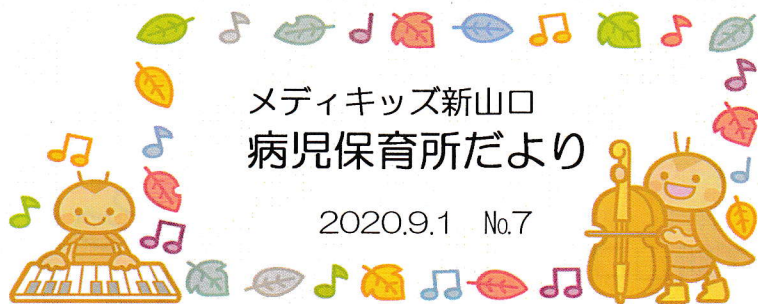




メディキッズ新山口 病児保育所だより

2020.9.1 No.7

病児室に関するお問い合わせ
メディキッズ新山口（ハートクリニック新山口内）
〒754-0020
山口市小郡平成町1-18
TEL 083-976-2450
HP http://www.seirankai.or.jp/_hcsy



HPはこちらから

青藍会

検索

まだまだ残暑は続きますが、朝夕は涼しくなってきました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

防災月間

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。
また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やケガを招く危険なものがたくさんあります。

事故を防ぐために、確認してみましょう。

- ・ こどもの手の届く場所においてはいけない物（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・ 踏み台になるものはベランダに置かない
- ・ コンセントなどにイタズラできないようにする
- ・ 遊び食べに注意する（食べ物に詰まることがある）
- ・ 浴室に子ども1人で勝手に入れないように工夫する



栄養をとって風邪を吹き飛ばそう！

風邪の初期に ネギみそ湯	みじん切りにしたネギと、小さじ1～2杯 程度の味噌をカップにいれ、熱湯を注いで 完成。殺菌効果があります
吐き気止めには ショウガ汁	おかゆや、味噌汁にショウガ汁を数 滴たらすと、吐き気を抑えるのに効果的
体の調子を整える 野菜類	みじん切りにしたネギと、野菜には 風邪を予防するビタミンがいっぱい！

ビタミンC 《不足すると風邪をひきやすい》

キャベツ、白菜、大根など

ビタミンA、カロテン 《粘膜を強くする》

ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

8月の主な疾患

咽頭炎	23件
風邪	8件
急性胃腸炎	5件
手足口病	2件
ヘルパンギーナ	7件
突発性発疹	1件
頭しらみ	3件

他

