーペットに赤ちゃんを寝かせておくと、低温やけどの危険も。

## 栄養士からのワンポイントアドバイス

### 栄養士による栄養相談予定日

#### 2月の相談日

7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)

#### 3月の相談日

7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)

時間は14:00～15:00の間です。予約制

どうぞお気軽にご相談ください。相談は無料です。ご希望の方は受付まで。相談時は、母子(親子)手帳を必ずご持参ください。

### 体調を崩してしまった時のポイント!!

#### ☆かぜのひき始め...

たんぱく質は感染症にかかる必要量が増します。ビタミンCは免疫の維持に、ビタミンAは粘膜の健康を保つために欠かせません。たんぱく質と色とりどりの野菜を組み合わせることで、必要な栄養素が摂れます。

#### ☆熱が出た...

ビタミンB群はエネルギー代謝に必要です。汗をかくので水分とともにミネラルも必要です。ビタミンB群は動物性食品(肉、魚、牛乳、卵) 植物性食品(野菜、きのこ、豆)に広く含まれるので、食べやすく、のど越しのよい本人が摂りやすい食事をとることが大切です。

#### ☆胃腸にきた...

症状が落ち着くまでは、無理に食べず胃腸を休ませ、スポーツ飲料などの塩分と糖分を少し含む水分を補給しましょう。症状が軽く、食事がとれる場合は消化しやすい食品をとりましょう。消化しやすい食品とは、ごはん、パン、麺などの精白された穀類、白身魚、赤身肉や鶏肉など脂肪が少ない部位の肉です。野菜の固い繊維は、断ち切ったり柔らかく煮たりするとよいでしょう。



### ♪♪ 簡単手作りおやつコーナー ♪♪

#### 「パクパク甘辛炒り大豆」

#### (材料)

水煮大豆	100グラム
片栗粉	適量
A) 醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1

#### (作り方)

- ① 大豆をザルにあげて水気を切っておく。きれいたら袋に大豆と片栗粉を入れてシャカシャカふる。
- ② フライパンに油を少し多めに入れてあたたまったらカラカラと音がするまで大豆を炒る。
- ③ Aの材料をフライパンに入れる。Aがまんべんなく行き渡るようにフライパンを動かして完成!!



10分くらいで出来ます。

### ♪おすすめ絵本のご紹介♪

#### 「ともだちをたすけたぞう」

文 わしおとしこ

絵 遠山繁年



昭和54年 多摩動物公園で実際にあったお話。病気になったゾウのアヌール。横になると立たなくなるので立ったままよろよろ。獣医・飼育員もどうすることも出来ずに見守るだけの中、2頭のゾウが両脇から支えました。それは一日ではなく元気になるまでの1週間も続きました。仲間を思いやる大切さを子ども達に知って欲しいですね。

by Miu

### ♪ 編集後記 ♪

季節の変わり目である節分に、厄払いとして行われる豆まき。北の地方と南九州の一部地域では大豆ではなく「落花生まき」なんだそうです。捨うのが楽・投げた後地面に落ちて食べれるからという合理的な由来もあるようです。

※おすすめの絵本コーナーでは、院内においてある絵本の紹介をしていきます。院内においてほしいおすすめの絵本がありましたら、どしどし受付までお知らせください！  
By スタッフ