

河原内科・松尾小児科クリニック

こどもデイケアルームさくら

令和 8 年 4 月

暖かい日差しの中、新緑の爽やかさを感じます。

新年度がスタートして一カ月が経とうとしていますね。慣れない新しい環境、慣れない人で心も身体もちょっと疲れが出たり、体調を崩してしまったりすることもあるかもしれません。その際には気軽にご相談くださいね。



さくらからのお知らせ



- ① 令和7年度、ご登録ご利用申請書を出された方も新たに令和8年度分として、書類の申請が必要となります。さくらをご利用される日に書類に記入をして頂くようになります。よろしくお願いたします。
令和7年度は628名の方がご利用になりました。主な病状は上気道炎・気管支炎・消化器疾患・マイコプラズマ肺炎・RSウイルス・アデノウイルス・溶連菌でした。
- ② **5月の連休について…5/4(月曜日)～5/6(水曜日) さくらはお休みとなります。ご不便おかけし申し訳ございません。**
- ③ 食欲不振の場合は、食べやすい物や、飲みやすい物をお持ち頂いて構いません。
- ④ ご利用が不安なお子様は、安心出来るおもちゃや、絵本など持ってきて頂いても構いません。その際には、名前の記入をよろしくお願い致します。
- ⑤ さくらの携帯がつながる時間➡8時30分～17時30分となっています。
その他の時間は松尾小児科クリニックか、河原内科病棟携帯へおかけください。

病気の時の😊Q&A

- Q: 子どもが体調を崩した時の医療機関受診の目安はありますか？
- A: 発熱、嘔吐、下痢、咳と色んな症状がありますが、「いつもと違う」とか「なんか変」の時は、受診してください。
迷ったら、小児救急電話相談「#8000または086-801-0018」に電話してください。
- Q: 転んでケガをした時は医療機関受診した方がいいですか？
- A: 出血が止まらないとき、頭部の外傷で出血あれば受診でしょうか。
擦り傷では、長めに流水でしっかり傷をきれいにし、泥・土などを取り除いてください。そして、救急でなく診療時間内の受診でいいかと思います。外傷がなくても、歩かない・手を動かさない・腫れている、頭部を打撲し嘔吐がある時は救急受診しましょう。

Q: とんぷく・座薬などの使用のタイミングや使い方を教えてください。

A: 熱さましのとんぷくについてお話しします。

使用するタイミングとしては、熱が38.5度以上ある時に、使うか考えてください。38.5度以上でも、遊んでいたり、元気で笑顔があれば使う必要はありません。少し涼しくして、水分を少しずつ取らせてあげてください。

38.5度以下でも、ぐったりしていて機嫌が悪ければ使用してください。

熱の上り初めにあわてて使っても、熱の上昇は防げません。上がるとこまで上がると考えてください。

効果が出るまで30分前後はかかると思います。また、2回目の使用は6時間は開けてくださいですが、4～5時間でもあまりに元気なようでしたら使ってください。

解熱剤には座薬や錠剤、粉薬などありますが、子どもに処方される解熱剤は、商品名はいろいろですが、成分は「アセトアミノフェン」がほとんどです。手元がないからと言って「アセトアミノフェン」以外の大人の薬は使わないでください。また、体重で量が決まっていますから、大人や、お兄ちゃんや妹さんの薬では副作用が出たり効果がなかったりします。

また、解熱剤はあくまで一時的に熱を下げるだけで、元の病気を治すものではありません。熱が続けば、早めの医療機関を受診してください。

Q: 嘔吐や吐き気、下痢のある時の食事はどのようなもの方がいいですか？食べないほうがいい物は？

A: まずは、水分を少しずつ取ってください。一度にたくさん飲むと、おなかに負担となります。

スプーン一杯から少しずつです。

喉が渴いて一気にたくさん飲んでしまうことがありますが、また、もどしてしまいます。

お茶、お水では元気が出ませんし、吸収が悪いとされています。糖分と塩分が必要あり、経口補水液が勧められます。また、スポーツドリンクとは組成が異なりますから、嘔吐下痢による中等度以上の脱水には経口補水液です。また、経口補水液もスポーツドリンクも元気な時にはただの砂糖水ですから、お水の代わりに飲むのはだめです。

水分が取れて、嘔吐が落ち着けば、固形物を食べさせてください。これも少しずつからです。小さなおにぎりが良いと思います。果物ならすったリンゴやバナナでしょうか。みかん・イチゴは避けてください。どれも、少しずつです。

