



メディキッズ新山口

病児保育所だより

2022.5.2 No.2

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 →



立春から88日が過ぎ、茶摘みが始まりました。お茶にはカテキンやビタミンCがたくさん含まれています。お茶を飲んで、元気な体で遊びましょう。

朝うんちは大切！

朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

おすすめメニュー♪

キノコや野菜がたっぷり入った具たくさんの味噌汁やスープがおすすめです。また、汁物に切り干し大根や干し椎茸など乾燥食品を入れると効果倍増です。

朝うんちのポイント☆

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。



紫外線対策

紫外線は長時間浴びると日焼けして肌を痛めます。また、免疫力が低下したりします。必ず紫外線対策を！！

● 戸外に出るときの注意 ●

- ・ 日差しが強い10時～14時の長時間の外あそびを避ける。
- ・ つばの広い帽子をかぶる。
- ・ 日陰を選んで歩く。
- ・ 袖のある衣類を着る。
- ・ 日焼け止めを上手に使う。

車内への置き去りは危険

外の気温がさほど高くなくても、閉めきった車の室内の温度は急激に上昇します。「すぐに戻ってくるから」「寝ているから起こすのがかわいそう」など、子どもを車内に残したままにすると、すぐに体温が上昇して脱水状態になり、命にかかわります。窓を開けておいても同様の状態になることがあります。また、不審者に連れ去られることも予想されます。子どもだけを車に残すことは大変危険なので、やめましょう。

4月の主な疾患

発熱・・・15件	急性気管支炎・・・3件	
咽頭炎・・・15件	急性胃腸炎・・・1件	他