



12月のほけんだより

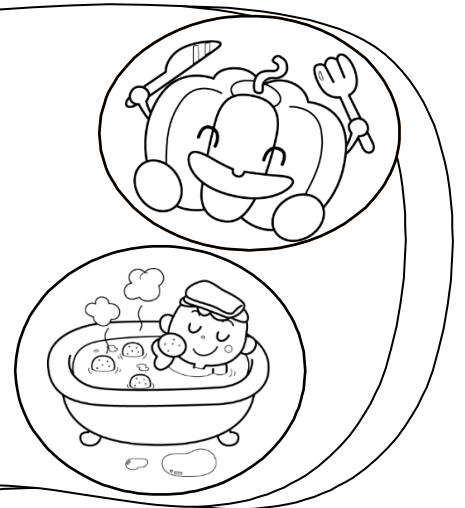


令和元年 12月 1日発行
あいせん保育園

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。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪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。またゆずには、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、かせ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとゆずの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



感染性胃腸炎に注意

●感染性胃腸炎とは

細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。ウイルス性のものではノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどがあります。

●症状

主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、発熱で、小児では嘔吐、成人では下痢が多いようです。ロタウイルスに感染すると乳児ではけいれんを起こすこともあります。感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状で済むことも・・・

●予防のポイント

トイレの後や、調理・食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。ノロウイルスやロタウイルスは感染力が強く、乾いた場所では約10日生きています。石けんや消毒用アルコールにも強いので、塩素系漂白剤（ハイターやブリーチ）などで消毒しなければ死滅しません。便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれていますので、汚物の処理をする時には、使い捨ての手袋やマスクを着用したほうがよいでしょう。



子どもの病気について

風邪をひいて、熱や鼻水、咳などがあると体力を消耗します。子どもは小さな大人ではありません。肉体的にも精神的にも、全く異なるものです。子どもの場合、体の防御機構が未熟なため急変や重症化したり、症状を言葉で正確に伝える事が難しいため問題が分かりにくい面があります。また、ある程度病状が良くなったとしても、まだ感染力があれば他の子どもにうつしてしまうこともあります。また、保育園などの集団生活の場では、自分のペースで過ごすことができません。しっかり治らないまま無理をすると、合併症を起こしたり、新たな感染症にかかることもありますので注意しましょう。



11月の健康情報

アデノウイルス感染症 6名
(プール熱、はやり目含む)

夏の病気として知られるプール熱ですが、冬に感染することも少なくありません。季節に関係なく、感染症にご注意下さい。

