



# 12月のほけんだより

令和3年12月1日発行  
あいせん保育園



本格的な冬を迎え、インフルエンザをはじめとする感染症に警戒しなければならない季節になりました。引き続き、新型コロナウイルス対策を行い、子どもたちの健康管理・安全対策に取り組んでいきたいと思います。

**冬至～今年12月22日～**

冬至とは夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日です。この日にゆず湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかずに冬を過ごせると言われています。カボチャにはビタミンAが豊富に含まれており、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。本来カボチャの旬は夏ですが、長期保存が効き冬に栄養をとることができるという先人の知恵です。ゆずには、新陳代謝を活発にして血行を促進する作用があります。また果皮に含まれるビタミンCやクエン酸による美肌効果があります。冬至には、カボチャとゆずの2大強カパワーをもらって、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

**感染性胃腸炎に注意**

冬はインフルエンザだけでなく、ウイルス性胃腸炎も流行する季節です。突然の吐き気、嘔吐で発症します。嘔吐は1～3日間続き、遅れて下痢が始まります。熱が出る事もあります。

治療は対症療法です。嘔吐開始後3～4時間は飲んだり食べたりしなくても吐くことがあります。その間はあまり食べたりしない方が良いでしょう。大人が飲むスポーツ飲料は浸透圧が高く、糖分が多いため乳幼児には適していません。乳幼児用のイオン飲料は発熱や下痢によって失われた体液を補給する目的で作られており、赤ちゃんの浸透圧に合わせているので吸収がスムーズです。嘔吐がおさまってきたら母乳やミルクを開始しましょう。幼児では野菜スープ、おかゆ、やわらかいうどん等をはじめましょう。牛乳、乳製品、冷たい物はさけて下さい。一度にたくさん与えないで、少量から様子を見ながら増やしましょう。

消毒用アルコールはノロウイルスやロタウイルスに効果はありません。次亜塩素酸ナトリウムが有効です。嘔吐した吐物の処理や消毒にはハイター等の漂白剤を使用しましょう。また、部屋の換気を十分に行うようにしましょう。

**風邪の時の過ごし方**

＜お風呂はどうする？＞  
38.5℃以上の発熱がある時や、ぐったりしている時は入浴は控えましょう。熱があっても機嫌が良く元気もあるようでしたら、さっとお風呂に入れてあげても良いです。ただし、熱い湯に長くつかると体力を消耗します。湯船につかるとしても、ぬるめの湯に2～3分程度にします。シャワーで汗を流してあげるだけでも良いでしょう。湯上がり後は、暖かい部屋で体をよく拭いてから服を着せましょう。

＜服装や掛け物は？＞  
熱の出始めや寒気がして手足が冷たい時は暖かく、手足が熱くなり汗をかいてきたら涼しくしてあげましょう。

熱はいったん下がっても夕方から夜にかけて再び上がることも多いです。丸一日熱がなく過ごせるまでは自宅で静かに過ごすことをお勧めします。

**11月の健康情報**

突発性発疹 乳児1名

寒さも少しずつ厳しくなり、体調を崩す園児が多くなってきました。体調不良時は無理せず休息を取りましょう。