



子どもが食べてくれない



少ししか食べない・好き嫌いがある・決まったものしか食べない…

これで栄養足りるの？子どもにはその子なりの適量があると理解していても気持ちが切り替えられず、やっぱり食べてほしいという思いがありますよね。子どもが食べない理由はさまざまです。
(事務 横田)

☆無理に食べさせようとするしない

- ・お子さんの健康状態が良好で順調に発育しているならば、多少少食や、偏食があってもあまり心配はいりません。発達が進むにつれて安定していくことが多いので、長い目で見守り対処していきましょう。
- ・「食べる気なのに、食べようとするしない」と誤解してしまうと、食べさせようと追いかけてまわすことになってしまいます。しかし本当は「体が食べるべきコンディションにないから食べようとするしない」のです。
- ・「せっかく料理作ったのに食べてくれない」と無理にぎゅうぎゅう押し込んだり「大好きなアイスクリームも、もうあげない」なんて言うのもやめましょう。

☆環境を整えよう

- ・なるべく子どもに外遊びをさせ適度な運動をさせましょう。よく動くとう欲が増します。また食事とおやつの間隔をあけることも大切です。
- ・食欲がなくても、お友達と一緒に食べる、食事を囲んで楽しい会話をするなど、楽しい雰囲気を作ることで 子どもの食欲が増すことがあります。
- ・子供が喜ぶ味、匂い、色合いの料理の工夫をするなどして食欲を増進させるよう心がけましょう。
- ・テレビやビデオは消し、おもちゃや絵本を見えないようにして、食事に集中できる環境を作りましょう。落ち着いた雰囲気の中で家族や仲間と食事を楽しむ習慣をつけることが大切です。



☆食事に工夫しよう

- ・食が進まない場合には子どもの発達に応じて…肉を切る、魚をほぐす、ご飯を小さいおにぎりにするなどの手助けをし、食べやすいものをあげてみましょう。
- ・好きなキャラクターのお皿やランチョンマットを用意してみる。
- ・ハンバーグの上にケチャップで絵を書いたりするのも子どもにとって興味をわかせる手段の一つです。

☆少食なんて気にしないと思えるように

厚生労働省が2200人以上のママを対象に行った調査によると、およそ6～7人に1人の割合で我が子が少食だと感じているようです。気にかけておきたい7つの「こ食」をご紹介します。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ①個食：家族でそれぞれ食べているのが違う | ⑤濃食：濃い味付けの物ばかり食べる |
| ②子食：子どもだけで食べている | ⑥粉食：パンや麺など小麦粉製品ばかり食べる |
| ③小食：必要以上に量を制限する | ⑦孤食：一人で食事を摂る |
| ④固食：同じものだけ食べる | |

これらの「こ食」をなるべく避けるようにできると食の楽しさが変わるはずですよ。気にかけるなら少食よりこ食を。





りんご病（伝染性紅斑）



・・・よく聞く病名だと思いますが、どんな病気かご存知ですか？



***こんな病気**・・・ヒトパルボウイルスB19というウイルスによる感染症で、幼児や学童がかかりやすい病気です。りんご病と呼ばれるように、頬がりんごのように赤くなるのが特徴です

***原因**・・・ヒトパルボウイルスB19の感染が原因です。りんご病にかかった子どもから鼻やのどの粘膜に感染して起こります。感染しても症状の出ない不顕性感染もかなりあるので、本人が知らないうちに周囲にうつしていることもあります。

***症状**・・・熱は出ないことが多く、主な症状は頬の赤い発疹です。

・頬の赤みー両方の頬に紅斑が出ます。発疹の一種ですが平らな斑点のような赤い発疹なので紅斑と呼ばれます。左右対称に、蝶の形のように赤くなるのが特徴です。そのあと、腕や太ももに紅斑が出てきます。とくに腕や太ももの発疹は真ん中は色が薄く、周りを赤く縁取ったレース状になる特徴があります。この紅斑は長くても一週間くらいで消失します。

***治療・ケア**・・・合併症もなく、普通に健康な子どもなら心配のない病気です。特に治療をしなくても1週間前後で自然に治ります。自然に治りますが、かゆみが強い時はかゆみ止めを処方します。

・お風呂ー体力を消耗する病気ではないのでお風呂に入っても大丈夫です。入浴後は頬の赤みが強くなりますが、体が温まったせいなので心配はいりません。暑い日や外遊びの後なども赤みが増します。

・登園、登校ー頬が赤くなった時は、すでにうつる時期を過ぎているので保育園、幼稚園、学校には普通に登園、登校してかまいません。しかし、あまり真っ赤な頬なら2、3日休むほうが無難でしょう。



～平成28年10月1日よりB型肝炎ワクチンの定期接種が始まりました～

対象者：平成28年4月1日以降に出生した1歳未満のお子さん（予診票は市から送られてきます）

接種回数と間隔：27日以上の間隔で2回。さらに初回接種から139日以上を経過した後に1回（計3回）

※注意！！1回目の接種から3回目の接種を終えるまでには、おおよそ半年かかります。

特に平成28年4月・5月生まれのおさんは、接種できる期間が短く、1歳までに完了するには、

接種日程の管理が重要になります。1歳を過ぎると公費の対象とはなりません。



～麻しん風しん混合(MR)ワクチンはお済みですか？～

各地で麻しんの患者報告が相次いでいます。1歳と、年長さんのおさんは接種時期です。

母子手帳を確認して、接種忘れのないようご注意ください。

編集後記

紅葉がきれいな季節になりましたね。朝晩の冷え込みも厳しくなってきたので、お出かけの際は暖かくして、風邪をひかないようにしましょう。

手洗いうがいもしっかりと！！(^o^)



もりもとこどもクリニック 診療案内

診療時間 午前 8:30～12:30

午後 16:00～18:00（土曜日17:30）

健診・予防接種 14:30～16:00（予約制）

休診日 木曜午後・第4土曜日・日祝日

T E L 0877-25-9228

HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>