

メディキッズ新山口

病児保育所だより

2022.4.1 No.1



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

新年度が始まりました。子どもたちが健やかに元気いっぱい生活を送ることができますよう、情報発信していきます。今年度もどうぞ、よろしくお願いいたします。



春先の風邪



まだ、朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、風邪をひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化に緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めての集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

なぜかな?と思ったら・・・

- 体を温かく保つ
- 栄養のあるものを食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心掛ける



◆発熱後の登園について◆

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がっても、咳や鼻水が出る時は、体調が不安定です。

すぐに登園せず、一日は病児保育所や家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。

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

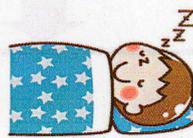
LINE

Face book



◆早寝のためにできること◆

□ まずは早起きから □
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。
夜も早く眠くなるので、布団にも入りやすくなります。



□ 朝の光でスタート! □
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。
目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

□ 日中にしっかり遊ぶ □
体を動かしてたくさん遊びましょう。
心地よい疲れが夜の眠りを誘います。



□ お風呂はぬるめに □
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。
お湯はぬるめにするのがポイントです。

□ 入眠前の習慣づけを □
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。
絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどをすると、眠りやすくなります。

2月の主な疾患

風邪・・・4件	発熱・・・・・・・・・・12件
急性胃腸炎・・・8件	アデノウイルス胃腸炎・・・2件
ノロウイルス感染症・・・7件	他