



## ご入園、ご入学、ご進級おめでとうございます！

新たな集団生活の始まりに、子どもたちは期待と不安で胸を膨らませていることと思います。新しく出会うたくさんのお友達、先生・・・それらに慣れるため、こころも体もフル活動で大人が思っている以上に子どもたちは頑張っています。そういった環境の変化は自律神経に影響し、体調を崩しやすくなります。そのため、今まで以上に睡眠をしっかりとり、3食決まった時間に食事をするなど、生活リズムを整えて体調管理をしていきましょう。また、お子さんの様子を良く見ていただき、体調の悪い時は無理をせず、ゆっくり休ませてあげましょう。

こころや体の不調の兆しを早めにキャッチして対応し、元気に登園、登校ができるように見守ってきたいですね。

(仲條)

## もしかして、花粉症？

保護者の方が見逃しやすい、小児花粉症の症状やしぐさに  
ご注意ください！

- \* 鼻をこすっている・ときどき鼻血がでる
- \* 鼻声・鼻詰まりで苦しそう
- \* 眼をこする・まばたきをよくしている・目が赤い
- \* 眼や鼻の周りが赤くなっている
- \* 咳が長引いている

上記のようなしぐさや症状は、花粉症かもしれません。気になったら受診をしてください。アレルギーの原因の検査(血液検査)も行っています。



4月から6月は、保育園や学校検診等で午後の休診が多くなります。具合の悪い方や体調の悪い方はなるべく午前中に受診していただくよう、お願いします。

### 外来時間のご案内 ※4月1日より変更となりました

受付時間		月	火	水	木	金
午前	8時15分 - 11時30分	○	○	○	○	○
	診療開始は8時45分					
午後	1時 - 2時					
	2時 - 3時	予防接種 (予約制)	相談外来 (予約制)	相談外来 (予約制)	予防接種 (予約制)	
	3時 - 3時30分	○			○	
	3時30分 - 4時15分			○		

### 【 予防接種の予約について 】

- \* ワクチンの準備のため、4日前までにご予約ください。
- \* 一般外来でもお受けしますが、その場合も予約が必要です。
- \* 予約をお受けできる人数に限りがありますので、早めのご連絡をお勧めします。
- \* 予約のお電話はいつでもお受けしますが、午前の外来時間帯は対応できないこともあります。あらかじめご了承ください。

### 【 4月の休診情報 】

7日・8日・15日・17日  
21日・22日

保育園・学校検診等のため、  
**午後休診**となります。  
ご注意ください。