



キッズ・タイムズ

2019年5月 No.301

医療法人社団 永井小児科医院

〒983-0045仙台市宮城野区宮城野1-25-10 tel 022-256-3466 HP: http://nagai-children-clinic.jp/



ご入園ご入学 おめでとうございます

新しい環境になり、お子さんたちもご家族の方も緊張した日々を送ってきたことと思います。

5月に入って、新入生の皆さんはそろそろ疲れの出る頃でしょう。新しい友達、授業などの環境の変化は多くのお子さんに戸惑いが起こり、心や体に大変負担のかかる頃です。朝から元気がなくぼんやりしていたり、お腹が痛いなどさまざまなことをつぶやいたりしていませんか？お子さんの日常の様子をチェックしてみてください。これは新しい環境に慣れなくて、心と体のバランスを崩しかけているサインかもしれません。お母さんやご家族の皆さんは、じっくりお子さんの話に耳を傾け、過度の期待や指示的言葉を控え、クッションの役割で受け止めてください。

また、早寝早起きの習慣をつけることも大切です。夜は8時ごろ、遅くても9時ごろまでには寝るようにして、朝は少なくとも登園、登校の1時間前には起きて、排便をすませ、朝食をとり、生活のリズムを整えましょう。

しかし、心のバランスを崩しているか、何らかの病気が潜んでいるかを見極めるのは小児科医です。迷っている時は早めに当院を受診してください。

21ヶ月になったら、予防接種をはじめましょう！

流行情報

《 ヒトメタニューモウイルス感染症 》

3月下旬からヒトメタニューモウイルス感染症が幼稚園や保育園の1歳児～3歳児で流行しています。

ヒトメタニューモウイルスとは最近発見されたウイルスで、毎年4月から6月にかけて流行すると言われています。

院内で迅速検査をして診断することができます。

＜症状＞

- ・咳(多くの場合、1週間程度続きます)
- ・熱(多くの場合、4～5日続きます)
- ・鼻水

重症例では、高熱が続き、咳込みや喘鳴がひどくなって呼吸困難となり、肺炎と診断されることがあります。

＜治療・予防＞

特別な治療法はなく、対症療法になります。

水分をしっかりとり、ゆっくりと休みましょう。

熱が続いたり、咳込みがひどい時は早めに受診しましょう。

予防ワクチンはありません。外出先から帰ってきたらうがい手洗いをし、感染症から身を守るようにしましょう。

《 溶連菌性咽頭炎 》

昨年10月から溶連菌咽頭炎の流行が続いていましたが、4月に入り更に流行が広がっています。

☆溶連菌性咽頭炎とは？

溶連菌という細菌がのどに感染しておこる病気です。のどの痛み・発熱・体や手足の発疹・イチゴ舌などの症状があり、時には嘔吐などの胃腸症状を伴うこともあります。迅速検査で診断でき、陽性なら抗菌薬を10日間服用します。1日か2日で熱が下がり、のどの痛みも消えます。症状が落ち着けば薬を服用しながら登園・登校は可能ですが、薬をきちんと飲まないで症状がぶり返したり、リウマチ熱や腎炎などの合併症をおこすことがあるので、指示通り最後まで飲むことが大切です。

薬を飲みおわたったのどの診察と尿の検査を行います。兄弟姉妹にもうつることが多いので抗菌薬を3日間飲むことがあります。

こどもたちの紫外線対策について

紫外線を恐れるあまり、外出や外遊びを控えすぎてお日様にあたらないと、体に大切なビタミンDの産出ができなくなり、骨が曲がってしまう“くる病”という病気にかかるこどもたちが増えていて問題になっています。4月～8月は1年の中で最も紫外線が多い季節ですが、対策を立てて思い切り外遊びができるようにしてあげましょう。

- ・帽子や日傘の使用、通気性の高い長袖の着用
- ・お散歩が増える生後5か月頃から日焼け止めクリームを使いましょう。SPF値20～30程度のもので十分です。汗をかくと取れやすいのでこまめに塗り直しましょう。
- ・湿疹で軟膏を使用している場合は、軟膏を塗った上から日焼け止めクリームを重ねて塗ります。

当院では小さなお子さん用に低刺激でお湯で落とせるタイプのを扱っておりますので、詳しくは看護師にお尋ねください。

月	火	水	木	金	土	日
5月の予定		1 天皇即位の日 休診	2 休診	3 憲法記念日 休診	4 みどりの日 休診	5 こどもの日 休診
		6 振替休日 休診	7 午前:院長 午後:貴田岡副院長 ※午後:健康外来なし	8 午前:院長 午後:貴田岡副院長 (A)	9 院長 貴田岡副院長 午後:健康外来 (A)	10 午前:院長 午後:貴田岡副院長
13 院長 貴田岡副院長	14 院長 貴田岡副院長 午後:健康外来 (A)	15 午前:院長 午後:貴田岡副院長 (宮中健診) (A)	16 院長 貴田岡副院長 午後:健康外来 (A)	17 午前:院長 午後:貴田岡副院長 (A)	18 Dr.今泉	19 休診
20 院長 貴田岡副院長 (A) (C)	21 あから保育園健診 午前:貴田岡副院長 午後:院長 貴田岡副院長 午後:健康外来 (A)	22 午前:院長 午後:貴田岡副院長 (A)	23 院長 貴田岡副院長 午後:健康外来 (A)	24 午前:院長 午後:貴田岡副院長 (A)	25 Dr.三浦	26 休診
27 院長 貴田岡副院長 (A)	28 院長 貴田岡副院長 午後:健康外来 (A)	29 午前:貴田岡副院長 午後:院長 (A)	30 院長 貴田岡副院長 午後:健康外来 (A)	31 午前:院長 午後:貴田岡副院長 (A)	指定都市学校保健協議会(新潟)	
◎院長の診療後の予定◎ ①:医師会の会合 ②:小児科関係の会合 ③:その他						