



みどりまちキッズ

2026年 9月

もり小児科院内たより

診療時間(月～土曜日):9:00-12:00,15:00-18:00 日曜・祝日休診
予防接種・乳児健診:月・火・水・木・金・土の14:00-15:00(予約制)



【医師より】

新学期が始まりますが、特に感染症の流行は認められません。残暑が厳しいので熱中症にはまだ注意が必要です。

【看護師より】

まだまだ暑い日が続きますね。夏バテで不調が続く、胃腸の調子が良くない、食欲がないなどで、ついつい朝食を抜いてしまった経験がある方もおられると思います。

朝食を抜くと、**熱中症のリスク**が高まることはご存じですか？今月号では、朝食の必要性や朝食で摂ってほしい栄養素(食材)についてご紹介したいと思います。

☆朝ごはんはなぜ大事なの？

朝食を摂らない状態は、**軽度の脱水**(水分や塩分不足)と**エネルギー不足**になります。脱水状態のまま活動を行ってしまうと、熱中症のリスクを高めてしまいます。

朝食を摂ることで、栄養やカロリーの摂取だけでなく、水分補給をすることにもなります。

☆どんな食材がいいの？

夏バテ予防につながる栄養素と食べ物  		
ビタミンB1・B2	アリシン(硫化アリル)	ビタミンC
ビタミンB1 豚肉、うなぎ ビタミンB2 レバー、卵、納豆	にんにく、玉ねぎ、ネギ	ピーマン、パプリカ、トマト、ゴーヤ、キウイフルーツ
たんぱく質	ミネラル(ナトリウム、カリウム)	クエン酸
鶏むね肉、高野豆腐、卵、魚	しらす干し、海苔(ひじき)、バナナ	梅干し、レモン

引用: https://www.yamaki.co.jp/katsuobushi-plus/news/202208_natsubate/

☆こんな朝食の組み合わせはどうですか？

▼ごはん+味噌汁+焼き魚+トマト+ヨーグルト

▼ごはん+卵焼き+ヨーグルト

▼おにぎり+ヨーグルト+キウイフルーツ

▼パン+牛乳+ゆで卵+サラダ

▼パン+牛乳+目玉焼き+みかん

▼パン+牛乳 or ヨーグルト+チーズ

▼牛乳+バナナ



食欲がない日や時間がない日でも、まずは食べやすいものから始めてみましょう！

そして、十分な睡眠や水分補給を行い、エネルギーを補充して、夏バテや熱中症を予防していきましょう！

【受付より】

来院時にはマイナンバーカードもしくは資格確認書、こども医療費受給者証の提示をお願いします。

10/11(日)は当番医です。

【今月の土曜日午後担当医師】

9 September 2026						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5 木下
6 休診	7	8	9	10	11	12 森
13 休診	14	15	16	17	18	19 木下
20	21	22 休診	23	24	25	26 森
27 休診	28	29	30	1	2	3

木下終日不在

もり小児科

☎734-0005 広島市南区翠2丁目27-30 TEL 251-1717 FAX 251-1705



<https://mori-ped.jp/index.html>

もり小児科 広島 で検索すると出ます

過去のみどりまちキッズもご覧いただけます

病児保育室『みどりキッズ』(広島市病児・病後児保育事業委託施設) TEL 251-1787 FAX 255-3753