



すくすくだより



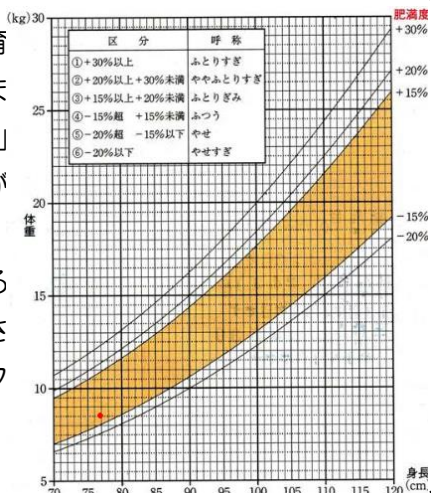
1月は、二十四節気の小寒（しょうかん）と大寒（だいかん）があり一年で最も寒さが厳しい時期と言われています。気温のみならず乾いた北西の風も強く、より寒さを感じます。

さて、今月は肥満についてです。皆さん「メタボリックシンドローム」は聞いたことがありますね？内蔵肥満に高血圧、高血糖（糖尿病）、脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳血管障害などになりやすい状態です。食事や運動、睡眠など生活習慣に関係しているため、以前は生活習慣病と言われていました。そして、肥満と深く関係しています。幼児期後半から小学校高学年までの肥満の割合は年齢とともに増加し、個々の肥満度も年齢とともに悪化する傾向にあります。将来を見据えて肥満を予防する生活習慣を身につけましょう。

生活習慣を整え、肥満を予防しよう!!

肥満度チェック

母子健康手帳に発育曲線が掲載されています。その中に「男の子」「女の子」の肥満度があります。所属施設で測定する身長・体重からお子さんの肥満度をチェックしてみましょう。



良い生活習慣を身につけよう!!

食事

- ・1日3食、規則正しく摂る（朝ごはんをしっかり食べる）
- ・食事の時間と場所を決める
- ・おやつの時間や量を決める
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・濃い味付けは控える
- ・バランスの良い食事を心がける
- ・できるだけ、家族みんなで楽しく食事をする（孤食は避ける）



運動

- ・天気の良い日は、戸外で遊ぼう（1日60分以上、体を動かす）
- ・テレビやゲームの時間を決める

睡眠

- ・睡眠時間は十分にとる（幼児期は11～14時間）
- ・早寝早起き
- ・就寝前のスマホやタブレットの使用は控える
- ・平日と週末で、睡眠習慣を変えない



★大人は子どものモデルです。お子さんと一緒に行いましょう

【緊急医受診時の注意事項】

- ※この緊急医制度は、かかりつけの医師が都合の悪い時にご利用ください。
- ※医師の都合などで一部変更することがあります。受診前に必ず医療機関への電話確認をお願いします。
- ※各科により診療時間が異なるため注意してください。

1月の健診日程のお知らせ

- ★4か月児健診（受付 9:00～10:15）
毎週火曜日：9, 16, 23日
- ★1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）
毎週水曜日：10, 17, 24, 31日
- ★3歳児健診（受付 12:45～14:00）
毎週木曜日：4, 11, 18, 25日
場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）

問合せ：39-9160（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

年末年始緊急医情報

日時	内科・小児科	歯科	外科		耳鼻咽喉科 午前9時～午後5時	眼科 午前9時～午後5時
			昼：午前9時～午後5時	夜：午後5時～午後10時		
12/29 (金)	昼	午後8時～ 翌朝午前7時	午後8時～ 午後11時	前川外科・内科(東岩田4)	62-6411	
	夜			福井脳神経外科(立花町)	21-7001	
12/30 (土)	昼			きよし整形外科(花田二番町)	33-8688	木下耳鼻咽喉科 (飯村北1) 63-2261
	夜			とよはしにし整形リハクリニック(花田町)	39-7888	
12/31 (日)	昼	午前9時～ 正午	午前10時 ～ 午後5時	佐藤脳神経外科(牛川通1)	69-2760	吉見耳鼻咽喉科 (野依台1) 25-7688
	夜			岡村クリニック(佐藤2)	65-4100	
1/1 (月)	昼	午後1時～ 午後5時		伊藤医院(小池町)	45-5283	いながき耳鼻いんこう科乳腺外科クリニック (三ノ輪町) 62-0201
	夜			クリニックいちよう(草間町)	35-7117	
1/2 (火)	昼	午後8時～ 翌朝午前7時		木村整形外科(牧野町)	45-9925	もりた耳鼻咽喉科 (東脇1) 34-2001
	夜			中島脳神経外科(下五井町)	54-6261	
1/3 (水)	昼			江崎病院(新川町)	55-2525	
	夜			タキカワ整形外科クリニック(八町通5)	55-5111	

【診療場所】内科・小児科：豊橋市休日夜間急病診療所（豊橋市中野町字中原100番地「ほいっぷ」内）☎48-1110 ※30分前に受付終了
23時以降、1歳未満は豊橋市民病院☎33-6111

歯科：豊橋市休日夜間・障害者歯科診療所（同上）☎39-9177 ※30分前に受付終了

※上記の時間以外には下記にお問い合わせの上、受診してください。

- 外科：豊橋医療センター☎62-0301、豊橋市民病院☎33-6111、成田記念病院☎31-2167
- 耳鼻咽喉科・眼科：豊橋市民病院☎33-6111

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 2024年1月1日 ☎25-0528