

2020年4月1日発行



社会医療法人 青虎会 平野診療所

平野診療所だより



〒401-0502 山梨県南都留郡山中湖村平野141-1
TEL:0555-28-7345

URL:<http://hakuyu-kai.or.jp/hirano/>

診療のご案内 ☆4月から診察医師の変更あります☆

2020年4月診療のご案内							
診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	休	内科 (小嶋) 9:30より	小児科 (金田)	内科 (三宅)	内科 (三宅)	内科 (小嶋) 9:30より	休
午後 14:00 ～ 17:00	診	内科 (小嶋) 13:30から 16:00まで	小児科 (金田) 13:30から 16:00まで	内科 (三宅)	内科 (三宅)	内科 (小嶋) 13:30から 16:00まで	診

◆診療科目
内科・小児科

◆各種予防接種
インフルエンザ・肺炎球菌
四混・二混・MR・日本脳炎
BCG・ヒブ・水ぼうそう
B型肝炎・ロタ・おたふく

◆小児予防接種・発達相談
(予約制)
13時30分～15時30分

◆病床:なし
13:30から

◆休診日:土・日曜日・祝日

子育てに悩んだら

小児科外来では、子育ての悩みを抱えているご家族をよく目にします。しかし病院に相談するのはハードルが高く、なかなか相談できないご家族もいます。医療機関は相談窓口のひとつであり、保健センター、教育機関、知人への相談、書籍、子育て番組、ネットなど子育てに関するツールはたくさんあります。相談内容も子どもの発達や性格、友人関係、学業と様々ですので、相談方法はご家族が選択して構いません。

今回は、今日からできそうな子育てのヒントをご紹介します。

①規則正しい生活をさせよう

遅寝遅起きや慢性的な睡眠不足は忍耐力を弱くします。また、過剰なメディア視聴（1日2時間以上）は感情コントロールが出来なくなり、コミュニケーション能力を下げると言われています。

②外遊びをさせよう

子どもは5感で色々な学習をしています。手先が不器用だと思って、繰り返し練習させても、体幹がしっかりしていないと器用になりません。板書をするにも目の動きが重要です。自然の中でたくさん体を動かせば多くの5感を鍛えることになります。

③家事を一緒にしよう

家事には先を見越して、優先順位を付けたり、臨機応変に対応するスキルの練習になります。計量や切り方は数や図形の理解を助けます。一緒に家事をすることでお子さんと会話が弾み、得意不得意も把握できます。お母さんの目標設定ではなく、お子さんの出来たところを十分に褒めてあげてください。

④元気になるよう

同じような子どもの訴えやいたずらも、ご家族の疲労が強い場合には、ストレスに感じます。お子さんと接して、ストレスを感じることを責めないでください。まずは、ご家族が元気になるようにリラックスしましょう。

