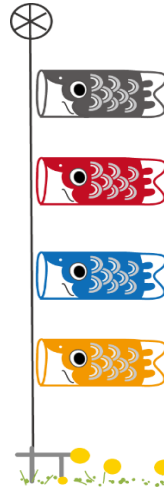


小児科ニュースレター



長い冬が終わり、ようやく春が来たと思ったら、あっという間に5月になりました！ 通勤途中、大きな鯉のぼりが泳ぐ姿を発見！どの子のおうちかな〜と、考えながら見上げています。5月5日の「こどもの日」は祝日に関する法律で「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」と定義されているそうです。お祝いのしかたはご家庭によってそれぞれでしょうが、子どもたちとともにいる幸せを思い、ぜひ、ご家族で祝ってください。



感染症情報

4月半ばから、鼻水、咳で始まり、発熱しているお子さんが増えています。さらに、その感染をきっかけに、アレルギー体質があるお子さん、過去に喘息になったことがあるお子さんは咳が長引いたり、喘息発作を起こしています。新しい生活に疲れやすい時期でもあります。よく休み、体調を整えてください。



〜こどもとメディア〜

早期からテレビやビデオ、ゲームに過度に触れることは、脳の発達をゆがめてしまうことがわかってきています。小児科医会（長谷川も入っている小児科医の全国組織）は ①2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控える（スマホもです） ②授乳中、食事中的テレビ・ビデオの視聴をやめる。 ③すべてのメディアへ接触する総時間を制限する。（1日2時間まで。テレビゲームは1日30分まで。） ④子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かない。 ⑤保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくる、ことを提言しています。

こどもの脳は日々発達していきます。後戻りできない大切な時間の過ごし方をご家族で見直してみてください。



どこにいるかな？
診察室で見つけてね！

でも、たくさんの情報を効率よく集められるインターネットはとても便利。上手に使用えば、忙しい子育てにも役立ちます。今月は本のかわりにおすすめツイッターをひとつご紹介いたします。

＜今月のおすすめ ツイッター＞

「よくわかる療育アドバイス」

<https://twitter.com/adviceforautism>

「発達障がい当事者と保護者が楽しく生活できるように」と「療育」という言葉で発信されていますが、どんな子の子育てにも通用する、子どもへのかかわり方で大切なことを、簡潔な文でいろんな角度からアドバイスしてくれます。毎日少しずつだから、1冊の参考書を読破するよりも簡単。すべてのお母さんお父さん、保育園・学校の先生におすすめです。メール配信での無料講座もあります。

【お知らせ】

『長谷川先生とのおしゃべり会』

5月13日午後1時～3時

信濃町総合体育館

<なかよし>にお邪魔します

みんな来てね！

外来時間のご案内

| 受付時間 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | |
|------|----------------|---|---|---|---|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 午前 | 8時15分 - 11時30分 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 診療開始は8時45分 | | | | | | | | | |
| 午後 | 1時 - 2時 | △ | △ | △ | △ | △ | | | | |
| | 2時 - 3時 | | | | | | 予防接種 (予約制) | 相談外来 (予約制) | 相談外来 (予約制) | 予防接種 (予約制) |
| | 3時 - 3時30分 | | | | | | ○ | | | ○ |
| | 3時30分 - 4時15分 | | | | | | △ | | ○ | △ |

【5月の休診】

7日(午後)

14日(午前・午後)

21日(午後)

