

# ほけんだより

## 12月号



手洗い・うがいで  
風邪の予防

もうすぐ嬉しいクリスマス、お正月休みも控え心弾ませて準備の時をお過ごしのことと思います。寒くなり乾燥もしてきたので暖房器具や火の元、湿度などの環境管理も必要ですね。楽しい時間を過ごすためには元気な心と体があること、無理せず計画的に、手洗いうがい・早寝早起きで、温かくおいしいものを食べてすごしてください。

### ノロウイルスに要注意

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度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、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。

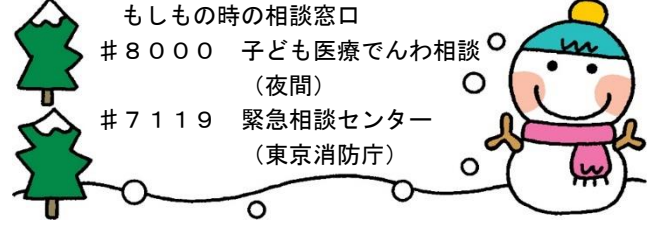
予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。(アルコール消毒では効果がありません。)

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。

### 年末年始の急病は？

- 年末年始はほとんどの病院が休診になります。お子さんの急な発熱や怪我に備えて、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。また、外出先の救急病院の情報も把握しておくといいでしょう。

もしもの時の相談窓口  
#8000 子ども医療でんわ相談 (夜間)  
#7119 緊急相談センター (東京消防庁)



### 11月から12月の健康

流行には至りませんが感染症が、ぽつぽつと発生し心配しています。秋も終わってからヘルパンギーナや手足口病が当園でも発生しましたが、近隣園では大流行したところもあるようです。寒くなってきたので胃腸炎にも注意が必要ですね。

楽しい保育園生活を送るために、朝お子さんの体調を確認し保育者にお伝えください。

《発生した感染症・症状》  
ヘルパンギーナ・手足口病・発熱・嘔吐など



### やけどをしたら...

冬はやけどの事故が増える時期。万が一、やけどをしてしまったら、とにかく**流水で冷やすこと**。その後、症状によって病院で診てもらいましょう。

アロエやみそを塗るなど、民間療法でよいといわれていることを、安易に試すのはやめましょう。細菌感染の原因になることがあり、症状を悪化させ、長引かせてしまいます。



## 食事・おやつ of 食べ方

\* 食事・おやつ of 普段 of 食べ方次第で歯に対する影響が変わってきます \*

### ☆よく噛んで食べましょう

よく噛むことでたくさん唾液が出て、食べ物を十分味わうことができると同時に口の中をきれいにする効果があります。

### ☆時間を決めて短い時間で食べましょう（ダラダラ食べない）

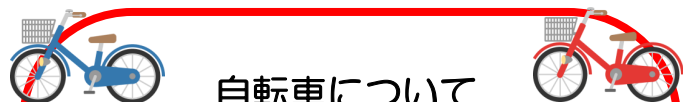
食事 of 時間以外にダラダラと食べ続けるのは、口の中を汚し続けるのと同じ事です。食事やおやつは時間を決めて食べましょう。

### ☆甘いもの同士は避けましょう

ジュースもおやつ of 1回と考え、おやつ+ジュース of 場合は、おやつ+水orお茶に変えましょう。  
（イオン飲料や100%ジュースも）

### ☆おやつを食べた後、口をゆすぎましょう

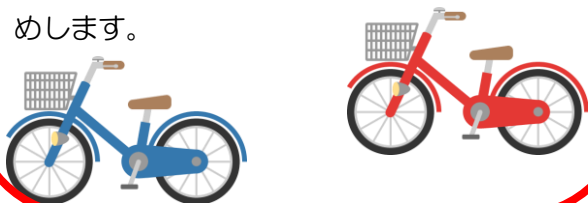
おやつ of 後にも歯みがきをするのが理想的ですが、出来ない場合には口をゆすぎましょう。歯みがきのようにブラークを落とすことは出来ませんが、ブラーク of 原因となる食べかすを落とすことはできます。



## 自転車について

早くて楽で便利な自転車ですが、安全対策は大丈夫ですか？ 倒れたり、ぶつかったり、落としたり、危険なことはありませんか？ 子供にヘルメットや安全ベルトを着けることはもちろんですが、荷物の載せ方やバランス、走る場所やスピードなど今一度ご確認ください。

全国的に自転車事故 of 加害者に、高額（9500万円以上）な賠償金が命じられる裁判 of 判決が、目立つようになってきています。また、近年東京都では自転車事故が増加しており、自転車保険が義務化されました。万が一 of 時に備えて自転車保険に加入することをお勧めします。



## 胃に優しい食べ物はどっち？

クリスマスにお正月とイベント of 多い時期。つい食べ過ぎていませんか？ 胃 of 調子がちょっと気になるときにおすすめ of 、消化にいい食べ物はどっちでしょう？



答えは大根・にんじん・ほうれん草。

ポイントは

「食物繊維 of 量が少ないほう」です。

食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃 of 中で of 滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。胃 of 調子がよくないときは、できるだけ食物繊維 of 少ない食材でやわらかく調理した料理を選んでみてくださいね。