



すくすく

新学期に向けて

かねはら小児科院長 金原 洋治

新学期が始まりました。子ども達は日々の新しい生活の中で、元気に遊び学び、

様々なことを体験しながら成長していきます。同時に、この時期の子ども達は心身共に緊張し、ストレスが貯まる時期でもあります。平気な顔をしていても、慣れるのに大変なエネルギーを使っている子もいます。子ども達がこの一学期をうまく乗り越えるためにご家族がどのような配慮を

したらいいか、いくつかのアドバイスをさせていただきます。参考になれば幸いです。

早寝早起きの習慣をつける

睡眠不足だと寝起きも悪く、胃腸の動きも悪くなり朝ご飯も欲しくなく、ウンチも出にくくなります。睡眠不足のため午前中はボーッとしていたり、低血糖傾向になるためイライラしたり集中力も低下します。早寝早起きに心がけ、ご飯をしっかり食べ、ウンチをしてから園や学校に行く習慣をつけましょう。

休日のスケジュールはゆったり

今年は何年以上にゴールデンウィークが長く楽しみです。しかし、新一年生や新しく幼稚園や保育園に通い始めた子ども達は、心身ともに疲れがたまっている時期です。日曜日や連休の最後の一日は、出るだけ遠出は避け近場でゆっくり過ご

すことをお勧めします。

習い事を始めるのは生活に慣れてきてからに

特に新入園や新入学のお子さんは、新しい生活に慣れた頃から始めるのがお勧めです。

予防接種は早めに受ける

まだ受けていない予防接種はありませんか？母子手帳をもつ一度確認して下さいね。特に新入園の場合、この一年間は風邪を引きやすいし流行性の病気を貰いやすいので、まだ受けていない予防接種があれば早めに受けましょう。小学校一年生では、時期が過ぎると有料になってしまいます。

*こんな場合相談を

朝で出かける前に5〜10分おきにおしっこをいぐ

不安や緊張のためだと思えます。しばらく様子を見てみると自然に治ることが多いですが、生活に支障が出る程ひどいようでしたら受診下さい。生活への配慮や、抗不安薬の投与などで短期間で改善することが多いようです。

朝になると腹痛や頭痛を訴えるが、夜

や休日は元気

いわゆる登園しぶり登校しぶりの状態です。新しい友達や先生に馴染み難かったり、お互いの関係にずれがあるのかもしれない。子どもさんの園や学校の様子を聞き、どうしたらいいか相談することを勧めます。それでもうまくいかない場合は、遠慮無く早めにご相談下さい。

*子どもの成長を助ける為に

園や学校とより良い連携を！

「家ではそれほどでもないが、学校では立ち歩いたりゴソゴソする」「家では、兄弟とうまく遊べるのだが、園や学校では友達とのトラブルが多い」などを園や学校から指摘され、家での子ども様との違いにびっくりされ相談にこられることがよくあります。園や学校と家との環境の違いや、子どもの性格、発達段階、集団に慣れていないことが原因の場合が多いようです。多くの子ども達を長年見ている先生方の勤や観察力は、私たち小児科医もさすがだなあと思うことが多いです。子どもが困らないようにとの思いからの指摘ですので、何らかの配慮がある場合が大部分です。一年間お世話になる先生ですので、園や学校の先生方と協力し合いながら子どもの成長を見守っていきましょう。うまくいかない場合は、私にも遠慮無くご相談下さい。お手伝いできれば幸いです。

園や学校との連絡の際の注意点は以下の通りです。子どもは場によってしばしば違った姿を見せることを念頭におく。「いつも苦労様です。ありがとうございます。いつもおかげです、おかげで」という言葉を加え、相手への労いを言葉にする。適当なところで折り合いをつける。



ポリオ接種のお知らせ

4月1日(金)より ポリオ接種の予約受付を始めます。
受付窓口 又は お電話でどうぞ。

接種期間 : 5月9日(月)~6月中旬
曜日 : 月・火・水・金
時間 : 12時

接種前後30分間は飲食が出来ませんのでご注意下さい。



B C Gのお知らせ

4月よりB C G接種の前のツベルクリン反応検査が廃止となり、接種期間も生後3ヶ月~6ヶ月までと変更になります。当院での接種は予約制で、毎週 月・火・水・金曜日の午後2時からとなっています。

