



# ほけんだより

平成26年12月号

明照保育園



## 12月22日、冬至です



北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。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、かぜ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、冬を元気に乗り切りま

年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。生活リズムが崩れがちで、感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスや餅つきなど年末の行事も楽しみですね。発熱・胃腸炎・RSウイルスなどで欠席する子どもも出ています。隣の校区では、インフルエンザで学級閉鎖になったところも出ています。体調管理には十分気を配っていきましょうね。

### 【油断できないかぜ】

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。



### 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくように、繰り返し伝えていきましょう。



### 背すじぴん！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でも、それでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、良い姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！は気持ちいいばかりでなく、健康にも良い影響を与えるのです。

### 【星組さんのお昼寝について】

年少さんで過ごすのも終わりに近づき、園生活にも慣れ体力もついてきたようですので、来年度に向けて毎年この時期徐々に午後の活動をとりいれています。生活のリズムが変わることで、体調を崩しがちになることが予想されますので、ご家庭でも栄養補給・睡眠等、ご配慮下さるようよろしくお願いいたします。

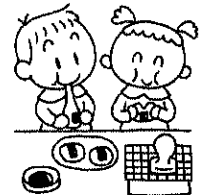


予定 1月中旬・・・月・水・金曜日がお昼寝をする日  
2月・・・月・金曜日がお昼寝をする日  
3月から・・・お昼寝をしません

※子どもの様子により上記の予定が変更になることもありますので、送り迎えの時に星組の掲示等を見て確認して下さい。

【おわりに】 年末年始は外出する行事も多いと思いますが、ゆったりのんびりした過ごし方もいいですね。行事を思いきり楽しむためにも、健康が第一です。大人も子どもも過労・不摂生を避けて十分な睡眠、栄養、保温に心がけましょうね！

空気が冷たく乾燥し、いろいろなウイルスから体調をくずしやすくなります。予防はもちろん、“変だな？”と思ったら無理をせずに安静にし状態観察をして早めの受診をこころがけましょう。



## 気をつけよう！ 冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。さらに、冬から春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。

### 気管支炎

**原因** インフルエンザやかぜの炎症が、のどから気管支にまで進んだ状態。

**症状** 熱が高くなり、たんがからんでゼロゼロという湿ったせきが長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることも。



**対応** 水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また、せきはたんを体外に出すためにたいせつな反応なので、むやみに市販のせき止めを使うのは避ける。

### 感染性胃腸炎

**原因** ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することも。生後半年～2歳くらいの子が多くかかる。

**症状** 激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

**対応** 激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2～3日から1週間程度で治まる。