



12月のけんこうだより

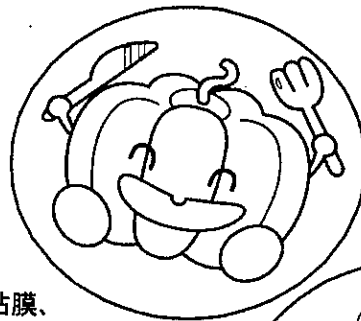


としせむかになにがつけいかつくすかんせんしょうじき
年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期
です。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調
管理には十分気を配っていきましょう。

12月22日、冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。
この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひか
ないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、
視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活
発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用の
ある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなる
といわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強
カパワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



ノロウイルスに要注意

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月
から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。
ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝
に蓄積されますが、貝類からの感染より、
感染者のおう吐物、排せつ物からうつる2
次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛
があり、38度以上の発熱も伴います。今の
ところ、感染予防のワクチンや治療薬は開
発されていないため、症状が出たら水分を
補給しながら回復を待つしかありません。
予防としては、感染例が報告されている間
は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際
にはせっけんでよく手を洗う、などです。
ノロウイルスを殺すことはできませんが、
手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後1週
間～1か月間、排せつ物とともにウイルス
が体外に出るといわれています。発症か1
か月ほどは排せつ物に触れないように気をつ
け、触れる危険性がある場所は、塩素系
消毒剤をしみこませた布などでふくように
しましょう。

「かぜ」と「インフルエンザ」 ちが どう違う？

- かぜは、アデノウイルス、ライノウ
ウイルス、RSウイルスなどが原因で、
微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻
水、などが主な症状。
- インフルエンザは、インフルエンザ
ウイルスが原因で、40℃前後の高熱、
悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、
関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

もうすぐ年末年始

子どもたちが心待ちにしているクリスマス
にお正月。年末年始は、外出や来客なども多
く、生活リズムが乱れがちです。休み中も、
早寝早起きを心がけ、規則的
な生活リズムを崩さないよう
に気を配りましょう。新しい
年、また元気な顔に会えるこ
とを楽しみにしています。

