



..... 愛され続けるクリニックに .....

## いよいよ新年度スタート

4月は環境変化によるストレス(4月病・5月病・睡眠障害)や寒暖差による自律神経の乱れがどの年齢でも現れやすいと思われます。お子様方は入園・入学、新年度の学級でのストレスなど、新生活の頑張りにすぎによる心身の疲労がおこりやすい時期となります。いつもよりも少し早く休ませてあげてみてくださいね。

### 【4月に特に注意すべき病気・不調】

- ・メンタル・自律神経の不調
- ・4月病・5月病 ... 新生活の緊張やストレスで、疲れ・不安・(適応障害) パニック症状・イライラがでる
- ・睡眠障害 ... 不安で寝付けない。熟睡できない。寝ても疲れがとれない。
- ・寒暖差疲労 ... めまい・寒暖差で自律神経が乱れる(肩こりや胃腸の不調)
- ・春バテ ... だるさ・疲労感・頭痛・不眠・食欲不伸

### そんな時の対処法

頑張りすぎないで！  
新しい環境に適應するまで時間がかかることを許容しましょう。

変化を急がないで！  
できることは後回し、先延ばしにしてみてもいい？



不安の見える化  
不安を紙に書き出して、頭の中を整理してみましょう。



### 春に流行しやすい感染症・風邪

#### 呼吸器感染症(風邪)

喉も痛み・咳・鼻水などを伴う風邪症状。  
インフルエンザ・RSウイルス・新型コロナウイルス

#### 胃腸炎

春先にもノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎が発症することがあります。

#### 小児に多い感染症

RSウイルスやヒトメタニューモウイルスなどは小児を中心に流行し、大人に流行することもあります。

Manna & Baby どもクリニック

〒814-0123 福岡市城南区长尾4-6-17 TEL : 092-866-8800

http://mannaandbaby.or.jp/

小児科・アレルギー科 専門医



## 朝ごはん食べてますか？

### 【朝ご飯を食べない人、増えてます！】

近年、朝ご飯を食べない若者が増加傾向にあり、問題視されているのをご存知ですか？

#### 原因

- 夜更かしによる寝不足... 寝不足になると、翌朝すっきり起きられずギリギリまで寝ていて、朝ご飯を食べる時間がなくなります。
- 夜遅い時間の食事... また、夜遅い時間に食事をして寝ると消化に時間がかかり、胃もたれなどの原因になります。その結果、お腹が空かず朝ご飯が食べられなくなるのです。

#### 朝ご飯とは

「脳を目覚めさせる」・「1日の活力を得る」・「体内時計を正常化させる」  
のためにとても重要です。欠かさず食べるようにしましょう☆

朝ご飯は  
体と脳を働かせる  
パワーの源☆

### 【朝ご飯を食べると、こんなによいことがたくさん】

- 体のリズムが整う
- 丈夫な体をつくる
- 体温を上昇させる
- 脳のエネルギーを補給する
- 便通をよくする

朝ご飯は一日の始まりを告げるスイッチです。毎朝、決まった時間に朝ご飯を食べるように心がけましょう。成長期の子どもは活発なので、体のために多くの栄養素が必要になります。3食しっかりバランスよく食べ、1日に必要な栄養量を満たすようにしましょう。

朝ご飯を食べると体温の上昇とともに脳が活性化され、やる気と集中力がアップします。

私たちの脳は、「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝ご飯でブドウ糖をしっかり補うことで、脳と体を目覚めさせてくれます。

腸の働きは、朝の時間帯に最も活発になります。朝ご飯を食べたり、軽い運動をすることで、大腸の活動がさらに促進されて便通がよくなります。便秘の弊害は、腸内環境の悪化だけでなく、肌荒れや食欲不振などさまざま...。食物繊維を多く含む野菜や善玉菌を含むヨーグルトなどは、腸にとって何よりのごちそうになるので、積極的にとるようにしましょう☆

### 【最初は無理することなく、少しずつ始めてみよう】

まずは、朝に何か口にするところから始めましょう！

インスタントのみそ汁やスープを飲んでみるのはいかがでしょう？温かいものを食べると体も目覚めやすくなりますよ♪

次に栄養バランスを考えましょう！

たんぱく質が豊富な卵や乳製品・ハム・納豆や、食物繊維・ビタミンを含む野菜や果物をとり入れたり、食パンやご飯などの主食も組み合わせてください。ちなみに、甘いお菓子やデザート、清涼飲料水だけというのはNG！

朝ご飯を食べずに午後にまとめ食いをしたり、寝る前に食べたりと不規則な食生活を続けていると、病気にかかりやすくなったり、肥満にも繋がります。幼少期に朝ご飯を食べていないとそれが癖になり、大人になってからも続く傾向があります。お子さんの健康を願うお母さんたちは、ぜひ、幼少期に基盤を作ってあげてください！

【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)：月曜・火曜・水曜・木曜・金曜(予約制)