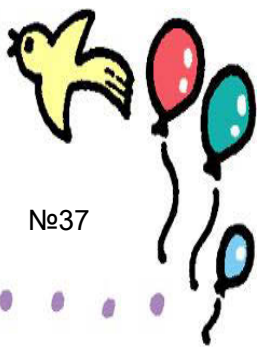


メディキッズ山口  
病児保育所だより

2022.3.1 No37



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



メディキッズ  
HP



青監会  
公式サイト

今年度も残すところあと1か月となりました。  
この1年間、大きなけがや病気もなく過ごせましたか？  
規則正しい生活は送れましたか？  
お子さまと一緒にこの1年間の健康面を振り返ってみましょう。  
また、4月から新しい生活を気持ちよくスタートできるよう、虫歯  
など治療が必要なものはこの機



早寝のためにできること

耳を健康に！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が中耳炎や外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気を付けるようにしましょう！



耳を爪で引っかいたり、強く引っばったりしない

鼻をかむときは、ゆっくり片方ずつ静かにかむ習慣をつける



耳あかがたまってないか、こまめにチェックしよう。

耳のそばで、大きな音や声を出さない



① 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、布団に入りやすくなりますよ。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

② 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。

⑤ 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。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

⑥ 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、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



メディキッズ山口  
LINE

季節の病気についての情報や、翌日の予約状況などもLINEのタイムラインにてお知らせしています！チェックしてみてくださいね。

お友だち登録よろしくお願ひします◎！

# 花粉症

最近、花粉症の子どもが増えています。  
花粉症は日常生活にも様々な支障をきたします。目のかゆみや鼻水・鼻づまり等の症状が原因で日中の活動に集中できなかつたり、夜間よく眠れず、睡眠不足になることも……。早めに変化に気づき、対策を取ってあげることが大事ですね。

下のような症状が見られたり、毎年同じような症状が出る方、家族にアレルギー体質の人がいる場合などは、医師に相談してみましょう。

## 気になる症状



## どんな対策が必要・・・？

こどもが自分で意識して花粉症対策をとることは難しいです。おうちの方や周りの大人が注意してサポートしてあげましょう。

治療や服薬で症状を和らげることも可能ですが、まずは花粉に触れないこと・避けることが大切です！



- 花粉の多い日は外出を控える
- ナイロン製の上着の着用  
(つるつるした素材のもの)
- マスクやメガネの着用
- こまめな掃除
- 空気清浄機をつかう
- 洗濯物や布団の外干しを控える

## \* \* 2月の利用(主な疾患) \* \*

風邪	81件
胃腸炎	1件
アデノ	3件
予防接種副反応	1件
中耳炎	2件
ケガ	1件
咽頭炎	1件

他

## 前月のクイズ

「ばい菌をやっつける「けん」ってどんな「けん」？

答え ➡ **せっけん** でした。

クイズに参加してくれたお友だち！  
ありがとうございました！

きりとり

## 2月のクイズのこたえ



ひまえ:



ひとをくすぐると  
でてくる食べ物、なーんだ？

ヒント : 本当にくすぐってみよう！

正解がわかった人は、左の紙に答えを書いて  
メディキッズ山口まで持ってきてね！  
正解した方には、プレゼントを差し上げます♪