

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	/	○	/	/

※ 乳幼児健診／水曜日 午後 2:30～(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

★原則として毎週火曜日午後は、診療担当医が変更になります。

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時20分～12時30分

3月8日(水)・3月24日(金)・3月28日(火)

4月5日(水)・4月14日(金)・4月26日(水)

発行者／医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3 ☎03(3960)3940

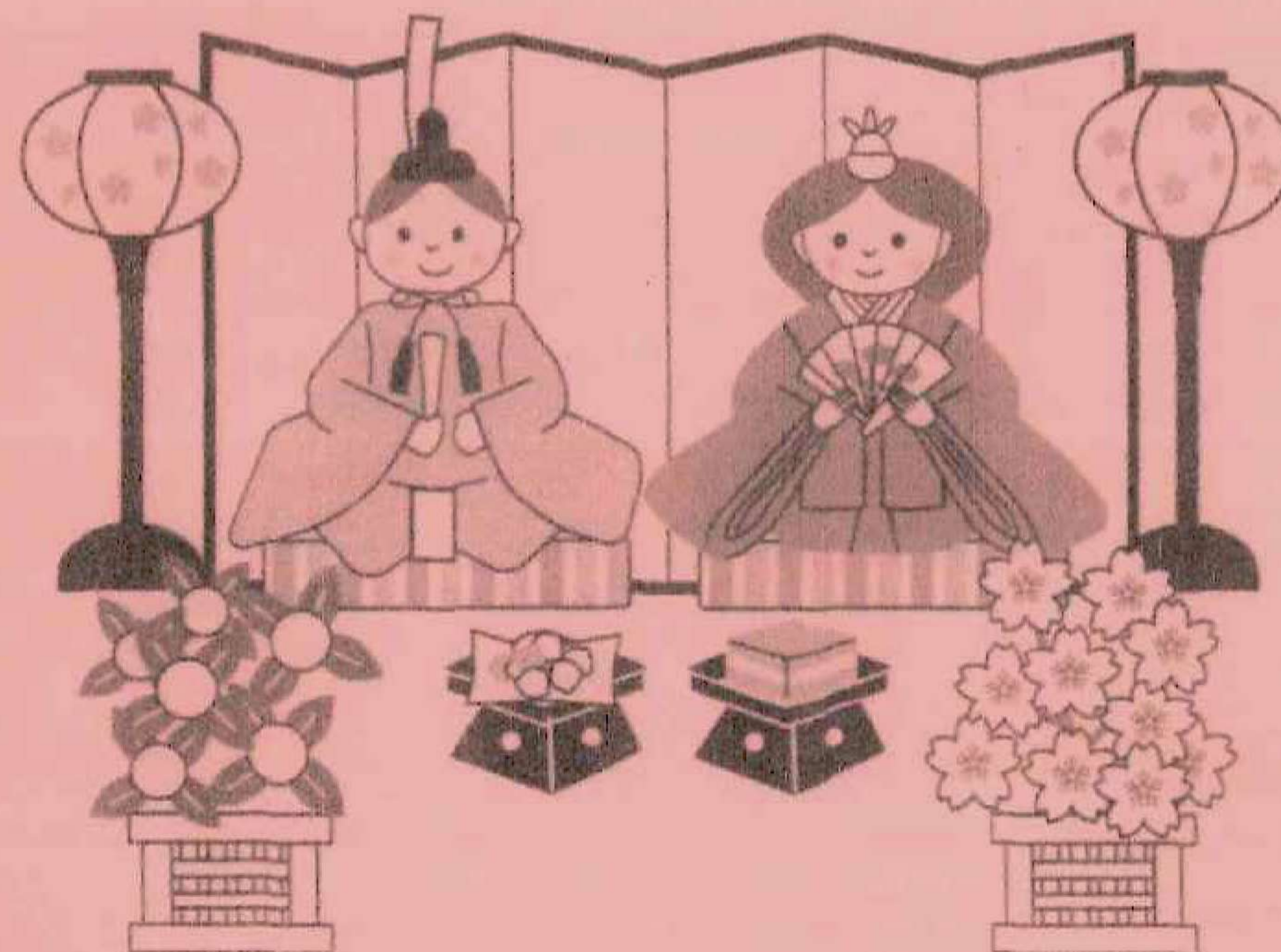
ホームページアドレス <http://www.ishikawa-iin.or.jp/>

