



# 保健だより

キッズアカデミー保育園

26年度・12月号

カレンダーも最後の1枚となりました。12月は1年の締めくくりの月です。クリスマス、年越し、お正月と子ども達にとっては、うれしいことの多い時期ですが、あまり生活リズムを崩すことのないように気をつけましょう。

## <12月22日は冬至です>

北半球では、夜がいちばん長く昼がいちばん短い日です。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べると風邪を引かないという習わしがあります。

カボチャにはビタミンAが豊富で皮膚や粘膜、視力、骨や歯に効果があります。ユズには血管を拡張し血行促進作用と、鎮痛、殺菌作用のある成分が含まれています。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しょう。



## 「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

◎かぜはアデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状。

◎インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

◎鼻水やくしゃみもないのに、急に高い熱が出た時は、インフルエンザにかかった可能性もあります。早目に受診しましょう。

◎予防は…？

※室内の換気をし、湿度は高め。→ 50%くらいに保ちましょう。  
加湿器を使う場合はタンクをこまめに洗いましょう。

1時間に1回は窓を開けて換気しましょう。

※人込みに行くのは極力避けましょう

※周りの大人も帰ったら手洗い、うがいをしましょう。(家全体の心がけが重要です)

※予防接種は受けるべき？

→ 発病を防ぐ効果はそれほど高くはないですが、重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを少なくすることはできます。

## ●嘔吐・下痢●

嘔吐、下痢を伴うかぜがこれから流行ってきます。

一口に嘔吐、下痢を伴うかぜとありますが、あっという間に集団感染してしまう非常に感染力のウイルスによるものもあります。嘔吐、下痢を伴うものとして下記のようなものがあります。

### <感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)>

嘔吐や下痢、発熱を引き起こします。俗に「おなかのかぜ」といわれています。

原因はエンテロウイルス、アデノウイルスです。

### <ノロウイルスによる胃腸炎>

初冬から冬にかけて流行する。嘔吐、下痢、発熱を伴います。

原因はノロウイルスです。

乾燥したふん便や嘔吐が細かい粒子として空気中を漂い、人に感染します。汚物処理をするときは、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム溶液に10分以上浸した後洗浄して下さい。

### <ロタウイルスによる胃腸炎(乳児嘔吐・下痢症)>

冬から春先にかけて流行し、白っぽい色の下痢便を特徴とする急性の病気です。原因はロタウイルスです。

何度もかかりますが、最初が一番強く症状が出ます。乳児がかかると重症化しますので気をつけましょう。予防ワクチン(任意)があります。

何度も嘔吐や下痢をくり返すと、脱水症を起こしやすいので注意が必要です。

## ❀年末年始は❀

◎お酒の飲み残しに注意しましょう。

子どもが手の届かない所にすぐ片付けて下さい。

◎お餅は年齢に合わせた大きさにし汁物を一緒にあげましょう。

◎豆は窒息の恐れがあります。必ず大人がついている所で食べさせましょう。

