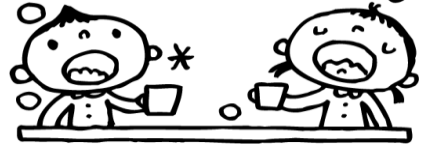




12月のほけんだより

平成25年12月1日発行
南日野保育園



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活の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、お楽しみ会やクリスマスと、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21日、冬至です

北半球では、夜が一番長く、昼がいちばん短い日です。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、新陳代謝を活性にして血管を拡張、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。これが身体が温まり、かぜの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大強力パワーをもらって、冬を元気に乗りきりましょう！



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。発症から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（ハイター、ブリーチ）をしみこませた布などでふくようにしましょう。

やけどをしたら...

冬はやけどの事故が増える時期です。万が一、やけどをしてしまったら、とにかく流水で冷やすことです。その後は、症状によって病院で診てもらいましょう。アロエやみそを塗るなど、民間療法でよいといわれていることを、安易に試すのはやめましょう。細菌感染の原因になることがあり、症状を悪化させて長引かせてしまいます。



鼻かみの方法は...

子どもが自分で鼻をかむ場合は、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、耳の鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることがあります。出た鼻水は、放置せずにこまめに拭き取りましょう。

