



病児保育室

ほっとチュッピーだより

2023年10月



医療法人 真周会 三宅内科小児科医院
 病児保育室 ほっとチュッピー
 総社市井手919
 ☎(0866)93-8882 《9:00~17:30》
 ☎090-2009-5046 《7:00~19:00》

10月10日は『目の愛護デー』です。10.10を横にすると、『眉毛』と『目』に見えることから10月10日とされています。暗いところでテレビを見たり、悪い姿勢で絵本を読んだりして過ごすと、視力の低下に繋がります。目は取り換えることができない『一生モノ』、普段から目を大切にする習慣をつけましょうね。

登録申請書など、
ダウンロードできます♪



ほっとチュッピー
QRコード

～予防接種が始まります！！～

【病児保育とは】

入院の必要はなく、病気やケガ等で通園・通学が困難な、小学6年までの児童が対象です。

家庭での看護が困難な場合、医院に併設した専用保育室で、専任看護師と保育士が、その児童を一時的に預かる事業です。保護者の就労は問いません。

新型コロナウイルスは相変わらず減ることはありませんね。

9月20日から来年3月末まで行われる新型コロナワクチンの“秋接種”は、生後6か月以上の希望するすべての人が無料で受けられます。オミクロン株の一種である「XBB.1.5」系統に効果が出るように改良した、ファイザー社とモデルナ社の新しいワクチンが使われる予定です。

インフルエンザも今年は季節関係なく流行しましたね。

10月頃から接種が開始されます。より流行する前に早めの予防接種を検討してみたいかがでしょうか。

新型コロナウイルス・インフルエンザの同時接種が可能です。

インフルエンザ予防接種について

- 例年12月から3月がインフルエンザの流行シーズン
- 2023年は10月頃から接種開始
- 接種回数

13歳以上	原則、1回接種
13歳未満	2回接種※

※年齢によって接種量が異なります



出典：yhooolくらし

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 里野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



出典：健康おたより文例集

