

いしかわ いいん しょうしん
石川医院通信

171

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

- ☆5/3(土)から2ヶ月程度、外壁の補修工事を行います。
診療は通常通り行います。(足場を掛けるようになります。)
- ☆原則として毎週火曜日午後と第4土曜日は、診療担当医が変更になります。

5月5日(祝)は休日医科診療を実施します。

(電話連絡のうえ、ご来院ください。)

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間:12時00分~12時10分

5月2日(金)・5月13日(火)・5月28日(水)

6月11日(水)・6月17日(火)・6月27日(金)

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

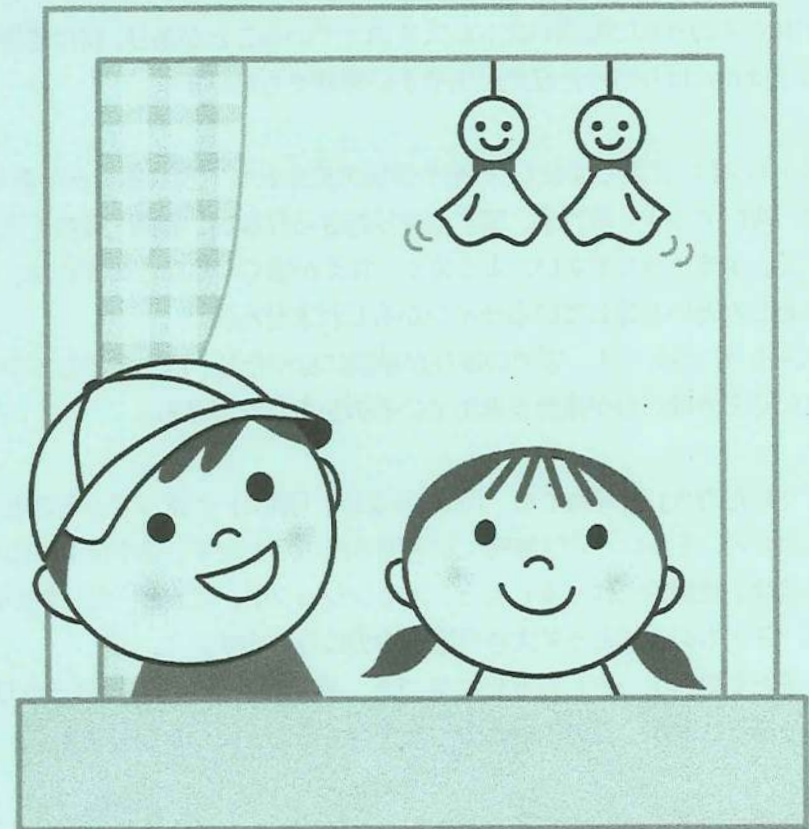
☎03(3960)3940

<https://www.ishikawa-iin.or.jp/>

(予防接種のWEB予約が始まりました)



※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください



石川医院 2025
5・6月

※公認心理師から※

4月に入園、入学、そして進級から約2か月が経ち、子どもたちの様子はいかがでしょうか。4月は親子ともに、不安と緊張の日々だったと思います。6月ぐらいになると「だいたい慣れてきたかな」と感じる一方で、子どもたちに疲れが出てくる時期でもあります。

「6月病」という言葉を耳にしたことはありますか。「5月病」は新しい環境に慣れるためのストレスが原因で起こることが多いですが、「6月病」は環境の変化にうまく適応できないことによってストレスや疲労が溜まり、結果的に心身に不調をきたす状態を指します。新しい環境に慣れ始めたように見える6月頃は、子どもたちも知らず知らずのうちに緊張やストレスを抱えていることがあり、特に環境の変化に敏感な子はがんばり続けた反動が出やすい時期でもあります。

疲れやストレスは、言葉ではなく、行動や体調の変化として現れることがあります。たとえば、夜にぐっすり眠れず、朝すっきり起きられない、登園・登校を渋る、食欲が落ちる、イライラしやすい、よく泣く、甘えが強くなるなどの変化は、子どもがちょっとしんどいと感じているサインかもしれません。

また、元気そうに見えても、家での遊びが単調になったり、ぼーっとしている時間が増えているときは、心が休息を求めているのかもしれない。

親が「どうしたの？」と尋ねても、「わからない」「別に」と返ってくることも多いかもしれません。そんなときは無理に話を聞き出そうとせず、まずはそばにいて安心できる時間を意識的に作りましょう。スキンシップや、家族と一緒に静かに過ごす時間は、子どもの心にとって大きな回復の力になります。

さらに、子どものちょっとした変化に気づき、その気づきをもとに焦ったりせず、そっと寄り添うことが、その子の心の土台を育てることにつながります。

最後に、子どもに疲れが出やすいこの季節は、そのケアをすることによって親にも疲れが出やすい季節になるかと思います。どうか保護者の皆様もほっとできる時間を作ってくださいね。

※受付・事務から※

☆5月1日から骨粗しょう症検診、6月1日から板橋区民健診、検診（大陽がん・肝炎ウィルス・胃がんリスク・前立腺がん）が始まります。

※事前予約制となります。

☆おたふくかぜワクチン任意接種、麻しん・風しん混合予防接種、一部対象者の方が助成期間延長になりました。

詳細はスタッフまでお声がけください。

※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

☆自費の一部予防接種の料金が5月1日から改定されました。

☆月初めは資格確認証または保険証、マイナンバーカード、医療証をご持参お願いいたします。

☆発熱のある場合(3日以内)は事前に必ずお電話で発熱外来の予約を取ってからお越しください。直接いらしても診察できませんので、お電話でのご予約お願いいたします。

☆引き続き院内では3歳以上の方のマスクの着用をご協力をお願いいたします。

※院長から※

5月に入ると、暑さも本格的になります。特に、暑さ慣れしていない5月・6月は熱中症になりやすいですので、注意してください。

<ご高齢の方>

暑さを感じにくく、汗もかきにくい状態で、知らないうちに熱中症になっていることがあります。「トイレが近くなる」ことを心配しないで、しっかり水分をとりましょう。また、周囲の方も「エアコン」などこまめに声掛けをしてください。室温28度以下、湿度70%以下に保ちましょう。

<子どもの場合>

乳幼児は体温調節能力が不十分です。こまめに水分補給をしましょう。また、ベビーカーでは地面の照り返しで、立っている大人よりも3～4度気温が高くなります。気温の高い時間の、ベビーカーでの外出は控えましょう。

また、気温が25～27度でも、窓を開めると車の中は50度に達します。子どもだけを車中に残さないようにしましょう。