



# メディキッズ新山口 病児保育所だより

2025.1.1

## 病児室に関するお問い合わせ

メディキッズ新山口  
(ハートこどもクリニック新山口併設)  
〒753-0020  
山口市小郡平成町1-18  
T 083 (976) 2450  
F 083 (976) 8555



メディキッズHP



青藍会公式サイト

あけましておめでとうございます。  
今年も病児保育所だよりを通して、病気について役に立つ情報をお伝えしていきます。  
本年もメディキッズ新山口をよろしくお願いたします。

# インフルエンザ

毎年冬に流行するインフルエンザ  
お互いに **うつらない・うつさない**  
ように対策しましょう



●**症状** インフルエンザウイルスによる感染は強い症状が出やすく、特に子どもや高齢者は重症化しやすいです。インフルエンザウイルスに感染してから1から4日（平均3日程度）の潜伏期間を経て症状が出現します。

高熱

寒気

鼻汁

のどの  
痛み

頭痛

関節痛

全身  
倦怠感

筋肉痛  
など

## ●予防

### 手洗いうがい

ウイルスが体内に入るのを防ぐために、帰宅後や調理・食事前など、こまめに手を洗いましょう。

### アルコール消毒

アルコール消毒剤は、アルコール濃度が60～90%程度のものを選んでください。  
また次亜塩素酸ナトリウムの消毒剤も効果的です。

### 十分な睡眠

免疫力が高い健康的な体を作るためには、十分な睡眠が不可欠です。

### バランスのよい食事

三大栄養素である炭水化物、タンパク質、脂質をバランス良くとるほか、ビタミンやミネラルなどの栄養素も積極的に摂っていきましょう。

### 適度な湿度を保つ

インフルエンザウイルスは湿度が高い環境に弱いという特徴があります。だいたい50～60%前後に保ちましょう。

### こまめに換気

こまめな換気もインフルエンザ予防には効果的です。

### 人混みを避ける

人が多い場所への不要不急の外出は控え、人混みに入るときは不織布マスクを着用しましょう。



## ●登園・登校基準

発症後5日を経過し、かつ解熱後、未就学児は3日、小学生以上では2日を経過した後です。



# あずかるこちゃん

病児保育ネット予約サービス

ご予約の際は  
あずかるこちゃんからお願いします

## ○ 継続利用の場合は12：00までにご予約ください！

夕方のお迎えのときには、翌日の枠がすべて埋まっている場合もございます。翌日も利用する可能性のある方は12：00までにご予約ください。

## ○ 休日明けの予約もお受けします！

月曜日や祝日明けのご予約を前開室日（「土曜日」または「祝日の前日」）にお申込みいただけます。17時までに予約された方には、18時までにお返事します。



## ○ あずかるこちゃん公式LINEアカウントの友だち追加をお願いします。

ご利用の可否の連絡がメールだけでなく、LINEでも届くようになります。また、予約申し込みやキャンセルも簡単にできます。



あずかるこちゃん  
公式LINEアカウント

## ○ ご予約の可否はなるべく早くお返事します。

翌日のお取りできるお部屋が決定したらすぐにお返事します。



## ○ ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

T 083 (976) 2450



## 12月の利用疾患

風邪・胃腸炎・中耳炎

## Instagram公式アカウントの フォローをお願いします。

翌日のお部屋状況を、Instagram公式アカウントのストーリーにUPしています。ぜひフォローして空き状況をご確認ください。



メディキッズ新山口  
Instagram