

すまいる

VOL. 9

615-0071 京都市右京区山ノ内西裏町 15 番地の 7

TEL (075) 321-0013

URL <http://www.kyoto-hokenkai.or.jp/kadono/>

2010年7月発行

日差しと暑さの厳しい季節になりました。

「暑いから・・・」と家の中で涼んでばかりいないで、たまには帽子や日傘を持って、外に出てみませんか？



☆☆☆新しい職員が増えましたので、ご紹介します☆☆☆

《事務長》 **澤瀬美喜夫**

はじめまして(・∀・)5月までは南区の吉祥院こども診療所で事務長をしていました。歳は中年ですが(笑)かどの三条では新人ですので(;^ω^a)フレッシュな気持ちで頑張ります～！

《受付》 **森田久美**

お子様をはじめ、保護者の皆様にも安心して診察を受けていただける様に一生懸命努めていきます。よろしくお祈りします。

《受付》 **織戸瑠美**

診療所で働くのは初めてでご迷惑をかけることもあると思いますが、笑顔の絶えない安心できる受付になるよう頑張ります。

《看護師》 **秋葉有紀**

子供の目線に合わせて、明るく元気に頑張りたいと思います。よろしくお祈りします。

《受付》 **吉川唯**

7月からお世話になってます。受付は初めてで至らないことも多いと思いますが、子供は大好きです！よろしくお祈りします。



診療所改装のお知らせ



8月中旬以降は診療所改装のため、お休みします。皆様にはご不便をおかけしますが、よろしくお祈りします。

《お盆と工事によるお休み期間》

8月13日(金)～ 8月31日(火)まで

《診療再開日》 **9月1日(水)より**リニューアルオープンします！



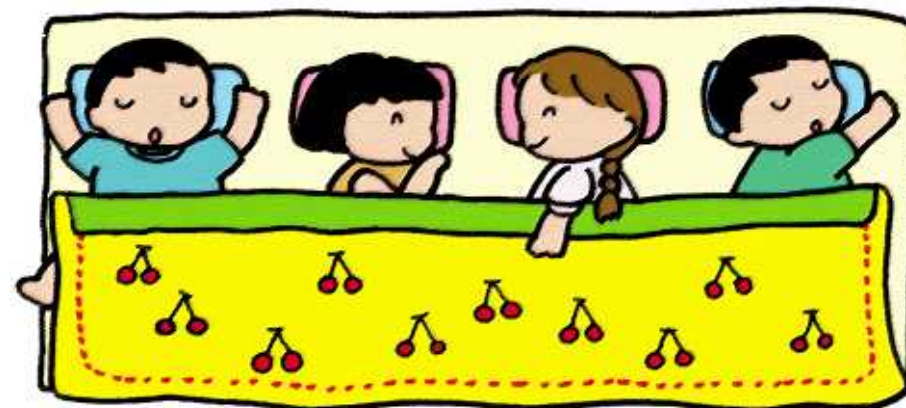
ワクチン外来のご案内



《実施日》 8月3日(火)

- * 14時からの予約制です。
- * 診察は行いません。ご注意下さい。
- * ワクチンのみで待ち時間が短いので、お勧めしています。

ご利用される方は**前日の16時30分までに**予約していただき、当日**母子手帳**をお持ち下さい。





毎年、3月・5月・7月に開催し、ご好評を頂いている「**初めての子育て懇談会**」に参加された方から「『すまいる』に懇談会でよくある質問と答えを載せてほしい」との声が多数ありました。

今回は「子育て懇談会」でよく出る質問や、スタッフによく聞かれる疑問にお答えしたいと思います。



Q1. 同じ方向にばかり寝ているので、頭の形がいびつになっている気がします。大丈夫ですか？

A1. ほとんどの赤ちゃんは同じ方向を向いている事が多く骨も柔らかいので、頭の形はいびつになりやすいのです。寝返りやハイハイをはじめてくると頭の形もある程度丸くなり、髪も伸びてくるので目立たなくなっていくます。

