



外で過ごすのが気持ちのいい季節になりました。園や学校では遠足行事がありますが、家庭でもちょこっと遠足、ピクニックでお昼ごはんを食べてみるのもこの時期ならではの！の気持ちよさです。外で食べると気持ちよくて普段よりもさらにもりもり食べてしまいますよ

ね？（普段もかなり食べるので食べ過ぎですが・・・）。まだ入園していない小さなお子さんで、偏食、小食で困っていたり、離乳食始めたけれどなかなか進まない、などで困っている場合は特にお勧めです。気持ちいい空気を吸ったり、遊んだりすると、自然とおなかやすいて、食欲増進、そして気分転換にもなり、少し食べてくれるかも？近くのちっちゃな公園でも大丈夫、特別なお弁当作らなくても普段の食事を可愛いお弁当箱に入れて持って行くので大丈夫。

やっぱり、普段の食事からとっておく色々な栄養が、風邪にかかりにくくなる、一番の予防薬だと思っています。風邪はほとんどがウイルス感染で特効薬はなく、咳どめ、痰切りなどの薬は症状をやわらげますが、治すのは基本、自力（自分の免疫力）です。その免疫力を普段の食事から蓄えておきましょう。梅雨入り、猛暑になる前のこの時期限定のお勧めお外レストラン、お試しください。

～感染症情報～ 流行している感染症をお知らせします

・ウイルス性胃腸炎

ロタウイルスによるものは少数で、ほとんどは他のウイルスによるもののようなものです。ロタウイルスは嘔吐、下痢がひどいことがあり、小さいお子さんは脱水症状になることもあるので注意が必要です。大切なことは、水分・食事管理です。食事が摂れない時は、水分補給をイオン飲料でこまめにとることで。塩お茶・水だけにならないようにしましょう（必要な塩分、糖分が入っていないので）。

また、ロタでもロタ以外でも、登校、登園は下痢がなくなり、食事が普段通りにとれるようになってからにしましょう。食事が摂れていない状況では普段通りに過ごせませんし、下痢をしたいのにトイレに行きづらい状況は本人にとってつらいこと、どんなものでもうつらない胃腸炎はないので、お友達にうつしてしまうからです。

・おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)・・・まだ流行しています

小学生を中心に流行しています。耳下腺（耳の前にある）や顎下腺（顎の下にある）が腫れて、痛くなります。軽い場合は、押すと少し痛い程度のこともあります。必ずしも高熱にならず、微熱のことが多いです。

ワクチンを接種していないと、症状が重くなったり、髄膜炎(50人に1人の割合)、難聴(1000人に1人)の合併症を伴ってしまうことがあります。また、おたふくは未だに特效薬がありません。ワクチンを接種していてもかかってしまうこともあります。軽症で済むことが多いです。接種していない方は今からでも遅くないので接種しましょう。

※おすすめの接種方法：2回接種（間隔は4～5年程度）
（以前、ワクチン不足で御迷惑をおかけしましたが、現在は在庫あります）

～受付事務より～

○おたふくかぜや水ぼうそうかもしれない？耳の下が痛い。ぶつぶつが増えている。このような症状の時は問診票の記入前に受付スタッフにお声掛け下さい。念のため別のお部屋へご案内いたします。院内感染防止のためご協力をお願いいたします。



○毎回の問診票のご記入ありがとうございます！！昨日より良くなった、全く変わらない、など、どんなことでも構いませんので、お子さんの情報を教えてください。記入していただくことにより、診察がスムーズに行えます。

また、待合室でお子さんと一緒だと落ち着いて書けない、診察時に聞こうと思ったことを忘れてしまいがちという方や、お父さんやお祖母ちゃんに付き添いをお願いされる方は、前もって持ち帰ってご記入していただくことをお勧めしております。問診票は、受付や下駄箱の上にご準備してありますので、ご自由にお持ち帰りください。