



とんぐり通信 No177

どんぐりこどもクリニック 2018.12.1 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>



「お互いさま」と「当たり前」を「ありがとう」の心で

「お互いさま」と「当たり前」、この二つの言葉を皆さんはどういう意味で使っているでしょうか？
もしかしたら「目には目を歯には歯を」という意味に考えたりはしていないでしょうか？

私は「一人は万人のために、万人は一人のために」という言葉が大好きです。
だから、「お互いさま」と「当たり前」を「ありがとう」の心で使いたいと思います。

人は誰でも「他人に認められたい、大切にされたい」と思うものだと思います。
自分が大切、それが保証されるには、自分と一緒にいる家族が安心していられることが大切。
自分の家族が大切、そのためには、家族の周りにはいる人々が安心していられることが大切。
周囲の人々が大切、そのためには、地域の人々が安心していられることが大切。
地域の人々が大切、そのためには、
結局、自分を大切にするためには、すべての人々を大切にすることが必要だということです。

実際には、口で言うほど簡単なことではありませんが、「みんな違っていい」からこそ「違って
いるみんなが同じように大切にされる」べきなのだと、常に自分に言い聞かせて努力したいと思
います。

院長

「風邪をひいたかも」と思ったら・・・

一般に風邪といわれるものの原因はウィルスなので、治すのは薬ではなく自身の治す力、免疫力です。
だから治す力を低下させる行動・生活をしていると、風邪症状がいつまでもダラダラと続いたり、どんどん悪化してしまったりします。では、どんな対処をすれば良いのでしょうか？

からだを温め、十分な休養と食事が大切です。
体温が低ければそれだけ免疫力も低下し治りにくくなります。寝る前にお風呂につかり温かくしていつもより早めに布団に入りしっかりと睡眠をとりましょう。ただし、休養とは睡眠だけではなく、家で過ごすなどゆっくりできる環境で心身ともに

に休息することも必要です。
症状の程度や経過によっては外出をやめる、部活や園、学校（もちろん塾や習い事も）を休むという判断も必要です。



そして栄養バランスの良い食事を三食しっかり摂りましょう。風邪と戦うためにはたくさんのエネルギーを使うので風邪を撃退するために食事は大切です。

また、喉の潤いを保つために水分補給や部屋の乾燥を防ぐようにしましょう



たかが風邪と思わず初期のうち
にしっかり対処して早い回復を
心掛けましょう。

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	29 年末休診
30	31					

1月の予定

休診日	午前診療
-----	------

日	月	火	水	木	金	土
		1 年始休診	2 年始休診	3 年始休診	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

☹️ 読み方いろいろ ☹️

地名や苗字はその名がついた経緯や先祖が転居した際のいろいろな理由により、漢字はそのまま読み方を変えたこともあったそうです。そして名前はそれぞれの親御さんの思いが反映されることで、同じ漢字でも読み方は様々になります。

苗字では有名なところでは
 錦織・・「にしきおり」「にしこり」「にしごおり」
 羽生・・「はぶ」「はにゅう」
 渡部・・「わたなべ」「わたべ」
 我妻・・「あがつま」「わがつま」
 上地・・「かみじ」「うえち」
 河野・・「かわの」「こうの」
 登坂・・「とうさか」「とさか」
 などなどありますね。
 さらに先日テレビをみていたら、
 西川・・「にしかわ」ではなく、「さいかわ」
 飯塚・・「いづか」ではなく、「めしつか」
 と初めての読み方に出会って驚いた苗字もありました。

そこでお願ひがあります。
 ・一般診察用問診票はひらがなで大きな文字で
 ・予防接種用問診票や母子手帳には、ふりがなを
 ていねいに大きく記入されるようお願いできますでしょうか。
 名前を間違えられたら不快を感じることを思います。読み違えを無くすためにもご協力お願いいたします。



今月の〇×クイズ

みかん(温州みかん)の生産量
 日本一は和歌山県である

前回の解答 ×

Q: 七五三は、三回行うことで、子どもが厄を逃れるとされる

A: 江戸時代に関東で始まった行事で、もともとは
 数え3歳(満2歳になる年):「髪置きの儀」、主に女兒
 数え5歳(満4歳になる年):「袴儀」、男児
 数え7歳(満6歳になる年):「帯解きの儀」、女兒
 だったのだそうです。