

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



メディキッズ新山口
 病児保育所だより

2021.12.1 No.9



今年も残りわずかになりました。寒さが厳しい季節にもなります。

栄養のある食事を摂取し、手洗い・うがい・消毒をして寒さに負けない身体づくりを行いましょ。

★★★ 手洗いの仕方 ★★★

手洗いで予防できる病気
 はたくさんあります。
 正しく洗ってみよう！



チェック

指と指の間、手首など
 念入りに！

★★★ うがいの仕方 ★★★



ぶくぶくうがいをして
 水を吐き出します。

口に水を含み、ガラガラ
 と音を立ててうがい
 をします。

うまうがいができなく
 ても、水を口に含んで吐き
 出だけでも効果が
 あるそうです！！



口の中の水
 を吐き出し
 ます。

★★★ 手指消毒の仕方 ★★★

手洗いの仕方と同じ行程(1~5)で消毒します。
 消毒液は、ポンプ式なら1プッシュ分しっかり
 最後まで押し切った量を使用します。
 また、乾燥した状態はウィルスなどが付き
 やすくなります。ハンドクリームで手指の
 乾燥を防ぐ方法も効果的です。

12月13日はビタミンの日

1910年に鈴木梅太郎という学者が「オリザニン」というビタミンB1の栄養素を発見し、12月13日に発表したことから、【ビタミンの日】と制定されました。ビタミンは風邪予防に効果的な栄養素です。積極的に摂取しましょう。

《ビタミンC》

・水に溶けやすく熱に弱いので、そのまま食べるとよいでしょう。みかん・苺・柿・赤ピーマンなどに含まれます。

《ビタミンA》

・鼻や喉などの粘膜を保護し、細菌やウィルスから身を守ります。油に溶けやすいので一緒に摂取すると効果的です。緑黄色野菜やチーズ、鶏レバーなどに含まれます。



11月の主な疾患

- ・風邪・・・・・・・・・・14件
- ・急性胃腸炎・・・・・・・・18件
- ・突発性発疹・・・・・・・・4件
- ・IgA血管炎(紫斑病)・・・4件
- ・上気道炎・・・・・・・・・・4件
- ・アデノウィルス感染症・・・3件 他