

メディキッズ新山口 病児保育所だより

2020.10.1 No.8

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はこちらから

青藍会

検索

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調整などをしてかぜを予防しましょう。

インフルエンザ対策はお早めに！

インフルエンザに感染すると高熱・咳・鼻水・のど痛み・筋肉痛などつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

～予防のために～

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調整をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・室温は20℃前後、湿度は60%くらいに保つ。
- ・適度に運動する。

～予防接種を受けよう！～

抵抗力の弱い子どもがインフルエンザにかかると重症になりやすいため、予防接種を受けておくとう安心です。13歳未満の子どもの場合は、1シーズンに2回接種が標準です。2回目の接種をしてから2週間以上たたないと効果があらわれないのでインフルエンザの流行期に入る12月の前には済ませるようにしましょう。アレルギーがある場合は受けられないことがあるので、医師に相談してください。



お知らせ

ハートクリニック新山口では、10月よりインフルエンザの予防接種が始まります。詳しくはお問い合わせください。

ハートクリニック新山口
Tel 083-976-2450



目の愛護デー



10月10日は何の日でしょう？数字の10を横向きにすると、まゆ毛と目に見えることから、「目の愛護デー」として、目の大切さを見直す日です。テレビやゲームは時間を決め、絵本は明るいところで見ないようにしましょう。たまには遠くを見つめるなどして、目を休ませましょう。

乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけましょう。

目に良い食べ物

ニンジン・ほうれん草・うなぎ・卵
レバー・豚肉・大豆・チーズ
ブルーベリー・黒豆・ぶどう など



世界手洗いの日

10月15日は「世界手洗いの日」です。世界中の子どもたちに正しい手洗いの仕方を広める活動で、国際衛生年の2008年から始まりました。合言葉は「手を洗おう」です。インフルエンザやかぜなどの病気から自分の体を守るため、せっけんをつけて正しい手洗いができるように、手洗いの仕方を確認しておきましょう。



9月の主な疾患

- ・咽頭炎 7件
- ・ヘルパンギーナ 3件
- ・急性気管支炎 6件
- ・水痘 3件
- ・喘息性気管支炎 3件
- ・発熱 13件
- ・感染性胃腸炎 3件

他