



# とんぐり通信 No267

とんぐりこどもクリニック 2026.7.1 発行

〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5

☎(代表) 0175-24-5656

ホームページ <http://donguri-kids.net>



## 蒸し暑いこの季節、運動不足に要注意！

もうすぐ夏休みというのに、まだ梅雨の最中でジメジメ蒸し蒸し、いやな気候ですね。

雨が降ったら外には出たくないし、かといって晴れるとやたらに暑かったり、こういう中で運動をするのはなかなか大変ですが、かといって運動しないと体重が徐々に増えてしまう・・・

そこで大切なのは、「運動とはスポーツすることではなく筋肉を使うこと」だという意識です。

昔は「長い時間（少なくとも20～30分以上）運動しないと脂肪は燃えない」とか「ゼーゼーハーハーさせないと効果がない」などといわれたりしていましたが、現在では「たとえ1分でもいい、何なら立っただけでもいいから『筋肉を働かせ』ましょう」というのがスタンダードな考え方になっているのです。

運動によるカロリー消費はMET（メッツ：運動強度）という物差しを使うとわかりやすいですが、普通歩行が3メッツ、自転車に乗ると4メッツ、早歩き5メッツ、ゆっくり目のジョギングが6メッツくらいになり、これに体重と継続時間（h）をかけると消費カロリーになります。

体重50kgの人だと30分の自転車乗りで4メッツ×50kg×0.5時間=100kcalということですね。

体重を維持するには食事（摂取カロリー）が増えたら運動（消費カロリー）も増やしてバランスを取ればよいのですから、食べるのを我慢するのではなく、美味しい物を適度に食べてしっかり運動もするようにしましょう！

院長

## もうすぐ夏休み！！

今年もあつという間にもお7月ですね。今すぐ！！母子手帳の確認を！！忘れていた予防接種ありませんか？子供と予定が合わずに困っている方もいると思います。そういう方はぜひこの機会に考えてみて下さい。

### <予防接種について>

予防接種は木曜日を除き毎日行っていますが、必ず事前の予約が必要です。（お盆中もOK！！）

※時間帯 朝（月～土）：8：30

昼：月のみ13：30～13：45

火・水・金13：30～

※小学生以上の方であれば16時以降でも予防接種の予約が可能です。この時間帯は、小学生の二種混合や日本脳炎、子宮頸がんワクチン枠になっています。そのため、小さい子のワクチン接種はこの時間帯は予約をとることはできません。

※電話での予約の際には、手元に母子手帳を用意してお話して頂ければ助かります。

★ MR（麻疹・風疹）ワクチン  
対象児：1歳児・就学前児（年長）

※対象年齢を過ぎると10,000円！！

★ 日本脳炎

1回目～1期追加は7歳5ヶ月までに  
2期は小学校4年生から13歳の誕生日前日までに

★ 二種混合

小学校6年生から13歳の誕生日前日までに

★ おたふく（任意）

対象児：1歳児・就学前児（年長）  
むつ市は助成があります。

## 7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## 8月の予定

休診日

午前診療

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22 臨時 休診
23 30	24 31	25	26	27	28	29

### お知らせ

連休や臨時休診などで、みなさまにご迷惑をおかけすることもあり申し訳ありません。

定時薬のある方は残量の確認をし、なるべく早めの受診をおすすめします。

よろしくお願ひします。



### おねがい

熱や咳などの症状で受診される際には、

**マスクの着用**をおねがいします。

また、嘔吐や下痢の時は、万が一に備えて、袋や着替え(おむつは多めに)を持参して頂くと安心です。マスクとおむつは窓口で販売しています。



### 受付窓口から

住所が変更になった方・保険証が変わった方は必ず受付窓口にて手続きを行ってください。

これから、保険証が変わる予定という方も一度受付に声をかけてください。

マイナンバーカード又は資格確認書は、毎月受付窓口にて提示おねがいします。その際、各市町村の乳幼児受給者証をお持ちの方は一緒に提示をおねがいします。

お持ちでない方は市役所等にお問い合わせください。



## 今月の○×クイズ

### ヒマワリの名前の由来は、 花を太陽に向けて動かすから

前回の回答 ×

Q: カタツムリとナメクジ、姿は似ているが全く別の生物

A: カタツムリもナメクジも巻貝の仲間で、共通の祖先から殻をもったまま進化したのがカタツムリで、殻を捨てて進化したのがナメクジです。殻があると外敵や乾燥、寒暖から身を守るメリットがある反面、殻を作るためにカルシウムを摂らねばならないなど、どちらが有利とはいえないようです。