



# とんぐり通信 No266

とんぐりこどもクリニック 2026.6.1 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>



## 子どもを車に乗せる時は必ずチャイルドシート！

車の衝突事故で、運転していた親は軽症なのに子どもが死亡というケースが後を絶ちません。

そしてこれらのケースでは子どもがチャイルドシートやジュニアシートを使用していないことがほとんどです。

道路交通法上は、6歳未満の乳幼児を車に乗せる際は「規定に適合する、発育の程度に応じた幼児用補助装置」を使うことに決まっています。(6歳以上の子どもでも体格が小さい場合には利用することが望まれます)

チャイルドシートは主に乳児から幼児期早期(4歳程度)までの使用を目的に作られていて、装着方法には専用の固定装置のISOFIX対応型とシートベルト利用型の二つがありますが、シートベルト利用型は緩い固定となりやすいため、確実な装着のできるISOFIXタイプが望ましいとされています。

またジュニアシートは、車のシートベルトが身体の正しい位置を通るように足りない身長を補うもの(身長100~150cmが目安)で、座面を高くするだけの簡易タイプのものもありますが、身長が小さいとシートベルトが首に掛かって危険なため、成長に合わせて使うにはチャイルドシートと同様に背中や頭部を保護する部分の付いたタイプの方が適切です。

また子どもが乗る座席は後部座席が基本です。(助手席はエアバックの展開で怪我の恐れがあるため)

もしやむを得ない理由で助手席で使用しなくてはならない場合でも、シートを一番後方まで下げて使用すること、チャイルドシートは前向きにするか助手席エアバッグをOFFにすることなど、事故による被害を最小限にするための工夫が必要です。

院長

## 熱中症に気をつけよう

だんだん暑くなってきましたね。身体が暑さに慣れていないため、急な気温上昇によって熱中症になる危険があります。子どもや高齢者は特に注意が必要です。

熱中症の予防には、暑さを避けてこまめに水分補給をしましょう。室内でも、屋外でものどの渴きを感じなくても、こまめに水分と塩分の補給をしましょう。

そして..

\*吸汗・速乾素材や、締め付けない服装、暑さに応じて脱ぎ着できる服装にする。

\*日頃からバランスの良い食事と体力作り。

\*無理は禁物。体調変化を感じたら、ゆっくり休息を取りましょう。

\*外出時は帽子の着用や日陰の利用や一番暑くなる時間帯の外出はなるべく避ける。

\*経口補水液を常備しておく。(作る場合は、水1リットルに砂糖40gと塩3gが目安、カリウム補給にはレモンやグレープフルーツの果汁を少し入れればOKです。)

熱中症のリスクが低めるとき、塩気が強く感じられるなら、塩を2g程度にしたり、麦茶などと交互に飲んだりするのもいいでしょう。

これから段々と気温と湿度も高くなっていきます。皆さん身体に気をつけて過ごしてくださいね。(^^)/

## 6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	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
28	29	30				

## 7月の予定

休診日	午前診療
-----	------

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

### 子どもの鼻水どうしてますか？

はな水が垂れていたら拭いている、かませている、といっても奥の方は結構グズグズしています。

そのままにしていると、夜間の咳が強くなったり、目やにがでたり、細菌がついて急性中耳炎になったりします。

★乳幼児は鼻吸い器を使って、こまめに吸い取りましょう。

★鼻をかむときは片方ずつ、はな水が出なくなるまでかませましょう。小さい子供は歯磨き同様、仕上げに鼻吸い器で吸ってあげましょう。

★小学生以上の子でも、上手く鼻をかめない子が結構います。ちゃんとかめているか親が確認してみてくださいね。

### お・ね・が・い

診察の前はお菓子やジュース・ミルク等を食べたり、飲んだりしないで下さい。

喉をみたいときに、吐いてしまう事があります。

水分を取らせたい時は、診察が終わった後にお願いします。



## 今月の○×クイズ カタツムリとナメクジ、 姿は似ているが全く別の生物

### 前回の解答 ○

Q：春が旬のアスパラガス、オス株とメス株がある  
A：アスパラガスは、イチヨウやキウイフルーツのように、株ごとにオスとメスが分かれる植物です。

オス株は全体的に細めで穂先が開き気味なのに対して、メス株は太めで穂先が締まっています。

またオス株の方が茎数が多く生長が早いので、栽培されるのはオス株が主流だそうです。

スーパーなどでよく見るのはグリーンですが、これを盛り土して光に当てないように育てるとホワイトアスパラになります。

