

宮崎市清水3丁目1-8 電話 22-4705

URL <http://ysatohpd.com/>



あらためて「睡眠」を考える

私は週末、日本外来小児科学会や日本小児科医会の理事会・委員会・講演会などのため、週末の半分以上は県外に出ています。特に例年6月は毎週のように会合があり、今年の6月も週末ごとに全国を駆け回りました。

出張が多いため以前より体調管理には気をつけるようになりました。特に私が心掛けていることは、良い睡眠をとることです。睡眠時間が少なかったり質が悪かったりすると、次の日のパフォーマンスが確実に悪いことを実感しています。6～7時間の質の良い睡眠の確保を心がけています。

ところで、6月に参加した理事会・委員会・講演会で今の子どもたちの置かれてる問題について協議したり話を聞いたりしましたが、改めて睡眠の重要性を感じました。夜尿や便秘は睡眠と関係しており、不登校・発達障害・ゲーム依存の初期対応では十分な睡眠の確保が求められます。

日本の「睡眠の必要性」に対する認識が低いことを変えていくことが重要だと感じました。



7月の予定


1	月		17	水	
2	火		18	木	
3	水	★ ★ ★	19	金	休診日
4	木		20	土	
5	金		21	日	
6	土	🌙 🌟 🌿	22	月	
7	日		23	火	🦀 🍉
8	月		24	水	
9	火		25	木	
10	水	★ ★ ★	26	金	3歳半健診の為 13:30～16:30 休診
11	木	★ ★ ★	27	土	
12	金		28	日	🍲
13	土	1日代診	29	月	
14	日		30	火	
15	月	在宅当番医	31	水	
16	火				

※この他に変更になることもあります

診療時間 月曜日～土曜日

午前8:30～12:00 午後3:30～6:00

乳児健診・予防接種 午後1:30～3:00


ネット予約はこちら (24時間対応) → 

お問い合わせ電話 22-4705 (午前8:30～午後5:45)

お知らせ

マイナ保険証をご利用ください!!

当院でもカードリーダーを設置しております。利用登録されている方は、ぜひご利用いただくようお願いいたします。



感染症情報

新型コロナウイルス感染症が増えてきました。また、夏風邪の手足口病・ヘルパンギーナもみられます。引き続き、感染症対策に努めましょう。

☆絵本☆

☆乳幼児向け絵本
「はなび ドーン」
作：カズコ・G・ストーン
出版社：童心社



夜空にうかびあがる、色鮮やかな花火。小さいの、大きいの、赤いの、黄色いの、まるいの、星形の...。「ドーン」など様々な音といっしょにはじめる花火に、心もぱあっと明るくなります。色、音、形が楽しいあかちゃん絵本。