大きな木のあるお医者さん。一こころ・デャイルド・クリニックー 子どもの健康についてお話します。

(4)

間食、ファーストフードを減らす 食の細いお子様は、まず外遊びを

納豆などネバネバ食品も忘れずに

方に問題があるのでしょうか。 が悩みです。何か生活や食事、育て 子どもの体調が崩れやすいた め、仕事を急に休む事が多いの

子どもの体調には 個人差があります

こと、予防接種により免疫をつけてお う。年齢とともに自己治癒力もあが 基礎疾患はないかを診てもらいましょ り、中耳炎が治りにくいこともありま に熱を出したり、喘息発作を起こした すくなります。お子様によっては頻繁 とともにいろいろな感染症にかかりや 行、母乳中の分泌型—gAの供給によ くことなどを心がけましょう 子どもの病気についてよく知っておく り、強くなってくるものです。ご両親は アレルギー性鼻炎、気管支喘息などの んが、半年を過ぎると免疫物質の減少 り、出生後半年はあまり病気をしませ っ。かかりつけの小児科で、扁桃肥大 胎盤を通して免疫グロブリンの移

@ かぜの予防法には

外出後と食事前の手洗い (紅茶、緑茶がおすすめ 、うがい

うにしましょう。

間は家族団欒の楽しい時間になるよ

ことで味覚を育てましょう。食事の時

食べることに興味を持たせ、よく噛む

しっかり。お手伝いで料理を体験させ

- (2) 早寝、早起きをして朝の光を浴びる
- 厚着をしない。乾布摩擦
- ④ 外遊びや運動
- ⑤バランスのよい食事

運動のすすめ

@

と、いっそう運動が好きになります。 は極力控え、好きな運動を見つけて かすようにします。テレビ、ゲームなど す。まず遊びの中でできるだけ体を動 や成長ホルモンの分泌が促進されま 労感から熟睡がもたらされ、骨の成長 参加させたりしましょう。練習すると 親御さんが一緒にしたり、運動クラブに 上手になり、ほめられて自信をつける 運動により食欲が増し、心地よい疲

12施設あります。6ヶ月から9歳まで 援デイサービスで、現在広島市内には き、病児保育を利用すると便利です 広島市の補助を受けた乳幼児健康支 Œ 働くお母さんは仕事が休めないと 病児保育を利用しましょう

@ おわりに

のお子様が利用できます

です。だんだん強くなっていくお子様 を笑顔で見守ってあげましょう。 支えとなり、心身の成長にとても大切 てくれている」という思いは精神的な お母さんは自分のことを大事に



(3) 2

よく噛んで食べる

乳酸菌、オリゴ糖製品、ビタミン類 和食を中心に野菜、根菜類をしつかり @

食事で注意する点

一日三食、極端な偏食をなくす

野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、 平成23年4月に病児保育室を 開設。未熟児新生児医療の経験 を生かして、心をこめて診療、子 育て支援を行っていきます。

広島市安佐南区伴南 1丁目5-18-8-301 西風新都ゆめビル 2-849-5519 な電バス「こころ産業団地」 こころ西公園」 行き こころ入り口」 下車 西風 トンネル 広信 西周新都区

チャイルド・クリ ちゅんちゅんも 利用

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

●診療日·時間

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています 【休診日】日曜·祝日



B