



受付待合室に楽しい遊戯や絵本を拡充しました。

アンパンマン達が出迎えてくれます。少しでもお子様の不安を解消できましたら幸いです。

スマホによる「Web問診」を始めました。(第137号に詳細掲載)

- スマホの「アイチケット」から順番の予約ができます。
- 来院前には、スマホから「Web問診」のご入力をよろしくお願ひします。



* 順番の予約をとって来院される方 *

「アイチケット」から順番の予約を取って頂き、順番の予約が完了すると、
⇒「Web問診」を入力する画面に進むことができます。

* 直接来院される方 *

- ・「Web問診」をご入力された方は、受付でお申し出ください。
- ・ご入力されずに来院された場合は、院内で「Web問診」をして頂きます。
- ・体温と体重（月1回）については、当日院内で測って頂き口頭にてお知らせください。

～順番ね！待ってね！と言っても、なかなか待てない子にどのような声をかけていますか？～



「待てない子にかけるといい言葉」とは

友達と遊んでいる時や公共の場に行く時、「順番ね」「待ってね」と言っても、
なかなか待てない子にどのような声をかけていますか？

「順番を守りなさい」「待たないとダメ」といった指示出しや否定語を使っていませんか？

指示出しや否定語は、その場では聞いたとしても、長期的にみてあまり効果がないことが多いのです。また、「～しないで」と言われると、子供は何をしていいのかわからなくなって、結局、待てずに動いてしまうのです。



⇒では、どのような声掛けをしたらいいの？

それは、「壁にピタッと背中をつけよう」といった肯定語の言葉をかける、これが大切です。

「順番だから待ってね」と言っても待てない子には、「**忍者みたいに壁に背中をピタッとつけよう**」と待っている間に何をしたらいいの**か具体的に伝えてあげるのです。**

やらないで欲しいことを伝えるよりも“やってほしい”ことを伝えの方が子供も行動しやすくなります。

他にも綱渡りゲームのように線の上に立ってもらってもいいですね！スーパーなどの公共の場で、触って欲しくないものに触れる時も「触らないで」よりも「これを持ってほしい」と何かを持たせてもOKです。何もせず待つというのは、子供にとってはすごく難しいことなのです。

肯定語を意識しただけで、子供の行動がすぐ変わったというお声もたくさん頂いております。「して欲しくない」ことよりも「してほしいこと」を具体的に伝えることを意識して導いてあげてください。



～子供の眠りに関する疑問をお持ちではありませんか？～

「子供の眠り早わかりQ&A」



Q1. 子供は何時間ぐらい眠るのがよいのでしょうか？

A 1. 1歳6か月から3歳で約12時間、4歳から9歳で10時間の数字があげられますが、必要な睡眠時間には個人差があります。**数字よりも何時に寝たのか（睡眠リズム）、ぐっすり眠れているのか（睡眠の質）**などに注目しましょう。昼間、居眠りしたりせず、元気に活動しているのであれば、睡眠時間は足りていると考えてよいでしょう。



Q2. 昼寝はしなくてはならないのか？

A 2. 様々なデータから「**昼寝は必ずしなければならないものではなく、しないですむ子もいる**」というのが結論です。但し、午後3時半以降も昼寝をしていると「遅寝→朝寝坊→体のリズム作りに重要な朝の光を浴び損ねる」事態になりがちですので要注意。昼寝をする場合は、もぞもぞ動き出したら起こしてOK。短めに切り上げることが大切です。



Q3. 遅寝でも日中は元気に過ごしていれば、この子はこういうリズムだと考えてよいのでしょうか？

A 3. 体温の変化やホルモン分泌のリズムなどから考えると「**暗くなったら寝て、明るくなったら起きる**」というのが人として本来のリズムです。**重要な朝の光を十分に浴びることができるよう、早起きのリズムに変えていきましょう。**早起きすれば、夜は自然に早寝になるはずです。



旬の食材を食べましょう！

～食べ物、旬に食べるのが1番！脂のつた魚、おいしくて栄養素が高い野菜～



春、1番おいしい旬の食材は？

ふきのとう、わらび、つくし・・・春は苦みのある山菜が芽を出す季節です。

春は果物である甘夏にも心地よいほろ苦さがあります。苦みは体を目覚めさせるので、春に多いのだという説もあります。

さやえんどうなどグリーンの淡い野菜も出回る時期です。

旬の農作物は、成長に適した時期に栽培されるため、味がよく栄養価も高いです。

日本脳炎ワクチンについてのお知らせ (第136号に詳細掲載)

日本脳炎のワクチン供給が、11月頃まで不安定となりました。

当面の間、完全予約制とし、1期1回目・2回目の方を優先的に接種させていただきます。

「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）、予防注射専用枠14時～15時

水曜：9時～12時、土曜：9時～13時

健康診断（現在4か月・10か月・1歳6か月）：月曜・火曜・木曜・金曜（予約制）