メディキッズ新山口

# 病児保育所だより

2022.12.1　No.9

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


師走に入りました。あっという間の１年でしたが、皆さんはいかがでしたか？？これからますます寒さが厳しくなります。体調管理を心掛け、楽しい年末年始を過ごしたいですね。

## ☆☆上手に鼻をかんでみよう☆☆

口から息を吸い込み、広げたティッシュで鼻全体を包み込むように押さえます。

⇩

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくりかみます。強く擤みすぎないようにしましょう。

⇩

鼻をつまむように拭き取ります。

### 鼻水の色をチェックしよう

・透明色…気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合にみられるそうです。

・黄色から緑色…細菌に感染している可能性があります。緑色に近いほど症状が悪いので早めの病院受診がお勧めです。

ドロッとした鼻水なので、鼻の奥に溜まりやすいです。加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

## ☆冬のお風呂の温度☆

寒い日が続くと温かいお風呂にずっと入っていたくなりますよね。子どもや赤ちゃんの皮膚は薄いので、大人にとっての「ちょっと熱め」では熱すぎるようです。

冬なら 37℃程度。熱くても 40℃程度がお勧めです。湯船に入る時間も 10～15 分くらいにしましょう。

## ☆大晦日(おおみそか)☆

一年の最後の日のことですね。また、大晦日の夜のことを除夜といいます。この日は「家族みんなが長く幸せに過ごせますように」という願いを込めて、年越しそばを食べます。

2023 年も、皆様にとって良い１年となりますように！！

≪11 月の主な疾患≫

・風　邪・・・・・・・・・８件　・ヒトメタニューモウィルス感染症・・・31 件
・ヘルパンギーナ・・・・５件　　他