

メディキッズ新山口  
病児保育所だより

2024.7.1

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

梅雨が明けると、気温も湿度もぐんぐんと上がって暑さのピークを迎えます。体力や食欲が落ちて夏バテしやすい時期です。生活リズムを整えながら、こまめに水分補給を行い、熱中症にも注意していきましょう。



飛んでけ! 夏バテ

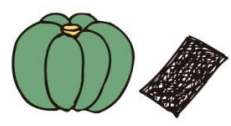
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや  
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、  
ニンジンなど

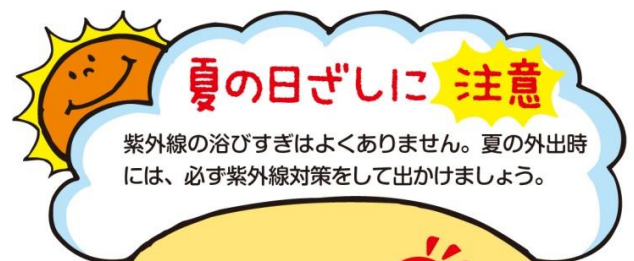
疲労回復に大切な ビタミンB<sub>1</sub>



豚肉、大豆などの豆類、  
緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水

甘みのない物のほか、激しい運動の後には、子ども用イオン飲料がお勧め



紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。



紫外線を防ぐ 4つのポイント

- ① 日ざしの強い10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!



6月の利用疾患

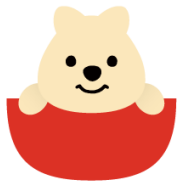
- 風邪
- RSウイルス
- 胃腸炎
- 手足口病

手足口病にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大の)発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚のやわらかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることも。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。



登園は、熱が下がり、1日以上たって普段の食事ができるようにってから。



# 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



あずかるこちゃんの  
アカウントはお持ちですか？

いいえ

あずかるこちゃん公式LINEを追加  
してアカウントを作成してください



はい

メディキッズ新山口の  
施設登録はお済みですか？

いいえ

〈施設を探す〉からメディキッズ新山口を探して  
施設の登録を完了してください

はい

病院の受診は  
終わりましたか？

いいえ

かかりつけの病院を受診して、お医者さまに  
診断名をつけてもらってください

はい

あずかるこちゃんから  
ご予約の申請をお願いします

いいえ

利用しやすい病児保育室を  
目指しております。  
ご意見・ご要望などございましたら  
些細なことでもお伝えください。



## おねがい

- 翌日も利用する場合は、12:00までに予約の申請をお願いします。  
お部屋の状況により、お受けできないこともあります。ご了承ください。
- インスタ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、インスタ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。
- 休日明けの予約ができるようになりました。  
休日明けのご予約を休日の前の日に申請することができます。
- 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。
- ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。  
T 083 (976) 2450



メディキッズ新山口  
Instagram

