



どんぐり通信 No169

どんぐりこどもクリニック 2018.4.1発行

〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5

☎(代表) 0175-24-5656

予約専用 0175-24-5657

ホームページ <http://donguri-kids.net>



「朝、熱が下がっている」に騙されないで！！

「今朝は熱が下がっていたので登園（登校）させたのですが・・・」と、昼間に再び発熱して受診するケースが少なくありません。

これは「たまたま計ったときに熱がなかった」というだけのことなのに、それを「今日は熱がない」と勘違いしているだけのことです。

簡単な話、12時間時間をずらして考えれば「朝熱があったけど、夕方は下がっていた、だから明日は熱が出ないはず」と考えられますか？

普通に考えれば、「明日朝まで熱が出なかったら大丈夫だよね」と考えますよね？

というわけで、「朝、熱が下がっている」は「落ち着き始めている」と置き換えて、

「本当に落ち着いたかどうか、一日様子を見てみよう」と考えてあげましょう。

ここでもう一つ大事なことがあります。

「学校や保育園に行く」＝「頑張らせに行かせる」だということです。

熱が下がったり、咳や鼻水が減ってきたとしても、それはまだ「治ったではなく、落ち着いてきた」レベルなので、自宅や祖父母宅、病児保育などでノンビリ過ごすなら問題ないでしょうが、学校や保育園で元気な人に合わせたメニューについて行くのは結構負担になるのです。

いつも通りでOK >> 配慮すれば何とかなる >> 安静が必要

このうちのどの段階にあるのかを見極めて（不安なら受診して確認して）対応してあげてくださいね。

院長

☀️「春」バテにもご注意を！🌲

夏バテはよく耳にするとありますが、実は春も注意が必要なんです。

春は激しい寒暖差に対応しようとエネルギーを消耗します。また、新生活に伴う緊張やストレスにより自律神経のバランスが崩れ、心身の不調を感じやすくなるんですよ。



予防策として・・・

- ❖ ストールやカーディガンなど簡単に着脱できるもので温度調整する
- ❖ ぬるめのお湯にゆっくりつかる（炭酸ガス入りの入浴剤もおすすめです）
- ❖ 毎日決まった時間に起床・就寝し、生活リズムを整える
- ❖ 睡眠時間をしっかりとる
- ❖ 栄養バランスの良い食事をしっかりとる
- ❖ ストレッチやウォーキングなど負担にならない程度に体を動かす習慣をつける



心身のバランスを上手に整えて

新年度を元気に過ごしましょう

4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 臨時 休診
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 昭和 の日	30 振替 休日					

5月の予定

休診日

午前診療

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 憲法 記念日	4 みどりの 日	5 こどもの 日
6	7	8	9	10	11	12 臨時 休診
13	14 臨時 休診	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

あなたの「うんち」は どんな「うんち」？

「うんち」と聞くと、汚いとか恥ずかしいとか思ってしまうかもしれません。でも「うんち」は私たちが健康な生活を送っているかどうかを、教えてくれるのです。

●理想の「うんち」はどんなもの？

それは、バナナうんちです。硬さや太さがバナナと同じくらいで表面がポコポコせず、なめらかなものが理想です。1日の量は個人差がありますが、平均的には150～200gと言われていています（皮を剥いたバナナ1～2本が目安です）。

そのほかの条件としては、便意をもよおしてトイレに行ったら、短時間にするっと出る。水の中でも形を保っている。黄色から茶褐色で、濃すぎず薄すぎない。あまり臭わない。残便感がなく、「すっきり気持ち良く出た」と思える。

また、いきまずスルっと出るうんちはトイレトペーパーが汚れません。これも理想のうんちの条件です。

●流す前によく見よう！

排便が終わると同時に流していませんか。食生活や運動、ストレスなどの影響で便は日々変化します。貴重な私たちの「体の情報」なのです。

流す前に自分のお便りを、きちんと観察する癖をつけましょう。小さなお子さんの場合はおうちの方が確認する（見る・聞く）習慣をつけましょう。



<うんちの形・硬さ>



今月の○×クイズ

「ホーホケキョ」と鳴くのは、
ウグイスのオスだけである

前回の解答 ×

Q：むつ市の過去の最高積雪は200cmを超えている

A：1935年に観測が開始されて以降の最高積雪は、今から40年以上も前の1977年2月15日の170cmです。

最近では、2012年2月1日に国道279号線はまなすラインが通行止めになったあとの2月27日の108cmが歴代9位の記録だそうです。

1997年2月15日はその日だけで92cmも降ったそうですが、2012年2月1日は33cmでベストテンにも入っていないからビックリですね。