



かばくん通信

佐藤小児科 院内報 No.126
2016年10月1日 発行



宮崎市清水3丁目1-10 電話 22-4705 予約専用 22-6601

URL <http://ysatohpd.com/>



生活習慣は大丈夫？



子どもが健やかに成長するためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかし、「よく遊び、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どものために当たり前の基本的な生活習慣が大きく乱れていることが指摘されており、この乱れが学習意欲や体力・気力の低下の要因として考えられています。

特に、最近では子どもの休日の過ごし方が気になりますが、皆さんの御家庭ではどのように過ごされていますか？休日になると、「遅寝遅起き」となり、月曜日や休日明け、長期休暇明けに体調不良を訴え学校を休む子どもや、保健室を利用する子どもが多い傾向があります。また、幼児健診に行くと、普段のテレビ視聴時間より休日のテレビ視聴時間の方が多く子どもをたくさん目にします。

子どもが何となく体調が悪いと訴える場合、生活習慣を見直して下さい。「早寝早起き朝ごはん」当たり前の基本的な生活習慣、できていますか？

10月の予定

1	土		17	月	
2	日		18	火	
3	月		19	水	午後四元外来
4	火		20	木	
5	水	午後四元外来	21	金	
6	木		22	土	1日四元外来
7	金		23	日	
8	土		24	月	
9	日		25	火	
10	月	体育の日	26	水	午後四元外来
11	火		27	木	
12	水	午後四元外来	28	金	
13	木		29	土	
14	金		30	日	
15	土		31	月	
16	日				

※この他に変更になることもあります

お知らせ

10月からB型肝炎ワクチンの定期接種がスタートします。接種スケジュールは生後2ヶ月から1歳に至るまでの間に3回接種が必要です。平成28年4月1日以後にお生まれの1歳未満のお子さまが対象になります。



感染症情報

RSウイルス感染症は減少傾向です。伝染性紅斑が増加しています。手洗い・うがいをしっかり行い感染予防につとめましょう。



☆絵本☆

☆幼児向けの絵本

『タンタンのずぼん』

作・絵：いわむらかずお

出版社：偕成社

おばあさんがつくってくれたタンタンのずぼん。ぶらんこや電車ごっこ、そしてお空も飛べちゃう素敵なずぼんのお話です。



☆幼児向けの絵本

『たまごにいちゃん』

作・絵：あきやまただし

出版社：すずき出版

ずーっとたまごでいたい、たまごにいちゃん。成長する子どもの心の揺れを描いたおすすめ絵本です。

