



メディキッズ新山口

病児保育所だより

2022.3.1 No.12



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



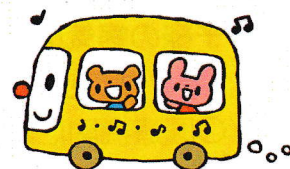
HPはこちらから

青 藍 会

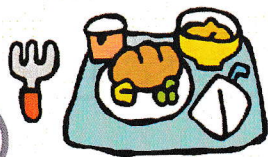


寒さも少しずつ和らいできましたね。今年度も残すところあと約 1 か月となりました。次年度の進級・進学に向けて生活習慣の見直しや、旬の食べ物でパワーを貯めておくのもお勧めです！

## 1 年間の健康生活を振り返ろう

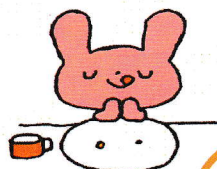


早寝早起きが  
できた

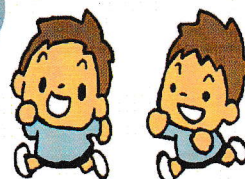


好き嫌いを  
減らせた

毎日 3 食を  
きちんと食べた



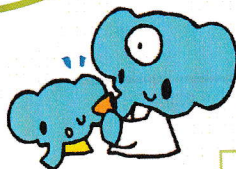
元気に  
運動をした



食後はきちんと  
歯をみがいた



具合がよくない  
ところを治した



どのくらいできていましたか？

できたところはこれからも続けていきましょう！



### ◆予防接種の確認をしよう◆

予防接種は、各々の接種時期を確認し、接種を終えておきましょう。病児保育利用や入室の際に確認が必要な予防接種の種類を挙げてみました。

★MRワクチン…麻疹・風疹を予防するワクチンです。1歳代で1回目接種・5歳～7歳で2回目接種をします。1歳代で罹る可能性が高いため、1歳になったらなるべく早く接種しましょう。

★B型肝炎ワクチン…一般的な接種時期は1歳になる前に3回接種します。5歳未満の乳幼児期に感染すると将来、慢性肝炎・肝硬変などになる可能性があります。

### ◆3月が食べごろ！海苔のはなし◆

みんなが大好きな海苔。実は色々な栄養が含まれています。

- ・食物繊維…約3分の1を占める。整腸作用を促します。
- ・ビタミンC、ビタミンB1、B2…美肌効果や疲労回復に効果あります。
- ・EPA…悪玉コレステロール値を下げる働き・中性脂肪を減少させる効果があります。



Instagram & LINE & Facebook のお友達登録をよろしくお願いいたします♪  
読み取りが難しい場合は、メディキッズ新山口で検索してください★★

Instagram

LINE

Face book

### 2月の主な疾患

- ・発熱・・・38件
- ・風邪・・・4件
- ・急性胃腸炎・・・10件
- ・ノロウイルス感染症・・・1件
- ・流行性耳下腺炎・・・1件
- ・急性気管支炎・・・4件 他

