



ほけんだより 12月号



今年もいよいよ最後の月となりました。もう12月とを感じる方もいれば、やっと12月とを感じる方もいるかと思えます。皆さんにとってどのような1年でしたか？12月はクリスマスなどのお楽しみもあれば、新年を迎える準備などで何かと慌ただしい時期です。人の集まる場所に出かける機会も増えるので、家族みんなで手洗い・うがいなど風邪対策を行い、体調を整えて元気に新年を迎えましょう。

インフルエンザだけじゃない！ ウイルス性胃腸炎にも 気をつけよう

感染症が流行する季節になりました。今年は、すでにインフルエンザやアデノウイルスなど様々な感染症が流行していますが、胃腸炎などの症状が出ているお子さんも増えてきました。胃腸炎は下痢や嘔吐を伴い、悪化すると脱水を起こして入院に至る事も……。手洗い・うがいなどしっかり行い、感染を予防していきましょう。

ウイルス性胃腸炎の種類

ウイルス性胃腸炎には、様々な種類があります。特に、冬場に流行しやすい胃腸炎は「ノロウイルス」・「ロタウイルス」です。

・ノロウイルス

激しい嘔吐や下痢・腹痛・
38℃以上の発熱などが見られます。

・ロタウイルス

激しい嘔吐・白くて水っぽい便・
38℃前後の発熱などが見られます。

※これらの胃腸炎は、検査で分かります。
上記症状が見られる場合、早めに病院を受診するようにしましょう。



子どもが吐いたら…

お子さんが嘔吐した時は、以下の事を確認しましょう。

- ・お腹を痛がったり、下痢をしていないか
- ・食べ過ぎや飲み過ぎはないか
- ・吐く前に食べた物はなんであったか
- ・吐く前に頭やお腹を打っていないか
- ・熱はないか



上記確認したうえで、ぐったりしている
機嫌が悪いなどある場合は、早めに受診しましょう。



冬こそ意識して 「屋外」に出よう！

「寒いから・・・」と室内で過ごす時間が長くなっていませんか？太陽の光を浴びないと、体の中で大切なものが不足してしまうかもしれません。

特に不足しやすいものは・・・

☐ビタミンD

ビタミンDは、日光を浴びる事によって体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

☐セロトニン

日光を浴びると、セロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安など抑えて、幸せを感じやすくなります。

※生活リズムを整え、屋間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとる事ができますよ。

ビタミンD→きのこや魚
セロトニン→魚・肉・卵などに含まれる成分から作られる。



「3つの首」を あたためよう

「かぜは首からひく」という言葉があるように、首・手首・足首が冷えると、身体全体も冷え、風邪をひきやすくなります。首には首元まである衣類やマフラー、手首には手袋、足首には足首が隠れる靴下などを着用しましょう。

しっかり保温して、血流をよくする事で、身体を温めて、風邪予防にもつながります。

3つの首を温めて、今年の冬も元気に過ごしましょう！