※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

石川医院通信

158



 石川医院 2023
3・4月

※心理師から※

春は、新生活の季節です。

入園・入学・進級、または、就職・異動・転居など、「新しい生活」が始まり、「新しい人間関係」がつくられる人も多いでしょう。

環境の変化は、時に良い刺激となり、新たな気持ちで意欲が増すこともありますが、一方で、慣れない環境に心が疲弊してしまうこともあります。

また、朝晩はまだ肌寒く、気温差の大きいこの時期は、身体が対応しきれずに自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしやすい時期でもあります。

これらの心身への負担は、気分の落ち込み、不安感、イライラ、体のだるさ、めまい、腹痛、食欲不振、不眠、など、様々な症状として現れることがあります。

すぐに明らかな症状が出なくても、本人の自覚がないままに心身への負担が蓄積し、5月の連休あたりに表面化することも少なくありません。

そのため、環境が変わるこの時期は、症状のあるなしに関わらず、意識的にリラックスできる時間をつくると良いでしょう。

特に睡眠は大切です。いつもより睡眠時間を長くとる、好みの香りや照明など、質の良い睡眠をとれるよう工夫する、時間の余裕がある時に睡眠不足を補う、などが理想です。

また、必要以上に新しい活動やルールを増やさない、ゆったり過ごせる余暇の時間を確保する、ゆったり湯船に浸かるなど、緊張をほぐすための自分なりの気分転換法をいくつか持っておく、などの工夫も良いかと思います。

お子さんに心身の疲れが見られる時は、いつも以上にスキンシップをとったり、できるだけお子さんの話に耳を傾けてあげてください。時には、思いっきり遊ばせたり、一緒に何かを楽しむのもよいと思います。

「いつもと違うな」という様子が長びく時、何かご心配なことがある時には、受診した時に、院長先生に声をかけてみてください。

※受付・事務から※

☆令和5年4月1日から、まる㊦高校生等医療費助成制度が開始されます。

まる㊦からまる㊧、まる㊧からまる㊨へ医療証が切り替わる方は、必ずご持参ください。また、月初めは、保険証、医療証をご持参ください。

お忘れの場合は、全額自己負担でお支払いいただく場合があります。

保険証確認後、ご精算させていただきます。詳しくは、受付にお尋ねください。

☆発熱や喉の痛みがある場合は（数日前から含む）、事前に必ずお電話をいただきますようお願いいたします。（直接いらしても、診察できません）

☆マイナンバーカードによる保険資格確認を行っています。

（従来通りの保険証での受診も、受け付けています。）

☆令和5年3月31日までが有効期限の健診や予防接種

①健康保険組合の特定健診

※各保険組合によって有効期限が異なります。受診券の有効期限をご確認ください。

②麻しん・風しん混合予防接種 2期（小学校就学前の1年間）

① 風しん抗体検査及び風しん第5期定期予防接種

② 高齢者肺炎球菌予防接種

※予防接種に関する問合せ先：板橋区保健所 予防対策課 03-3579-2321

☆板橋区内共通商品券お持ちの方は、当院でご利用いただけます。

※有効期限をご確認ください。

※院長から一言※

新年度を迎えて、新しい制度などが導入される時期になりました。

予防接種は当面これまでどおりですが、新しく定期接種になるものがあるかもしれません。

予防接種は感染や発症を完全に阻止できるものではありませんが、発症した場合でも、症状が軽くすむという利点があります。体質的に予防接種が合わない・・・という方は避けた方がよいですが、そうでなければ接種を
考えていただければと思います。

ご不明点は、スタッフや医師にお尋ねください。

