



メディキッズ新山口

病児保育所だより

2022.2.1 No.11



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



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

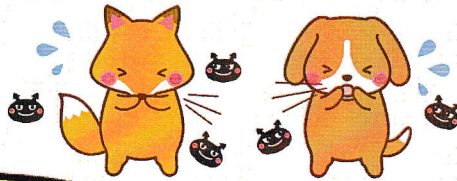
マイコプラズマ肺炎とは？

最初のかぜと似た症状が現れます。1～2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので必ず受診をしましょう。

潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。

咳で感染が広がるため、**手洗い・うがいなどもこまめに行いマスクも忘れず**にしましょう。

また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



花粉症

花粉症といえば鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、くしゃみが主な症状です。

中でも子どもの場合は、鼻づまりと目のかゆみが多く現れるようです。

鼻づまりは見た目ではわかりにくいので、口呼吸が多くなっていないか観察しましょう。また、目の症状として充血したり目がむくんだりすることもあります。

花粉症の症状はかぜの症状にも似ているので、気になる症状が現れたら早めに受診しましょう。



いちご



いちごは、ビタミンCが多い果物です。

いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘気味な時にもたくさん食べたいですね。

1月の主な疾患

発熱・・・18件

急性気管支炎・・・6件

急性胃腸炎・・・5件

ノロウイルス感染症・・・8件

突発性発疹・・・1件

他