



QRコードで
携帯サイトへ
簡単アクセス

MPC まつだ元気っ子通信



鳥取県倉吉市新町3丁目1178 TEL: (0858) 22-2959 FAX: (0858) 22-2977
E-mail: rmatsuda@apionet.or.jp URL: http://www.mpc-kodomo.sakura.ne.jp
予約専用URL http://www.matsudasyounika5489.com



朝夕と寒さが身にしみ、こたつが恋しい季節になりました。
これからインフルエンザを含めた風邪が流行してきます。どの風邪でも、うがい・手洗い・マスクが予防の基本です。かかったかなと思ったら、食事をきちんとり、暖かくして睡眠を十分にとることが大切です。
咳がひどい時はマスクの間に濡れたガーゼを挟んだ『濡れマスク』で、湿気を保つのも効果的です。
25日のクリスマスには当院にサンタがやってくるかなあ～!?



12月の予定

詳しくはホームページ・QRコード/院内のボードに記載してありますのでご覧下さい。
この他にも変更になることがありますのでご確認ください。

【変更内容】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
ドイツ靴医学研修のため11/27～12/2まで休診						
3	4 午後受付 6時まで	5	6	7	8 午後受付 5時半まで	9
10 厚生病院 休日担当	11	12 午後受付 6時まで	13 午後受付 6時まで	14	15	16
17	18 午後受付 6時まで	19	20	21	22 午後受付 5時半まで	23
24/31	25	26	27	28	29	30 年末年始 午後休診

- 1(金)~2(土) ドイツ靴医学研修のため休診
- 4(月) 会合のため午後受付6時まで
- 8(金) 会合のため午後受付5時半まで
- 12(火) 会合のため午後受付6時まで
- 13(水) 会合のため午後受付6時まで
- 18(月) 会合のため午後受付6時まで
- 22(金) 会合のため午後受付5時半まで
- 30(土)午後～1/3(水)年末年始休診

※12月の土曜の午後は
予防接種のみになります
平日の午後も診察時間が変更と
なっています

診療時間 8:30～12:00

15:00～18:30

休診：木曜日午後・日曜日

祝祭日



まつだ小児科で早朝/ルネックウォーク♪

毎週木曜日 朝6時45分からノルディックウォークをしています。
まつだ小児科から打吹公園までの約20分程度のコースです。(ノルディックポールを使ってみたい方は、火曜日までにご連絡いただければポールを準備いたします。子ども用もありますのでお問い合わせください(無料))

雨天・悪天候の場合は中止とさせていただきます。

院長担当健診の予定

- 12/ 5(火) 三朝町3歳児健診
- 20(水) 北栄町3歳児健診
- 26(火) 三朝町6ヶ月健診

< 予防接種 >

予防接種の時間帯はありません
一般外来の診察時間内

午前9時～11時まで 午後4時～4時30分まで
(木曜日は午前9時～10時30分まで)

ワクチンの準備などがありますので

あらかじめ受付(電話：22-2959)ご予約ください。

電話でのお問い合わせは

午前9時～午後5時までお願いします

< 健診 >

完全予約制 (3～5人)

毎週月・火・水・金・土 午後1時半～3時まで

ご希望の方は**お早め**に受付でお申し込みされるか、
お電話(受付22-2959)でご相談ください。

小児科休日診療のご案内



場所：厚生病院 TEL:22-8181

時間：午前10:00～午後1:15

中部小児科医会の会員が小児救急を担当しています。

当院院長の担当日は**12月10(日)**です。

インターネット予約のご案内



従来の電話による診療予約に加え携帯電話・パソコンからの
インターネット予約が可能となりました。どうぞご利用ください。



【お願い】

学会、会合等の都合により受付を早く終了することがあります。
1ヶ月ほど前から院内に表示してありますのでチェックしていただくと助かります。
ホームページ(HP)もご確認いただければ幸いです。
お間違えのないよう受診してください。皆様のご協力をお願い致します。

予約電話番号 23 - 5489 (ニイサン ハゴヨク)

冬の子どものスキンケア

冬の季節になり寒くなると、空気が乾燥し皮膚は急に乾燥してきます。子どもの皮膚は大人よりも薄く、皮膚バリアー機能が未熟です。外からの刺激に弱く、水分を保持する機能も未熟な為に、特に冬は乾燥しやすくなります。健康な皮膚を保つため入浴後と朝のスキンケアはとても大切です。

スキンケアの基本(清潔・保湿・紫外線)

清潔(皮膚は優しく洗ってしっかりすすぎましょう)

- (ナイロンタオル・スポンジ・タオルでこすらないようにしましょう)
- ・入浴はぬるめの38 ~ 40 程度で手短に
- ・洗剤や石けんは必ずしも使わなければならないわけではありませんが、皮膚は汚れが残らないようにしましょう。
- ・洗剤は良く泡立て、できるだけ細かい泡をテニスボール大ぐらい作り、なでようのばしていねいに洗いましょう。
- ・洗剤は良くすすぎ落としましょう
- ・やさしく押さえるように軽く水気を拭き取り速やかに乾燥させます。(拭く時は絶対にこすらない)

【注意】

洗い忘れ・洗剤が残しやすい場所
(耳の裏・首の後・脇の下・足の付け根など十分洗い流しましょう)

保湿(親子のスキンシップにもなります)

- ・入浴後、5分以内に「できるだけ早く保湿すること」がポイント。
- ・保湿剤は、こすらないようにやさしく肌がしっとりするぐらい、たっぷり塗る。
- ・冬はこまめに保湿、1日2回以上塗りましょう。

【注意】

紫外線は1年中地上に降り注いでいます。また、雪が積もって晴れた時も、紫外線は増えます。冬は夏ほどではありませんが、長い時間戸外に出かけるときは、日焼け止めを忘れないようにしましょう。

SUN-IN未来 100kmウォーク参加



今年、院長が園医を務めている倉吉幼稚園の職員と合同チームを作り歩きました。ゴールの12日は院長の60回目の誕生日でもあり、ゴールに合わせ先生にクラッカーでお祝いもしました
(^o^)



今月のおすすめ絵本

『さむがりやのサンタ』

レイモンド・ベリグス / 絵 すがはら ひろくに / 訳

暖かい夢を見ているサンタのおじいさんが目覚まして起こされます。
12月24日忙しい一日が始まります。

さぁー忙しいクリスマスのお仕事の始まりです！

紹介：中西（事務）



おすすめ絵本は、当院待合室にもおいてあります。

