

メディキッズ新山口

病児保育所だより

2021.10.1 No.7



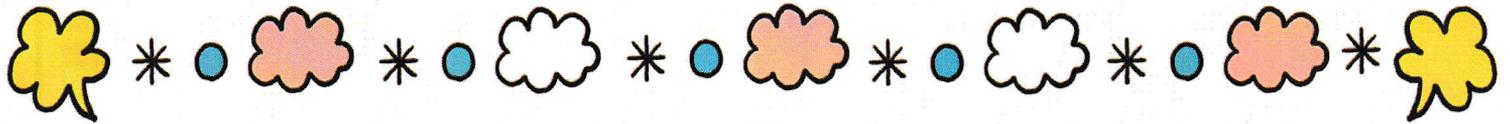
病児室に関するお問い合わせ
メディキッズ新山口（ハートクリニック新山口内）

〒754-0020
山口市小郡平成町 1-18
TEL 083-976-2450
FAX 083-976-8555



HPはこちらから →

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。



コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

秋は気温差が激しいため、風邪をひきやすく咳も出やすくなります。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳が出ている時は、咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

おうちケアのポイント！！



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。痰が切れやすくなります。



目の充血、かゆみは要注意！

結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……それは、結膜炎かもしれません。

主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かないほどの目やに

黄色っぽい目やにと充血

とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

食物繊維

乳幼児は、腸管自体が未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発します。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

9月の主な疾患

発熱・・・15件 急性胃腸炎・・・20件
手足口病・・・29件 流行性角結膜炎・・・2件 他