



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
 FAX 083-976-8555



HPはこちらから

青藍会

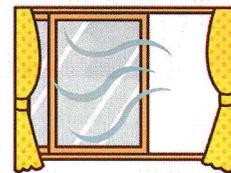


寒さも少しずつ厳しくなってきました。手洗いやうがい、手指消毒をし、かぜやインフルエンザにかからないように気をつけましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！

～7つのポイント～

- 1 ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。
- 2 1時間に1度、お部屋の換気をしましょう。
- 3 乾燥しないよう加湿器をつけましょう。
 （加湿器が無くても、洗濯物を室内で干したり、お湯を沸かしたりするもお部屋の加湿には効果的です。）
- 4 人の多い場所は避けましょう。
- 5 手洗い・うがいをこまめにしましょう。
- 6 咳エチケットを守りましょう。
- 7 早寝早起きをし、規則正しい生活を心掛けましょう。



マスクの付け方って？

くしゃみをしたとき、その飛沫は約1～5mまで飛ぶそうです。くしゃみやせきがよく出るときは、口と鼻を手やティッシュペーパーで覆ったり、マスクをしたりしましょう。

マスクは鼻の部分の鼻筋に合わせて隙間ができないようにし、あごの下まで広げます。ゴムは耳にしっかり掛けて固定させましょう。外すときは表面を触らないようにひもの部分を持ち、処分します。



元気の源・朝ごはん



1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。

朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切ですね。



11月の主な疾患

咽頭炎・・・6件

急性気管支炎・・・7件

発熱・・・7件

結膜炎・・・2件 他