



病児室に関するお問い合わせ

メディキッズ山口

T 083 (941) 5311

F 083 (902) 6129 (FAX)

H <http://www.seirankai.or.jp/nursery/island/care>

青藍会



メディキッズ山口

病児保育所だより

2020.9.1 No.18

長かった残暑もようやく一段落です。さわやかな青空、ときおり吹く心地よい風に、少しずつ秋の気配が感じられます。今年は行事も縮小や中止となっているところも多いでしょうが、体を動かすには最適な季節なので元気に活動したいものです。

9月は防災の日と、救急の日があるので、家の近所を探索し適度に体を動かしながら危険や事故に備えて家族みんなでお話ししてみましょう。



9月1日は「防災の日」です。

「防災の日」は台風、高波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして制定されました。

9月1日の「防災の日」を含む1週間が防災週間と定められています。

救急用品を点検しましょう。

体温計



毛抜き



ばんそうこう



はさみ



ほうたい



水まくら



ガーゼ



湿布薬



脱脂綿



化膿止め



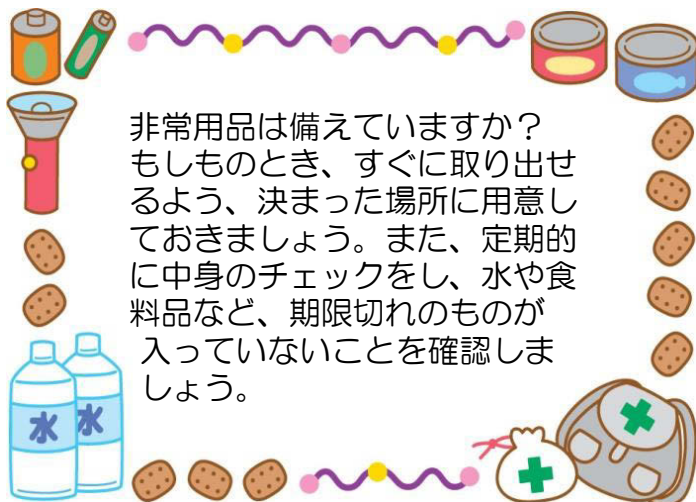
めんぼう



虫刺され用塗薬



ピンセット



非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れのものが入っていないことを確認しましょう。

8月の利用（主な疾患）

感冒様症候群	27件
ヘルパンギーナ	5件
アデノウイルス感染症	2件
気管支炎	2件
喘息	1件
胃腸炎	1件
不明熱	8件
周期性発熱	1件
水痘	2件
溶連菌感染症	2件
伝染性膿痂疹	1件

他

生活リズムを見直そう

寝る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？

強い体をつくるために規則正しい生活は必要不可欠。

一度乱れてしまった生活リズムを取り戻すには、時間と労力が必要になります。

生活リズムが乱れてしまった！と、心あたりがあれば、朝早めに起きて、朝食をしっかり食べましょう！

また、部屋の中へ外気と朝日を取り入れると心も体もスッキリして、早く正しい生活リズムを取り戻すことができますよ！

そのほか心がけたいこと

- ・お風呂はシャワーだけでなく、ゆっくりと湯船につかる。
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う。
- ・エアコンの使用を止めてみたり、温度を見直す。



麺類と食べたい残暑バテ回避食材



夏バテで食欲が落ちている時、麺ならつるっと食べられますね。最近スーパーでは、麺類コーナーに流水ですすぐだけですぐに食べられるそうめんや、そばなどが販売されて忙しい時には助かります。

例えば、豚と葉物野菜をさっと湯通しした物を麺の上にトッピングすれば1品完成！

とくに豚肉は、ビタミンB1の宝庫なので、夏バテ予防に最適な食材です。

ビタミンB1やB2は乳酸などの疲労物質がたまり、疲れやすくなるのを防ぎ、麺類に多く含まれる炭水化物をエネルギーにかえる働きをしてくれます。

そんなB1、B2を多く含む食材は豚肉、うなぎ、納豆や豆腐などの大豆製品、枝豆、卵などです。

そのほかの残暑バテ回避レシピ

豚肉とゴーヤの冷しゃぶサラダ、 鮭とキュウリのちらし寿司、 肉まきおにぎり、
夏野菜豚カレー、豆腐とオクラのみそ汁

(暑くてもてもみそ汁を飲む方が体の調子を整えるそうです。)

LINE・facebookやっています！

病児室の様子や季節の病気について、
定期的に配信しています。
→ 右のQRコードから
お友達登録お願いします☆☆☆

LINE



facebook

