



# ほけんだより

令和7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22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。



## 【こどものより早い回復や他のこどもへの感染を防ぐために…】

風邪や感染症が流行するシーズンに入ってきました。厚生労働省・こども家庭庁は、「保育所における感染症対策ガイドライン」を明示しています。その中で**“登園を控えるのが望ましい場合”**について触れています。明照保育園でもこれに準じた形で対応したいと考えていますのでご理解とご協力をお願いします。

- **24時間以内に38℃以上の熱が出た場合**や又は**解熱剤を使用している場合**。
- **朝から37.5℃を越えた熱があることに加えて、元気がなく機嫌が悪い、食欲がなく朝食・水分がとれていない**など全身状態が不良である場合
- **24時間以内に複数回の水様便または嘔吐がある、食事や水分をとるとその刺激で下痢をする、下痢または嘔吐と同時に体温がいつもより高い**などの症状がみられる場合



## 【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す。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。嘔吐物の処理には次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、だんだんと冬が近づいてきていることを感じる今日この頃ですね。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？普段見ている星空よりも星のひとつひとつが輝いて見える気がします。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年の中で最も星がはっきりと見える季節なようです。

星を見ることは、私たちのこころにとっても素敵な効果があります。星空を見るということは、スマホから離れます。家事から離れます。大自然の中に行かなくても、ちょっと外に出るだけでも、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、つついつ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。とくに今年の12月は14日前後にふたご座流星群が、21日～22日ごろにこぐま座流星群がよく見ることができるようです！

いろいろと忙しい日常から少し抜け出して、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？(\*^-^\*)  
保育カウンセラー・中島卓裕

## 【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。

