



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで感染症もはやる時期ですが、子どもたちにとってはクリスマスに年越しと、お楽しみがいっぱいの月ですね。体調管理には十分に気をつけて、楽しくお過ごしくださいね。

## 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慣があります。

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しょう！



## ノロウイルスに要注意

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。

保育園でも、毎年胃腸炎として流行しますが、大概はノロウイルスによる感染です。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、発熱も伴うこともあります。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、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。

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、塩素系消毒剤で消毒しましょう。



## 後期内科健診のお知らせ

12月12日(木)  
10時30分頃より後期内科健診を実施します。

- ・前日にお風呂で体をきれいにできてきてください。
- ・衣類は名前を書いてください。



## もうすぐ年越し

子どもたちが心待ちにしているクリスマスにお正月。年末年始は、外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。保育園が始まる数日前からは、早寝早起きを心がけ、規則的な生活リズムに戻しておきましょう。新しい年、また元気な皆に会えることを楽しみにしています。