休診のお知らせ

4月30日(土) 院長の学会出張のため
5月3(火)~5日(木) ゴールデンウィーク

4月より 代診のお知らせ

石本先生が産休をいただきますので、以下の先生方に代診をお願いします。

月曜日 山縣 由希子先生 10:00~12:00
福田 謙 先生 14:00~16:00
水曜日 山縣 由希子先生 10:00~12:00
14:00~16:00

4月16日(土)・5月14日(土)

長谷川 俊史先生 9:00~12:00
山縣先生は子育て中のママさん先生です。
福田先生(済生会下関総合病院)
長谷川先生(関門医療センター)

予防接種 定期外料金

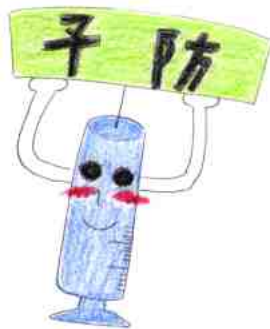
予約の要るもの

おたふくかぜ 5,000円
みずぼうそう 7,000円
B C G 8,800円

予約の要らないもの

三種混合 3,000円
二種混合 3,000円
麻疹 4,000円
風疹 4,000円
日本脳炎 3,000円

予防接種法で定められている定期の予防接種は、無料で接種できます。詳しくは母子手帳付録の予防接種ガイドブックをご覧ください。



編集後記

産休を頂いている石本先生が、3月に無事に出産されました！先生似のとても可愛い女の子です。かねはらデビューを皆で楽しみにしているところです！

先生の復帰にはもう少し時間がかかりますので、皆さんお待ち下さいね。
半熟ラ・フランス



みかんちゃんの一口メモ

頑張っているママへ

毎日の育児、家事、大変ですね。頑張りすぎて疲れちゃったママへ。こんな時は思いっきり発散が休息が一番。

パパ、ばあば、じいじ、託児所、保健婦さん、ファミリーサポートセンター、いろいろあります。頼ってみてください。頼り方がわからない方、うまく頼れない方、かねはら小児科のスタッフにチラッと話してみてくださいね。

『ベビーサイン』~赤ちゃん手話~

赤ちゃんが欲しがっているもの、泣いている理由がわからなくて困ったことはありませんか。言葉にならず、もどかしいので、お互いカンシャクやイライラになっていくことも。

ベビーサインは赤ちゃんより楽しく、より豊かにコミュニケーションをとる方法です。6~9ヶ月頃から始められ1歳半までには「ミルク欲しいよ」「みかんをもっと食べたい」「お花きれいね」などいろいろ会話できちゃうんです。ママより早く素敵な発見をしていてベビーサインで教えてくれることもあるかもしれません。話せる前から「話し合えた」体験は親子の結びつきを強め、話し言葉を促進するとも言われています。ベビーサイン始めてみませんか？

お薦めの本:「赤ちゃんとお手で話そう」

吉中みちる・まさくに 「実業之日本社」

おすすめの本

ことばの宝箱…ちんぷいぷい

川崎 洋・木坂 涼/編 岩崎書店

子供の頃、転んだら「いたいのとんでいけ〜」と唱えていませんか？懐かしい手遊び歌・絵描き歌・わらべ唄が沢山・・・知らない歌は、その時の気分で・・・おじいちゃん・おばあちゃん(ひいじいちゃんやおばあちゃんとも是非!)にも教えてもらおうと楽しさ倍増かもしれませんね。

めのまどあける

谷川俊太郎/作 長新太/絵 福音書店

子供ってリズムのある文章が好きですね。谷川俊太郎さんの詩にリズム(拍手)をつけて読むとあら不思議！とっても素敵な言葉あそびに変身します。早口ことばにもなりますよ。親子で声に出して読みたい一冊です。

金ちゃん先生の講演会・研修会(平成17年4月~5月)

4月14日(木)午後 軽度発達障害の理解と対応
山口県ふれあい教育センター
5月7日(土)午後 気になる子どもの学習会
下関市社会福祉センター

下関市小児発達研究会公開講座のお知らせ

日時 : 平成17年6月25日(土)午後2時から
場所 : 海峡メッセ国際会議場
講師 : 大阪医科大学 LDセンター教授 竹田契一先生
演題 : LD・ADHD・高機能自閉症の理解と支援
参加ご希望の方は下関市子ども発達センターまで
(FAX 0832-33-9851)

かねはら小児科ホームページの紹介

かねはら小児科ではホームページを開設しています。

ホームページ <http://members.jcom.home.ne.jp/2814964811/>

掲示板 <http://tcup7102.at.infoseek.co.jp/kanehara2003/bbs>