



あけましておめでとうございます

新しい一年の幕開けですね！皆様、お正月はどのように過ごされましたか？
今年一年もお子様の健康を守り、親御さんには安心を持ち帰って頂けるように
スタッフ一同診療に励んでまいります。本年もどうぞよろしくお願いたします！！



子どもの肥満



子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われています。
生活習慣病や体の負担を減らすためにも体重コントロールを
しましょう！

太った原因を探そう。 チェックが多いほどすぐに改善が必要です!!

食事行動編

- 早食い かまない
- 満腹になるまで食べる
- 朝食が少なく夕食が多い
- 食べるのが一番楽しみ

食事内容編

- ご飯・麺・パンが好き
- スナック菓子・ジュースが好き
- 甘いものが好き
- 脂っぽいものが好きで野菜が嫌い
- ファーストフード・インスタント食品が好き

運動編

- 外遊びが少ない
- テレビ・ゲームが好き
- スポーツが苦手
- 歩くのが遅い
- 学校をよく休む

食べ過ぎない!!
よく噛んで食べよう。バラエティ豊かなメニューにしよう!!

単品を避けて

継続的な
運動をしよう!!



予防接種のお知らせ

〈お忘れませんか?〉

- ★おたふくかぜ・日本脳炎ワクチンは入荷し接種を再開しました。
- ★4月から1年生になるお子さんはMRワクチン（Ⅱ期）
おたふくかぜワクチン（2回目）接種をすませておきましょう。
- ★日本脳炎ワクチンⅡ期（9才～12才）二種混合ワクチン（11才～12才）
忘れないように接種しましょう。



最近の気になる事…

コロナの流行により家で過ごすことが多くなっていますよね。運動不足、食べ物の片寄りなどで色々な事が影響して、子どもの体や心に変化が現れているようです。最近自立するのは慢性便秘です。肥満・頭痛・心の悩みを持つ子もいます。子どもの変化に早く気づき、生活改善を心がけて下さい。そして、子どもの訴えには耳を傾けたり、話し合いをしたり、子どもの気持ちに寄り添ってあげましょう。心配な時はいつでも相談に来て下さいね。

健やかに育ててね…



子どもの歯を守ろう

虫歯は…

酸が菌で溶かされた病気

食べたご飯やおやつを
エネルギーにして酸を作る



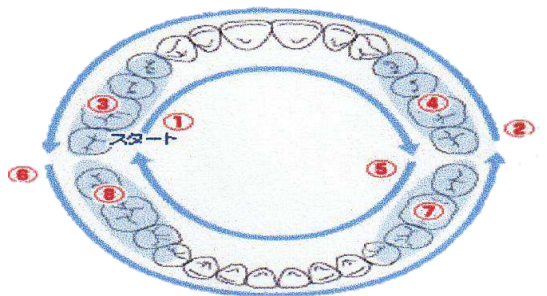
口移しやお箸で虫歯はうつります

「きれいにしようね」とニコニコしたパパママの膝の上に子どもの頭をのせます。唇や頬をひばってよくのぞいて磨いてください。できたらしっかりとほめてあげましょう。かかりつけの歯科を作ることをお勧めします。



〔乳児の虫歯をほおっておくと…〕

永久歯やあごの発育に影響します。
歯みがきをして虫歯をこすり落としましょう。



歯磨きの仕方

スタートからコースを決めて丁寧に磨きましょう。
最後は噛み合わせの溝を磨いたら完成!!



編集後記

新年あけましておめでとうございます!
2022年、まだコロナ渦は続きそうですが、明るく元気に過ごせる一年になると良いですね。本年もどうぞよろしくお願い致します。高崎

くま先生の五七五

〈花屋さんの注連飾りに感謝して一句〉
根引き松（根が付いた松）を飾るとい風習が京の都には昔からあったそうです。その地に「根付く」という意味と「成長し続ける」という意味が込められていると聞きました。私たちの診療所もそれにあやかりたいものです。



ねびきまつ
根引松

まなか
真中に一本

しめ
注連飾る

（はじめ）

よしみつ小児科医院

院長：吉光 一

〒710-0041
TEL
自動予約TEL
FAX

倉敷市五日市475
086-434-2221
086-434-2210
086-434-2231