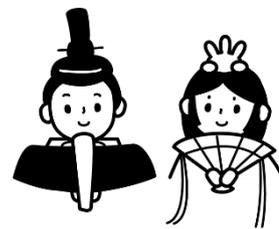


小児科だより * 3月

2026年3月号 和歌山生協病院 小児科



新生活の準備を始めましょう

春の訪れとともに、新しい年度が近づいてきました。進級や入園・入学を控え、期待と同時に不安を感じるお子さんも多い時期です。新しい環境で気持ちよくスタートを切するためには、新生活に合わせた生活リズムを整えておくことが大切です。

まずは、起床・就寝時間を少しずつ整えることを意識しましょう。1日15～30分ずつ早寝・早起きに近づけると無理なく体が慣れていきます。朝はカーテンを開けて日光を浴びると、体内時計が整いやすくなります。

朝ごはんを毎日同じ時間に食べる習慣も大切です。朝食は体を活動モードに切り替えるスイッチになります。食欲がない日は、果物やヨーグルトなど食べやすいものから始めてみてください。

日中は外遊びや散歩などで体を動かすと、夜の寝つきが良くなります。寝る前はテレビやスマートフォンを控え、絵本を読むなど落ち着ける時間を作るとスムーズに眠りにつけます。

生活リズムが整うと、心と体の調子も安定しやすくなります。ご家庭でできる範囲で、少しずつ新年度の準備を進めていきましょう。



小児科ホームページがリニューアル

この度、小児科のホームページをリニューアルしました！当院公式サイトの上の方にある「小児科」のタグをポチッと押していただくと、専用ページに移動できます。一般外来の診療の予約ができたたり、予防接種、専門外来の詳しい案内などを確認することができたりします。

また、当院からの最新ニュースもすぐに見られるようになりました。スマホからも見やすくなったので、お忙しい育児の合間にパッと確認していただけます。

これからも、大切なお子様の健やかな成長と一緒に支えていけるよう、役立つ情報をどんどんお届けします。新しくなった小児科ページをご利用ください。

3月の診療体制について

	月	火	水	木	金
午前 8:00-11:00	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤*2 細部*2	佐藤
午後	神経発達*1	アレルギー*1 小児リハ*1	神経発達*1 アレルギー*1		予防接種*1
夜間 16:00-18:30	佐藤		細部		佐藤

*1：すべて予約外来（事前予約が必要）

*2：佐藤医師（8:00-10:00）、細部医師（10:00-11:00）

*土曜日は電話での事前予約診療のみ（月に1回程度）；受診希望される場合には事前にお電話ください。

3月の診療体制の変更について：診療体制の変更はありません

急な予定の変更がある場合には、当院のホームページでお知らせします。

