

どうすればいい？ 体調が悪いときの離乳食



冬は気温が低くなり、空気が乾燥するため、ウイルスが活性化しやすい季節となります。発熱・下痢・嘔吐・咳などの症状が発生した場合は、すみやかに医師の診察を受けましょう。

症状によって対処法は異なりますが、まず優先すべきは水分補給です。体内の水分やミネラルが失われると、脱水症状のリスクが増します。人肌ほどの湯冷ましや麦茶で水分をこまめに補給しましょう。乳幼児用のイオン飲料は、糖分が多く含まれるため、医師の指示に基づいて与えます。

発熱・下痢・咳などの症状で食欲がある場合、消化の良い食材（おかゆ・うどん・やわらかく煮た野菜）などを少しずつ食べても良いですが、吐き気が収まらない場合や食欲がない場合は、無理に食べさせる必要はありません。また、中止した離乳食を再開する場合は、食材の大きさや硬さを一つ前の段階に戻して始めましょう。

今回は、体調が悪いときの離乳食の扱いについてお伝えしました。しかしながら、「これが屠龍之技（とりようのぎ）になればいい」と思っているのが私の本心です。2024年、皆様がより健康な一年を過ごせますように。本年もよろしくお願いいたします。



（管理栄養士 緑川涼佳）

～よくあるご質問シリーズ③～

Q. 離乳食にすぐ飽きてしまい、時間ばかりかかります。 Q. 3回食に入ったら、味付けをした方が良いでしょうか？

A. 赤ちゃんが食事に集中できる時間は初期・中期で5・10分位程度、後期で20分程度と言われています。 A. 1歳を過ぎるまでは、食材の味を生かした調理をおすすめします。汁物や煮物の場合、だしを利用するのも良いですね。

●お腹が空いていること ●おもちゃやテレビから離れる、など環境を整えたうえで、食事時間は20分程度を目安にしましょう。明らかに集中できなかつたり、途中から遊んだりし始めたら、一緒に「ごちそうさま」をして、切り上げて大丈夫です。

もし、味をつけたい場合は、醤油を少々（1・2滴）程度の調味にとどめましょう。

また、すべてのメニューに味を付けるのではなく、一品だけを調味するのも大事なポイント。献立に味のメリハリをつけることで、食も進みやすくなります。

感染症発生状況

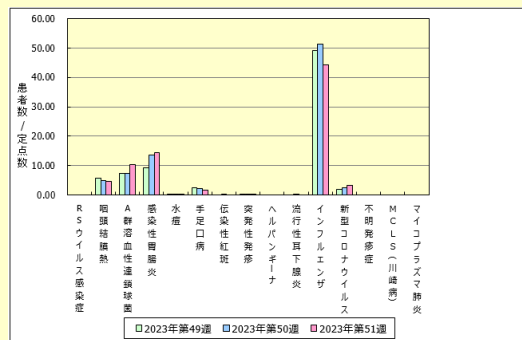
- インフルエンザ・溶連菌の方が大変多くなっています

手洗い・咳エチケットをしっかりと行いましょう



インフルエンザに罹ってしまった後のインフルエンザワクチンは、

症状改善後2～3週間経過したところで接種しましょう



第51週疾患発生状況グラフ

1月の診察予定



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休診	休診	休日診療	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
8	9	10	11	12	13	14
休診	井之上 横山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
15	16	17	18	19	20	21
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
22	23	24	25	26	27	28
AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	AM小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢倫理 塩田	休診	休診
29	30	31				
白井 AM小沢倫理 PM福田	井之上 横山	AM小沢浩 福田 AM塩田				

- 1/3は八王子市休日診療当番日のため、レントゲン検査・点滴は行えません
- 1/4午後の診察を14：00から行います
- 1/22白井医師は休診となります

2月の診察予定



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

- 2/26PM白井医師は休診となります

＊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）

（H P）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。



外来診療のお知らせ

★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）

●月曜日14：00～15：00

担当：白井医師/福田医師

●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

★お薬外来★

●当院で定期薬の処方をする方を対象に、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



お知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症になりましたが、

当院は医療機関のため、引き続き、マスクの着用をお願いしております。

2歳未満および特別な事情のある場合を除き、可能な限りマスクの着用をお願いします。当院での用意はありません。

また、飛沫防止の観点から、不織布マスクを推奨しております。

問い合わせ先：042-634-9008