



ほけんだより

令和6年12月号

明照保育園



寒さが本格的になってきましたね。空気が乾燥し、感染症やインフルエンザの流行も出ていますね。今までと同じように手洗い・うがい・換気などをしましょう。

【12月21日は冬至です】



冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。



【やけどに注意！】

寒くなると、ファンヒーター、ポット、ストーブなどの器具を使うことが多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり、湯気に手を当てたりすると、やけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどでじわじわとやけど状態になる低温やけどにも注意が必要です。低温やけどはぱっと見ても、どの程度症状が重いのかかわからないので、その時に痛みがないからと言って軽視せず、必ず医療機関で診てもらうようにしましょう。



やけどをしてしまったら、とにかく冷やすのが一番です。流水が基本ですが、濡れタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもいいでしょう。衣服の上からやけどをした場合は、むやみに脱がさず服の上から冷やします。水ぶくれができた時は、つぶれないように保護することも大切です

【冬の胃腸かぜに要注意！】

胃腸かぜとは感染性胃腸炎のことで、ウイルス・細菌感染により胃腸で様々な不調が起こる病気です。ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス感染によるケースが多く、冬から春の時期にかけて流行します。主に嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。感染力は強いので、家族間などで感染しないように注意をすることが必要です。嘔吐物の処理には以下の内容をご留意ください。

★知っておこう嘔吐物の処理★

- ①窓を開け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。
- ②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。
- ③おう吐物のついた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する
- ④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。

カウンセラーだより～見上げてごらん夜の星を～

こんにちは！すっかり寒くなり、冬が来たことを痛感する日々ですね。ところで、冬に星空を見上げた時普段よりきれいだと思ったことはありませんか？どうやら冬は日が沈むのが早いこと、空気が乾燥していること等が影響し、1年の中で最も星ははっきりと見える季節なようです。

星を見ることは、私たちのころにとっても素敵な効果があります。星空を見ろということは、テレビから離れます。家事から離れます。大自然の中に行かなくても、ちょっとベランダに出るだけでも、それはほんの少しの、日常からの解放です。ほっと一息つき、日常の雑務から離れ、私たちは星空を見に蛍光灯の下から離れます。星を見るとき、私たちの体から力が抜けています。体のリラックスが、心のリラックスにもつながります。また空を見上げて遠くを見るという姿勢も、ついついつむいて近くを見ることが多い現代においてこころや体をリラックスさせる効果があります。そして、闇夜に浮かぶただの光の集まりに対して、不思議なものでひとは意味を見出そうとします。昔の人たちが作り上げた壮大な星空のストーリーが星座の物語です。私たちも、何もない夜空に自分だけのオリジナルのストーリーを見つけてみるのもいいですね。寒さで外出がめんどろになってしまいう時期だからこそ、温かい恰好をしてみんなで少しだけ夜のお散歩に出かけてみませんか？(*^-^*) 中島たかひろ

【おわりに】



12月はクリスマスやもちつき、年末年始などうれしい行事がたくさんありますね。それぞれの行事にまつわる食や慣習についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。どの行事も楽しく参加できるように、毎日の生活リズムを整えて過ごしましょう。

