



2026年 1月 No.67

あけましておめでとうございます。今年も
よろしくお願ひいたします。

新しい年が皆様にとって笑顔あふれる素敵な
一年となりますように☆彡



- 12月の疾患別利用状況
- インフルエンザ A
 - 急性上気道炎
 - 急性胃腸炎
 - 感冒・感冒様症候群 など

- 事前登録は随時受け付けています
- 予約制**ですので、事前に**電話での予約**をお願いします
- 【持ち物】母子健康手帳・こども医療費受給者証・下記①②のいずれか
- ①マイナンバーカード+資格情報のお知らせ
 - ②資格確認書

～体調不良の時の食事～

体調が悪く、いつもより食事量が少ない場合は、特に水分補給を意識することが大切です。
食欲のない時は無理に食べさせる必要はありません。

発熱・風邪

熱の高い時は汗をかくので、こまめに水分補給をし、脱水症状に気を付けましょう。発熱や咳が出ている時はエネルギーをたくさん使うので、消化しやすく口当たりがよいもの、ビタミンやたんぱく質を多く含む食品がおすすめです。

○煮込みうどん ○湯豆腐 ○よく煮た野菜スープ ○すりおろしりんご ○フルーツヨーグルト など

嘔吐・下痢

嘔吐が激しい時は、吐き気がおさまるまで様子を見ましょう。落ち着いたら、少しずつ白湯や経口補水液などを数回に分けて多めに摂りましょう。食事も消化の良いものを少量ずつ食べましょう。

○おかゆ ○よく煮たうどん など

口内炎

口の中に口内炎がある時は刺激物、酸味の強いもの、硬いもの、熱いものは避け、口当たりがよく、喉越しの良いものがおすすめです。粘膜の修復にはビタミン類が有効です。

○ゼリー ○プリン ○茶わん蒸し など



冬の 感染症対策

- 規則正しい生活【栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとりましょう】
- 手洗い・うがい【手洗い後はよく水分を拭きとり、しっかり保湿をしましょう】
- 室内の換気・加湿【湿度は快適な湿度 40%～60%に保ちましょう】

【お知らせ】

- ・予約は前日または当日のみとなります。
- ・キャンセル電話は、当日の朝7:30までをお願いします。

新潟市病児・病後児保育事業

新潟白根総合病院併設 病児保育室 みなみっこ

新潟市南区上下諏訪木770-1 TEL 025-378-0755

(受付時間は平日の8:00～17:30 土・日・祝日はお休みです)

キャンセル専用留守番電話 025-374-7730 (24時間対応)