Q2. 夏でも身体を冷やさないように注意するべきでしょうか？

A2. 赤ちゃんは大人よりも体温が高く、暑がりです。冬でも「大人より1枚少なく着てちょうどいい」と言われています。「体が冷えないように」と用心深く厚着をさせていると、逆にあせもなどができやすくなってしまいます。夏場はクーラーや扇風機の風が直接当たらないようにし、部屋を閉め切ってしまうと1箇所開けて外気を入れる事も大切ですね。

Q3. 離乳食はいつ頃から始めるべきでしょうか？離乳食を始めた途端に便秘になりました。

A3. 育児書などには「5ヶ月から」と書かれていることが多いですが、「5ヶ月」は目安です。きっちり「5ヶ月」で始めなければいけないというわけではありません。「周りの子が始めているから・・・」とは気にせず、5ヶ月になったら「もうそろそろかな？」と赤ちゃんのペースに合わせてながらゆっくり始めていきましょう。

食事内容が変わると便秘をしやすくなります。3日に1回・5日に1回しか排便がなくても、本人がしんどそうでなく機嫌も良く、食事もちょうどとれていれば問題はありません。

Q4. 顔の湿疹が治らない。

A4. 赤ちゃんは新陳代謝が激しいので、清潔が一番ですよ！

湿疹の原因の多くは、汗や脂などの汚れと乾燥です。お風呂の時などに、お母さんが手で石鹸をよく泡立てて、その泡で優しく洗ってあげましょう。泡はぬるま湯でしっかり流し、タオルで軽く押さえるように拭いてあげてください。保湿には手元があればプロペト（ワセリン）などを塗ってあげましょう。赤ちゃんが湿疹を自分で引っかいて傷になっている時は治療が必要です。

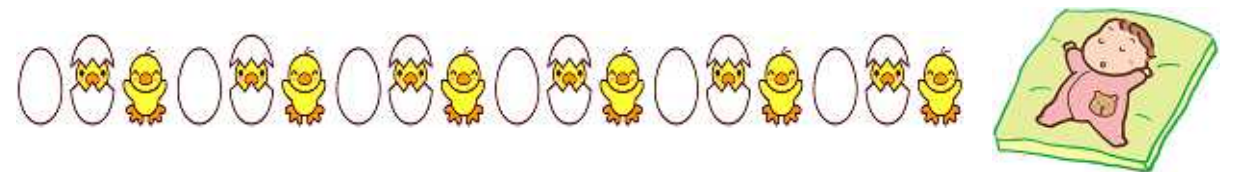
「すまいる No.8」には「**こどもの皮膚のおはなし**」が載っていますので、是非お読み下さい。

Q5. 抱っこすると泣く・夕方から夜にかけて泣く。どうすればいい？

A5. 赤ちゃんが原因もないのにいきなり泣き出す理由は、実はよく分っていません。でも「こどもが泣いているから」とずっと家の中にいるのもよくありません。気分転換にお散歩に出てみたり、近所をドライブしたり、コンビニへ買い物に出たりしてみましょう。お母さんの気分が変わると同じで、赤ちゃんの気分も変わりますよ。「すまいる No.5」に「**赤ちゃんの泣く理由**」が載っています。是非お読み下さい。

Q6. 長時間、乗り物（自動車・新幹線・飛行機など）に乗っても大丈夫？

A6. 自動車はサービスエリアなどで休憩をとりながら、新幹線・飛行機はすぐに乗り継ぎをせずに休憩をとってから、余裕を持って動くようにしましょう。夏休みで長時間の移動をする事が多い時期ですが、長時間だからこそ間に休憩が必要です。水分補給も忘れずに！



ご存知ですか？

熱が高くてしんどいときに処方される「解熱剤」は、「**痛み止め**」としても使えることをご存知でしたか？正式には『**解熱鎮痛剤**』といいます。

『解熱鎮痛剤』には「**体温を平熱に近づける**」作用と「**頭痛・耳痛・歯痛・のど痛・筋肉痛などを和らげる**」作用があります。

熱があるときに処方されるので「熱さましにしか使えない!!」と思っている方も多いようです。熱がない時でも**痛みが強い時**には、使って楽にしてあげてください。

*当院では**カロナール座薬・カロナール顆粒剤・カロナール錠剤**でお出ししています*

