



とんぐり通信 No265

とんぐりこどもクリニック 2026.5.1 発行
〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5
☎(代表) 0175-24-5656
ホームページ <http://donguri-kids.net>



病気の時は病児保育が当たり前になるように！

お子さんに咳や鼻水、下痢などの症状があるとき、保育園はどうしていますか？

「熱もないし元気だったら、いつも通り行っても問題ない」と思われる方も多いかもしれませんが、皆さんがいつも預けている保育園は「元気なお子さんの保育をする場所」、一人一人に合わせて一日を過ごしてもらうわけではなく、園が決めたスケジュールに子どもに合わせて頑張る場所です。

ズルズルした鼻を吸ってくれることもなく、下痢をしてもお腹に優しい食事が出るわけでもお尻を洗ってくれるわけでもない、「ほかのお子さんと違う特別な配慮は無し」が原則になります。

そう考えると、病気としては「軽い」であっても、病人としては「しんどい」一日を送ることになるのは当然で、場合によっては症状が悪化してしまうこともあるため、「保育園OKの基準」は、保育園がお断りする「熱がある・元気がない」ではなく、「特段の配慮が不要な軽い症状」になります。

この配慮が必要な時のためにむつ市では「病児保育事業」を行っています。

- ・むつ市病児預かり室「おひさまルーム」
- ・星美幼稚園病児保育室「ひだまり」

ここでの保育は通常の保育園とは違って1日の定員は各3名までで、祖父母に預けたのと同じように、体調に合わせて一日のスケジュールを調整してくれますから、身体への負担は非常に小さくなります。

どうしようかな？と迷った時は、ためらわずに病児保育を利用することを考えましょう。

ただ、現状では利用は有料（むつ市の場合 1日 2,200円）になることや、流行する疾患があると定員オーバーになるのが難点です。

「子育てに優しいむつ市」を目指すことから、利用料の無料化と定員の増加が望まれるところです。皆さんの声を市長に届けてみませんか？

院長

ドライブを楽しもう！！

だんだん暖かくんってきましたね。お出かけを楽しむ季節ですね。お子さんを連れてのお出かけは、荷物も多く、途中でぐずったりもするので「車」で！！という方も多いと思います。

そこで、子どもを連れたドライブの注意いえんをお知らせしますね。

第一にチャイルドシートは、命綱です・正しく装着しましょう。ベルトのゆるみや車のシートベルトとの固定不足など気をつけて、必ず説明書を読み、手順通りに装着しましょう！

小学生以上の方は、シートベルトをしっかりセットしましょうね。

走行中にドアを開けてしまわないようにまた、停車してすぐに車から降り、走り出してしまわないようにチャイルドロックを活用しましょう。



パワーウィンドウを操作し窓から体を乗り出す、頭部や首、腕や指などを挟む事故を防止するためパワーウィンドウのロックも忘れずにしましょう。そして、出発前に必ず確認しましょう！

長距離移動では、ぐずりも・ドライバーの集中力を削ぐ原因になりますし周りもイライラしますね。お気に入りのおもちゃやおやつなどを準備しておくといいでしょう。

車内の温度管理にも気を使い快適な温度を心がけましょう。車内が暑いとぐずりだけではなくあせもができてしまいます。

子どものためだけではなく、大人のためにも長時間の運転を避けてこまめに休憩を取りましょう！！

事務：かとう あつこ

5月の予定

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 振替 休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

6月の予定

				休診日	午前診療		
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12 午後 休診	13 臨時 休診	
14	15 臨時 休診	16 午前 休診	17	18	19	20 臨時 休診	
21	22	23	24	25	26	27	
27	29	30					

紫外線対策は、しっかりと！！

下北の五月と言っても温暖化のためかここ何年も日差しが厳しいと感じます。化粧品を買いに行くと「UVクリームも！」といつも言われます。そこで今回は、紫外線対策の事を書きますね。

子どもは、大人に比べると肌が薄く抵抗力が少ないことから紫外線対策が必要になります。具体的には、子どもの肌は、大人の半分ぐらいの薄さで10歳ごろまでは、最も紫外線の影響を受けやすい状態です。

紫外線の影響で起こる症状は、すぐに現れるものばかりではありません。幼少期からの紫外線ダメージにより白内障や皮膚がん、免疫系の機能障害等が引き起こすことがあります。

子どもを紫外線から守る方法は、紫外線の多い10時～14時ごろまでは、外出を避ける。7月や8月では、熱中症対策もあって、お散歩や外遊びの時間をずらすことも多いですが5月でも紫外線は、かなりの強さがあります。

UV加工の帽子や衣服を活用して紫外線対策をする事もおすすめです。1枚、羽織るだけでも日焼けや肌のダメージを軽減できます。

子どもを遊ばせていると日陰や屋内だけで！ということにも無理がありますね。子ども用の日焼け止めを使用しましょう。お出かけ前のルーティーンにしましょう。日焼け止め+UV加工の衣服の併用で効果を高める事ができます。



この前、友だち（私と同じ年の今年66歳になる）と話をしていたとき、「うちのお母さん（94歳）がさあ、ワイ100まで生きるして、6年ローンで車を買ったらとしゃべった」と

娘が長年乗っている車をなかなか新しくしないので『お金が無いのかな・・・？』と思ったらしく、ローンの手伝いを100歳までしてくれると考えたみたいです。

「新しい車さ、自分が乗りたいのさ」と笑っていましたが、私自身が94歳に（その年齢まで生きていられるのかどうかも判らないが・・・）なったときに新しい車に乗りたいと思えるのか？と考えます。

すごいなあ～と驚きました。



今月の○×クイズ 春が旬のアスパラガス、 オス株とメス株がある 前回の回答 ×

Q: サクラの代表「ソメイヨシノ」は、奈良の吉野山で育成された

A: 江戸時代末期に江戸染井村（今の東京都豊島区）の植木屋がオオシマザクラとエドヒガンを交配して、サクラの名所の奈良吉野山にちなんで「吉野桜」として売り出したものですが、後の1900年にソメイヨシノと命名されました。