



◆◆家族でお出かけしよう◆◆

コロナの流行も少しずつ落ちつきを見せはじめ、今年の夏は家族でお出かけができそうですね。赤ちゃんを連れての旅行は不安がつきものです。はじめての家族旅行はしっかり計画を立てることが大切です！

計画の立て方のポイント

- ① 予定は詰め込みすぎない
子供がぐずってしまったり、予定外の場所で遊びたくなくなってしまったりと計画通り進まないこともあるので、時間と心に余裕を持ちましょう。
- ② お昼寝と食事のタイミングを重視
いつものお昼寝と食事の時間に合わせた計画を立て、子供のお昼寝のタイミングで移動したり効率の良い過ごし方をしましょう。
- ③ パパ&ママの楽しみをつくる
旅行は普段頑張っているパパ&ママのご褒美です。子供の就寝のタイミングで交代で温泉やスパに行くなど楽しみを作っておきましょう。

三世帯旅行のメリットとデメリット
両親に子供の面倒を見てもらえるためパパママの負担が少なくなり、孫と過ごせておじいちゃんおばあちゃんも喜びます。その反面、三世帯で楽しめる場所、コトを決めるのが大変だったり、両親の体調を心配する必要があるなどのデメリットもあります。ただ断然メリットの方が大きいので三世帯旅行に行けるうちにたくさん行っておきましょう。



基本的な感染対策の徹底は今まで通り行い、日々の疲れを癒し、家族で楽しい思い出づくりをさせてくださいね。

◆◆幼児期によくある食事の悩み ~好き嫌い~◆◆

2~3歳頃から好き嫌いが多くなるのは、次第に味覚が発達するとともに子どもの自我が確立し、意思表示がはっきりできるようになるためだと考えられています。



思い当たることはありませんか？



- ・食べやすく調理していますか？
- ・好きなものばかり出していませんか？
- ・これが嫌い決めつけてはいませんか？
- ・食事の時間にお腹が空いていますか？
- ・家族に偏食の人はいませんか？



- ・切り方やかたさ、味付けを工夫しましょう！
- ・彩りよいメニューをとりいれましょう！
- ・苦手な食品は好きな食品に混ぜ徐々に慣れるようにしていきましょう！
- ・お手伝いや買い物を通して、食べ物に興味を持たせましょう！
- ・空腹感と満腹感のメリハリを感じさせよう！
- ・大人がなんでもおいしそうに食べることで、食べることの楽しさを伝えましょう！



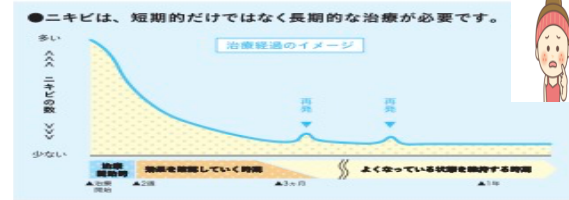
Manna & Baby こどもクリニック
〒814-0123 福岡市城南区長尾4-6-17 TEL : 092-866-8800
<http://mannaandbaby.or.jp/>



小児科・アレルギー科 専門医

◆◆にきびの勉強会がありました◆◆

お昼休みを利用してスタッフみんなでニキビについての勉強会がありました。ニキビは毛穴にできる皮膚の病気です。ニキビは顔や胸、背中などにたくさん集まっている脂腺性毛包と呼ばれる毛穴にできます。思春期になると脂腺が大きく発達して、皮膚を保護するあぶら分（皮脂）をたくさんつくるようになります。ニキビは小学生の高学年ぐらいからイメージですが、低年齢化しているそうです。



ニキビ治療を希望する方の76.6パーセントはニキビをきれいに治したいと思われています。comedoはニキビの赤ちゃんです。赤ニキビがなくなってもcomedoがあると再発を繰り返します。ニキビ治療は3か月以上の長期的な治療が大切です。また乾燥するとバリア機能が低下し、皮膚トラブルを起こすので保湿も重要になってきます。自分でニキビを潰してしまうとニキビ痕が残ってしまうので自己判断で潰さないようにしましょう。ニキビ治療は早い段階で病院を受診し、ひどくなる前に治療したり、再発を防ぎ、ニキビ跡を予防していきましょう。きれいに治すためにお肌の様子見せて相談してくださいね。



☆ニキビの段階☆

- 1 マイクロcomedo
毛穴の出口が狭くなる
目には見えない
- 2 Comedo (白ニキビ・黒ニキビ)
皮脂が毛穴につまる
触るとざらざらする
- 3 赤ニキビ
アクネ菌が増え炎症が起こる
- 4 黄ニキビ
炎症が激しくなり周りに広がる

◆◆子ども医療電話相談事業#8000◆◆

令和2年度の#8000(子ども医療電話相談事業) によせられた情報の分析結果を紹介いたします。

- ◎ 相談時間・曜日 19時から21時がピーク 土曜日が多い
- ◎ 主訴 発熱が一番多く、外傷、嘔気・嘔吐、頭部打撲と続く
- ◎ 緊急度判定 119番・すぐ受診をすすめた27.3% 翌日受診をすすめた16.4%
なにかあれば受診するようすすめた38% 受診必要なし15%



新型コロナウイルス関連相談の特徴として、相談対象児年齢が高く、発熱が多く、小児科対応がほとんどで、緊急度は低く、従来の#8000ニーズとは異なり、不安のための相談が多いそうです。

『7月の代診の先生のお知らせ』

6日と20日の水曜日と12日火曜日の午後の診察は畠添先生となっております。診断書の記入や体重チェック、臍ヘルニアの診察の方は院長先生の診察日に来院していただくようお願いいたします。

【診療時間】月曜・火曜・木曜・金曜：9時～12時、14時～18時（17時30分受付終了）予防接種専門外来：14時～15時
水曜：9時～12時、土曜：9時～13時
健康診断（4か月・10か月・1歳6か月）：月曜・火曜・水曜・木曜・金曜（予約制）

