12月のほけんだより

2023年12月1日
ひいらぎこども園
園長　中田　純子

年末年始は、家族でお祝いする行事が盛りだくさん！お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい冬休みをお過ごしください。

今年の冬至は１２月２２日です

冬至は夜がいちばん長く、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風邪をひかずに冬を越せると言われています。

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。

カボチャとユズの２大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！

ノロウイルスなどの感染性胃腸炎に要注意

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 度以上の発熱を伴う場合もあります。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、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。

内科検診があります

12 月 12 日（火）たんぽぽ・れんげ
どれみ・ひいらぎ
12 月 13 日（水）すみれ・年少
12 月 15 日（金）年中・年長

調べる内容は・・・
☆やせ過ぎ、太り過ぎはないか
☆心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
☆骨や姿勢はゆがんでいないか
☆皮膚の様子に異常はないか
☆病気にかかっていないか

※気になることがあれば事前に担任や職員室にお知らせください。

年末年始の急病は

年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。

宇治市休日急病診療所
うじ安心館 5F
当日予約専用電話番号
0774-39-9376