



# 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。こどもたちにとっては、クリスマス冬休みと、お楽しみがいっぱいの月です。お出掛けが増える分、感染のリスクも高まります。こまめに手洗い・うがいをし感染対策をしっかりとしましょう。



## 12月22日は、冬至です。

北半球では、夜が一番長く、昼が一番短い日。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。かぼちゃと柚の2大パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう。



## 冬に流行する感染症



### ①インフルエンザ

高熱が3~4日続き、激しい咳・喉の痛み・関節痛・頭痛など 風邪より重い症状で感染力が強いです。登園停止になるので、今からしっかり予防しましょう。予防接種も早めに打ちましょう。

### ②胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)

突然の嘔吐から始まり、腹痛・下痢が長引きます。冬場の嘔吐はまず ノロかロタを疑います。白色の軟便や下痢が続く時はロタウイルスの可能性が高いです。家族にも感染しやすいので、吐物やオムツの処理方法に気をつけましょう。嘔吐・下痢は登園届が必要になります。

### ③RSウイルス

冬に多い、咳の風邪です。今年は、梅雨の時期に流行しました。38度近くの熱が出て、ゼイゼイとした痰がらみの咳が続きます。特に1歳以下は、呼吸が悪化しやすく入院する子が多い病気です。

## ヤケドに注意！！

冬は、ヤケドが増える時期。万が一、ヤケドをしてしまったら、服は脱がさず、すぐに冷たいシャワーで15分以上冷やし、すぐに病院にかかりましょう。特に、淹れたてのコーヒーや、作り立てのラーメン・うどんを汁ごと頭から被る事例がよくあります。背伸びをして手の届くところには、絶対に物を置くことのないようにしましょう。炊飯ジャーの湯気や、ポット、ストーブなどに注意しましょう。



## 厚着のし過ぎに注意しましょう

新生児のころは保温が大切ですが、乳幼児は動きが活発なので体内でたくさん熱が作られます。汗が冷えてかぜをひかないためにも、この時期は、汗ばまない程度で動きやすい服装がよいでしょう。一般的な目安としては、大人よりも1枚少なく、といわれています。元気に過ごすためにも、薄着の習慣をつけるように、よろしく願いいたします。

