



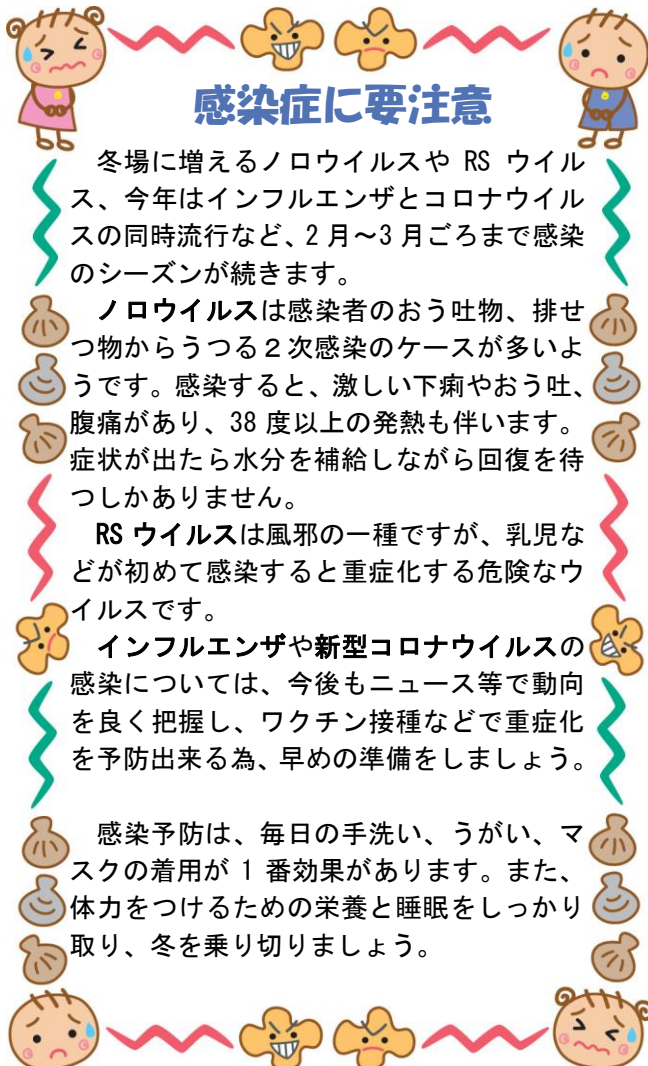
2022年12月1日発行
新渡戸文化子ども園
小島 富塚

2022年もあと1ヶ月、何かとあわただしい12月。今年はウィズコロナの時代となり少しずつ日常が戻ってきましたが、まだまだ感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

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、新陳代謝を活性にして血管を拡張、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大強カパワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



感染症に要注意

冬場に増えるノロウイルスやRSウイルス、今年はインフルエンザとコロナウイルスの同時流行など、2月~3月ごろまで感染のシーズンが続きます。

ノロウイルスは感染者のおう吐物、排泄物からうつる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。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。

RSウイルスは風邪の一種ですが、乳児などが初めて感染すると重症化する危険なウイルスです。

インフルエンザや新型コロナウイルスの感染については、今後もニュース等で動向を良く把握し、ワクチン接種などで重症化を予防出来る為、早めの準備をしましょう。

感染予防は、毎日の手洗い、うがい、マスクの着用が1番効果があります。また、体力をつけるための栄養と睡眠をしっかり取り、冬を乗り切りましょう。

インフルエンザ予防接種。

インフルエンザのワクチンは、重症化を防ぐ効果があります。子どもの場合は、2回接種が標準です。また接種してから、免疫が出来るまで2週間程度かかるため

12月の流行期に入る前に接種するのがお勧めです。

ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。

医師とよく相談してください。



もうすぐ冬休み

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、ほとんどの病院が休診となります。急な病気に備えて、年末年始に受診できる病院を確認しておきましょう。

また、帰省・旅行先などでも困らないよう医療機関を確認しておくとう安心です。

