



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、クリスマスにお正月と、お楽しみがいっぱいの時期ですが体調管理には十分気を配っていきましょう。



かぼちゃ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。

## 今年の冬至は12月22日です

北半球では太陽の位置が1年で最も低くなる日。ということは翌日から日が長くなっていくということ。そこで、冬至を太陽が生まれ変わる日ととらえ、古くから世界各地で冬至の祝祭が盛大に行われていました。中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってことから「一陽來復(いちようらいふく)」といって冬至を境に運が向いてくるとしています。つまり、みんなが上昇運に転じる日なのです！かぼちゃと柚子の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！

柚子には、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、風邪の予防にもなるといわれるゆえんですよ。



## 冬場に多いおう吐・下痢

これから嘔吐・下痢を伴う風邪が流行ってきます。感染性胃腸炎、ウイルス性胃腸炎、おなかのかぜと言われ方をします。感染力が非常に強いため、保育園であつという間に移っていきます。感染拡大防止のため、園児に症状がある場合だけでなく、送迎する方や家族内に嘔吐・下痢の症状がある場合も、お手数ですが保育園までお知らせ下さい。



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える



おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

知っておこう

## おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



— おねがい —

すでにお声掛けさせていただいておりますが、感染予防のために保護者の方は玄関でアルコールでの手指消毒を、お子さまにはクラスで手洗いとうがい(できるお子さまのみ)を促していただけるようお願いいたします。