

小児科だより 8月

2026年8月号 和歌山生協病院 小児科



夏休みに増える「夏太り」を予防しよう

子どもの夏太りは、夏休みに起こりやすい変化です。猛暑で外に出られず、家で過ごす日が増えます。体を動かす時間が減り、生活の流れも乱れやすくなります。食事の時間がずれると、体重は短期間でも増えやすくなります。

とくに大切なのは、朝の食事です。朝食は毎日ほぼ同じ時間に食べます。この習慣が体のリズムを整えます。朝食が遅れると、昼の食事が多くなります。間食も増えやすくなります。朝は主食とたんぱく質を組み合わせます。卵やヨーグルト、納豆などが便利です。水分も忘れずにとります。これで午前のエネルギーが満ちます。

家での間食は増えやすい時期です。アイスやジュースは量を決めて出します。果物やヨーグルト、麦茶などを用意すると安心です。

運動は短時間でも効果があります。朝や夕方の涼しい時間に歩きます。室内でストレッチや体操をしても良いです。続けやすい形で体を動かします。

夏休みは成長の機会です。体重の増加を責める必要はありません。家族で生活の流れを整えます。食事の習慣を守ります。これが健康的な夏につながります。



カンガルー広場のお知らせ

和歌山生協病院小児科では、保護者の方を対象にした「カンガルー広場」を開催します。8月20日（木）午後2時～3時30分で、「子育ての極意～神経発達症の診療経験から～」（佐藤医師）というテーマで行います。参加の申し込みは、和歌山生協病院小児科の専用電話回線 073-471-8178 までお願いします。お電話は、平日の午後1～4時までの時間で行います。

8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。

8月の診療体制の変更について

8月13日（木）休診（終日）

8月14日（金）休診（終日）

