



島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ 🏖



"ベビーフード"の選び方と備えのすすめ



少しずつですが日が伸び、春の気配を感じる季節になって来ました。この時期は、お子様のご入学・ご進級、ご家族が新しい生活を 始められる方も多いかと思います。季節柄、新しいメニューや食材にチャレンジしてみたくなりますが、まずは牛活リズムに慣れることが 大切です。新しい生活が始まるご家庭は、この時期こそいつも通りの食生活を心がけましょう。

さて今回は、乳幼児健診の際、最も多く聞かれるご質問「ベビーフードを利用してもいいのでしょうか?」についてお答えします。結論 から申し上げますと、答えは「もちろん利用してOK!」です。

昨今は、各メーカーから様々な種類・形態のベビーフードが販売されていますが、購入の際は"ご家庭であまり食卓に登場しない食 材、あまり作らない味付けのもの"を選ぶのがポイント。ご家庭の味にベビーフードを取り入れることで、メニューの幅も広がり、自然とバ ランスが取れていきます。上手に活用して、無理なく離乳食を進めましょう。

また、普段利用されない方も非常時用にストックしておくことをおすすめします。有事の際、離乳食やミルク・幼児食な どは潤沢に行き渡るまで日数を要することが多いですし、お湯も新生児や幼児用として確保してもらうのはなかなか 難しいです。液体ミルク・オムツやおしりふきなども2週間分を目安に備えておくと、心の余裕にもつながりそうです。



(管理栄養士 緑川涼佳)

~よくあるご質問シリーズ②~

Q. ベビーフードのレトルトは、食感が柔らかすぎる気がします。

A. レトルト食品は高温かつ圧力をかけて加熱するため、食材 (特に野菜類)の食感が柔らかいものも見受けられます。別 に加熱した食材を加え、噛み応えを出す工夫をするのも良い ですね。

Q. 離乳食の他に、おやつをあげたほうが良い?

A. 1歳までは基本的に必要ありません。運動量は増えても、 消化器官は未発達で食事の量を多く食べられない月齢=1 歳を過ぎたら、おやつでエネルギーや栄養素を補給しましょう。 食事の合間に1~2回、次の食事に影響しない量を。果物や おにぎり・サンドイッチなどがおすすめです。

八王子市の感染症発生状況

インフルエンザ・感染性胃腸炎の方が多くいらっしゃいます

手洗い・咳エチケットに注意して、

嘔吐や下痢がある場合は、吐物や排泄物の処理を適切に行いましょう

感染性胃腸炎による吐物や排泄物の処理にアルコールは効果がないので、次亜塩素酸を使用してください



看護師からのちょこっとメモ 🐫



「起立性調節障害」

自律神経のバランスが乱れることにより立ちくらみや動悸などさまざまな症状がおこります。

午前中の症状が著しいですが、規則正しい生活をすることが大事です。

朝に、血圧と心電図を測定する検査で分かることがあります。

症状が強いときは薬を飲むこともありますので気になる症状がある場合は、診察で相談しましょう。

(看護師 藤岡 中夏)

3月の診察予定

				_		
月	火	水	木	金	土	田
		1	2	3	4	5
		小沢浩 福田 AM塩田	É# AM#ZL	小沢愉理 塩田	休診	休診
6	7	8	9	10	11	12
AM白井 AM小沢愉理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 AM福田 塩田	白井 AM井之上	小沢愉理 塩田	休診	休診
13	14	15	16	17	18	19
白井 AMJ沢倫理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	EHH AMHZL	小沢愉理 塩田	休診	休診
20	21	22	23	24	25	26
白井 AMJ沢愉理 PM福田	休診	小沢浩 福田 AM塩田	ÉH AMHZL	小沢愉理	休診	休診
27	28	29	30	31		
白井 AMJ沢愉理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢愉理 塩田		

- 3/6午後の白井医師は休診となります.代診はありません.
- 3/8午後の福田医師は休診となります.塩田医師の代診となります.
- 3/24塩田医師は休診となります.代診はありません。

4月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					休診	休診
3	4	5	6	7	8	9
白井 AM小沢愉理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	EH AM#ZL	小沢愉理 塩田	休診	休診
10	11	12	13	14	15	16
白井 AM小沢愉理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢愉理 塩田	休診	休診
17	18	19	20	21	22	23
白井 AMJ沢倫理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	É# AM#ZL	小沢愉理 塩田	休診	休診
24	25	26	27	28	29	30
白井 AM小沢愉理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	EH AMHZL	小沢愉理 塩田	休診	休診

*診察予定は変更になることがあります。ご了承ください。

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ

T E L: 042-634-9008

〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13 (八王子市小児・障害メディカルセンター内)

(HP) www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8

★当院の新型コロナウイルス対策についてはホームページをご確認ください。



★こども相談外来★

お子さんのこと何でもご相談ください。

(診察時間:30分)

●水曜日13:45~14:45

(第2水曜日は休診)

担当:小沢浩

●金曜日14:00~15:00

担当: 塩田睦記

*不定期に休診となることがあります。

◆完全予約制になります。

お電話でお問い合わせください。 問い合わせ先: 042-634-9559

★チック外来★

●水曜日12:00~12:30

担当:小沢浩

*不定期に休診となることがあります。

◆完全予約制になります。

お電話でお問い合わせください。 問い合わせ先: 042-634-9559

★お薬外来★

● 当院で**定期薬の処方を3か月以上**されて いる方で前回受診後から症状の変化がない 方を対象に、定期薬の処方のみで、在院時 間が短くなるように配慮いたします。

*お薬外来の利用には処方日数など条件が ありますので詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先: 042-634-9008



重要なお知らせ

- ●感染症対策にご協力お願いいたします。 下記の方はクリニック建物内には入らず 一日、車やご自宅から当院へお電話を お願いいたします。
- ・ 新型コロナウイルス感染が心配な方
- ・ 新型コロナウイルス濃厚接触者の方
- 発熱・咳・鼻汁等の風邪症状のある方

問い合わせ先: 042-634-9008