



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

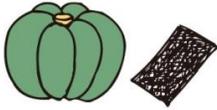
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



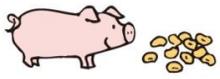
エダマメや
トウモロコシなど

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

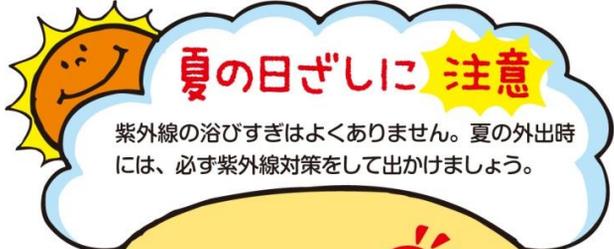
疲労回復に大切な ビタミンB₁



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!



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。



6月の利用疾患

- 風邪
- RSウイルス
- 胃腸炎
- 手足口病



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

