



暑い夏、ちいさな体にやさしい水分補給を



驚くほど暑い日が続きますね。季節柄、乳児健診では水分補給についての質問が増えてきました。

今一度、基本を確認しておきましょう。

まず、1日当たりの水分摂取量は、下記の量が目安です。

乳児期	150ml/kg
幼児期	100ml/kg
学童期	80-100ml/kg
成人期	40-50ml/kg

こちらの量には、母乳やミルク・食事に含まれる水分量も含まます。

起床時、遊んだ後やお風呂上がり、就寝のときなど、汗をかいたタイミングでスムーズに摂取できるよう時間を決めて少量ずつをこまめに摂取すると良いですね。いずれの月齢も、肝心の母乳やミルクが飲めなくならないように気を付けましょう。



そして、下記の表は月齢別の水分の種類とあげる際のポイントです。

0～4か月	離乳食が始まるまでは、基本的に母乳・ミルク以外での水分補給は必要ありません。
5～6か月	動きが活発になることと、離乳食が進むにつれて母乳・ミルクの摂取量が減りますので、湯冷まし・麦茶などで水分補給をしましょう。麦茶は、大人用の麦茶を薄めて。
6か月～	ほうじ茶・番茶・玄米茶などで変化を出しても。大人用は、2倍以上に薄めて。

「水も麦茶も嫌がって飲まない」というお声もしばしば伺いますが、その場合は、市販の幼児用イオンウォーターや乳児・幼児用のジュースを3倍程度に薄めたものをお飲みいただいても大丈夫です。

また、離乳期や幼児期の場合、水分不足かどうかを判断する目安として、尿の色や便の硬さをチェックする方法があります。尿色がいつもより濃かったり、便がコロコロ状だったりした場合、水分不足の可能性がありますので、飲めるもので水分補給をしてください。

今年の夏も長くなりそうです。ご自身・ご家庭に合った対策で、すこやかに夏を過ごしたいですね。

(管理栄養士 緑川涼佳)

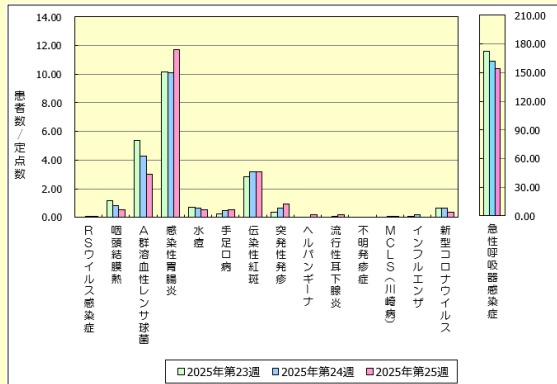
参考：株式会社ベネッセコーポレーション たまひよWEBメディア

感染症発生状況

伝染性紅斑（りんご病）の方が依然として多いです
妊婦さんは注意が必要です

胃腸炎の方も増えています

手洗い、咳エチケット、排泄物・吐物の取り扱いに
注意して、感染を予防しましょう



7月の診察予定



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	小沢愉理	横山	福田	塩田	休診	休診
7	8	9	10	11	12	13
白井西條*	小沢愉理	横山	AM福田 PM白井	塩田	休診	休診
14	15	16	17	18	19	20
PM白井西條*	AM西條 PM福田	横山	福田	塩田	休診	休診
21	22	23	24	25	26	27
休診	小沢愉理 AM西條	横山	福田	塩田	休診	休診
28	29	30	31			
白井西條*	小沢愉理	AM塩田 PM白井	福田			

- 7/10午後の福田医師は休診となります。白井医師の代診となります
- 7/14午前の白井医師は休診となります。代診はありません
- 7/15小沢愉理医師は休診となります。午前は西條医師・午後は福田医師の代診となります
- 7/22午前のみ西條医師の診察があります
- 7/30横山医師は休診となります。午前は塩田医師・午後は白井医師の代診となります

8月の診察予定



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

- 8/8塩田医師は休診となります。午前は西條医師・午後は井之上医師の代診となります
- 8/14福田医師は休診となります。午前は塩田医師・午後は白井医師の代診となります

*月曜日午後の西條医師の診察は、チック外来となります

★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
TEL：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



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)

●金曜日14：00～15：00

担当：塩田医師

問い合わせ先：042-634-9559

★頭痛外来★

●月曜日14：00～15：00

担当：白井医師

問い合わせ先：042-634-9008

★チック外来★

●月曜日14：00～17：00

(初診14：00～15：00 再診15:00～16：00)

担当：西條医師

問い合わせ先：初診042-634-9559

再診042-634-9008

*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

★お薬外来★

●当院で定期薬の処方をする方を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30日処方のみで、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

●おたふくワクチンについて

供給不足に伴いご予約がとりにくいことがあります。1回目の方と公費接種の期限が近い方を優先させていただきます。

●三種混合ワクチンについて

供給不足に伴いご予約がとりにくいことがあります。公費接種の期限が近い方を優先させていただきます

ご不便おかけしますが、ご理解の程よろしく
お願いいたします

問い合わせ先：042-634-9008