Q: 塗り薬や飲み薬の使用期限はどのくらいですか？

A: 薬には、それぞれ使用期限はありますが、飲み薬の場合は、処方された薬を処方された期間で飲み切るようにしてください。「残しておいて、後で、同じような症状が出たら飲もう」はよくありません。

塗り薬や、目薬などの外用剤には、それぞれ何処かに使用期限が表示されています。また、一度開封した外用剤ですが、目薬は1か月程度でやめましょう。チューブの塗り薬は、使用期限までは使えますが、直接患部に塗ったり、汚れた指でチューブを触るとチューブが汚れますから注意してください。混合されて容器に入った塗り薬などは、変色などの変化がなければ、1年は使用できるかと思います(これは私見ですが)。

松尾医師より

子どもの生活リズムを整えるポイントをお知らせします！

生後4ヶ月頃から昼夜の区別がついてくると言われています。生活リズムは自然には身に付きません。生活リズムを整える為に特に重要なのは「朝の生活」です。

生活改善をして早寝早起きを目指してみましょう。

◎**決まった時間に起こしましょう**→自然に目覚めるのを待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。前日の寝る時間が遅くなっても、起こす時間は変えずに、昼寝の時間を少し早めるなどして調整しましょう。

◎**日光を浴び、顔を洗って脳を目覚めましょう**→起床時にカーテンを開け、外の光を入れると、体内時計がリセットされます。洗顔をしたり、濡れタオルで顔を拭いたりすると、シャキッと目が覚めます。

◎**朝ご飯を食べて体を目覚めさせましょう**→元気に過ごせるようしっかりと栄養とエネルギーをとりましょう。朝しっかり食べると、脳が動き出し、排便リズムも整いやすくなります。

◎**たくさん遊びましょう**→日中はたくさん遊んで、体と心をうごかします。お休みの日も通園日と同じ時間帯でお昼寝すると、生活リズムが乱れにくくなります。

◎**お風呂は早めに入りましょう**→入浴直後は、体が温まりすぎているため、眠気が起こりにくいです。寝る1～2時間前に入浴するのがおすすめです。

◎**21時頃には布団に入りましょう**→子どもの睡眠は大人とは量も質も異なります。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルをあわせてあげましょう。
【テレビを消す】【オルゴールの音楽を流す】など、眠りに向かう雰囲気作りを心掛けましょう。

保育士から



今年度も家庭的な雰囲気の中、一人ひとりの病状に合わせて保育をして参りたいと思います。お部屋は最大3部屋に分かれて保育をすることが可能となっております。

安心して預けていただけるように細やかな配慮を心がけたいと思います。

どうぞよろしくお願い致します。

～RSウイルス予防接種についてのお知らせ～

◎**妊婦さん対象のRSウイルスの予防接種が令和8年4月から**

無料になります。

何故予防接種を受けたほうがいいのか

◎RSウイルス感染症は、2歳までに、殆どの子どもが罹る感染症です。

しかし、6ヶ月までの赤ちゃん、特に生まれたばかりの赤ちゃんが罹ると重症化します。入院が必要になり、人工呼吸器をつけることもあります。

感染すると、はじめは鼻水や軽い咳です。軽い症状で終わることが多いのですがひどくなると発熱、連続した咳、そしてゼイゼイと呼吸が早くなります。

残念ながら、現在RSウイルスに効く薬はありません。

赤ちゃんの抵抗力が頼りです。

このRSウイルスに対するワクチンが妊娠中のお母さんに定期接種として、4月1日から始まります。母子免疫ワクチンです。

妊娠中のお母さんが接種することで、母胎内で作られた抗体が胎盤を通じて赤ちゃんに移行し、生まれた赤ちゃんが生まれた時から予防効果を得ることができるワクチンです。

接種して、14日ごろから、お母さんの体の中に抗体が産生され始め、お腹の中の赤ちゃんに移っていきます。

従って、分娩の14日前までに接種を受けないと十分な効果が得られません。

妊娠28週0日から36週6日までの妊婦さんが定期接種の対象となります。

RSウイルスに罹ったことがあるお母さんや、前の妊娠中にワクチンを受けていても接種出来ます。

感染の予防効果は5～6割、重症化予防効果は7～8割とされています。

生後6ヶ月近くまで効果があります。残念ながら完全に罹らなくすることはできません。

主な副反応として、疼痛、頭痛、筋肉痛が30%前後あるようです。

アレルギー反応が出る可能性が0ではありません。

また、妊娠高血圧症候群の発症が僅かに多くなるという報告もあります。

定期接種となりましたから、接種は無料です。

また、接種できる医療機関は限られています。

産科・小児科の医師に相談してくださいね。