

Manna&Babyこどもクリニック通信

福岡市城南区長尾4丁目
6-17
TEL 092-866-8800
http://
mannaandbaby.or.jp/
チケット順番とり
http://paa.jp/t/188601/

第21号 平成23年7月

♪ ささの葉 さらさら のきばにゆれる お星さま きらきら 金銀砂子(きんぎんすなご) ♪

みんなはどんな願い事をしたかな？子ども達の願いが叶いますように・・・♡

M&Bのスタッフ一同、子ども達みんなが元気になれますように願っています。



Manna & Babyの医療者として

優れた治療技術と深い知識を持ちながら、決して傲慢でなく、向上心とチャレンジ精神を忘れず常に穏やかでありたいと思う。患者さんの心に焦点をあて問診を深く読み取り、命を救えた“感動”をエネルギーの源にかえ、いつもの笑顔で、真の医療者をめざし、日々努力を続けます。

「すべての生命は平等の価値を持つ」

「他を助けることは人間の本性だから」



子宮頸癌ワクチン

先日、6月10日より高校2年生の初回接種が再開されました。7月11日より今年度の高校1年生に対する初回接種が順次再開されることとなります。当クリニックでも、高校1年生の予約を再開いたします。なお、7月下旬には高校1・2年生以外の初回接種も再開される予定です。

日本脳炎ワクチン

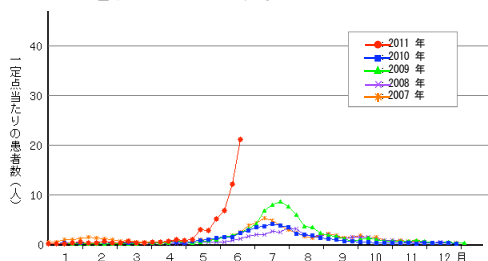
平成23年5月20日の法改正により特例措置が拡大され、推奨差し控えによって接種機会を逃した次の対象者については、不足分の接種を受けることができるようになりました。(無料)

対象者：平成7年(1995年)6月1日～平成19年(2007年)4月1日生まれの方

※実施期間は上記の対象者が20歳未満の間までです。

最近の病気

6月に入り、**手足口病**の患者さんが急増しています。手足口病は口の中や、手・足・尻などに水疱性発疹が出るもので、ウイルスの感染によって起こる感染症です。子どもを中心として夏季に流行し、ほとんどの発病者は数日間のうちに治ります。6歳以下のお子さんが96%を占めています。



参考：福岡県 感染症発生動向調査



熱中症注意報



今年も既に、30℃をこえるムシムシした日が続きます。

さて、今年はずっとの夏とは違って電力不足で節電が求められています。そこで、エアコンを控えるご家庭も多いのではありませんか？でも、注意しないといけないのが暑さで体温調節ができなくなる熱中症です。熱中症は炎天下で活動した時や高湿無風の部屋にいる時、めまい、吐き気等の症状を引き起こす病気の総称です。

熱中症の発生機序として、高温の場所に長時間いて汗によって体から大量の水分や塩分が失われると、体温調節ができなくなり、体に熱がこもって体温が上がってしまうことです。特に小さな子ども達は地表に近く、地表と同じ位の気温の場所にいるので、注意が必要です。(例：地表50℃なら子ども達の体感温度も50℃)運動中は15～30分を目安に水分を摂りましょう。水分を摂るときは、ジュース類は控えましょう。(食欲がなくなってしまうため)具合が悪くなったら、無理をせず病院を受診しましょう。

熱中症にならないためには、規則正しい生活を心がけることだそうです。

①十分な睡眠

②栄養バランスを考えた朝食(味噌汁は水分も塩分も自然に摂取することができます。)

③水分補給も大切(出かける前はコップ1杯の水を飲んで出かけましょう。)



子どもの睡眠不足



近年、日本の半数近い子ども達が夜10時以降に就寝する傾向があります。このような子ども達の遅寝の背景には、両親の就寝時間が大きな影響を及ぼしている傾向があります。子どもの睡眠不足は、脳や成長発達を遅らせるだけでなく、昼間元気が出なかったり、精神的にイライラして怒りやすい等、情緒面でのトラブルも起こしてしまいます。

夜間は寝室を暗くしたり、テレビや音楽の音を消して静かな環境を作ってあげるのも一つの方法だと思います。幼児期から早寝早起きの規則正しい睡眠習慣を身につけさせてあげてくださいね!



栄養のバランス



メニューを考えると、まずはご飯や麺類、パン等の「主食」、次に野菜料理等の「副菜」、3番目に肉や魚の「主菜」と考えます。しかし、幼稚園児のお弁当を作るお母さんの8割が正しい栄養バランスを勘違いし、野菜や海藻類の割合が足りていないとのこと。全国農業協同組合中央会のアンケートでは、

「主食」、「主菜」、「副菜」の適切なバランスを尋ねたところ、52%が「主食3・主菜2・副菜1」と答えたそうです。

正しくは「主食3・主菜1・副菜2」です。

管理栄養士の太田百合子さんは「肥満の子が増える背景には主菜が多めの食生活があり、幼児には1食あたり野菜を80g程度入れて欲しい。そして、苦手なものを食べたときは大いに誉めてあげて」と話しています。

主食(3~4つ)

副菜(4つ)

主菜(3つ)

牛乳・乳製品

(2つ)

果物(1~2つ)

