



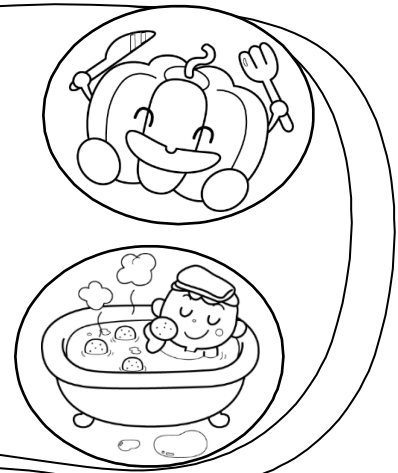
12月のほけんだより



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。

冬至～今年は12月21日～

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、カボチャ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

新型コロナウイルスやインフルエンザだけでなくノロウイルスも流行期を迎えています。ノロウイルスにはワクチンや効果のある抗ウイルス薬はありません。胃腸炎を起こすウイルスはノロウイルスの他に、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、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かったり、体の防御機構が未熟なため急変したり重症化することがあります。また、病状が良くなっても感染力がある場合もあり、他の子どもにうつしてしまう可能性もあります。そして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

乳児クラス 水痘（水ぼうそう）1名
鼻水、咳、発熱など風邪症状が増えてきました。37.5℃以上の熱があった場合、厚労省からの通達により新型コロナウイルス感染拡大防止のため解熱後24時間以上経過してからの登園をお願いしています。ご協力をお願いします。