



# ほけんだより 12月号



もろかわ認定こども園

早いもので、今年も残り少なくなりました。冬らしく寒い日が続きますので引き続き手洗いうがいを心がけて風邪やウイルスなどの感染を防ぎましょう。

22日は冬至です。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることで風邪を引かなくなると言われています。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をたくさんつけ、風邪知らずの健康な体を目指しましょう。



## ～ 冬休みの過ごし方 ～



冬休みは楽しいイベントが盛りだくさんです。その中で、つい夜更かしをしたり、ごちそうを食べすぎたりと生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。感染症の流行るこの季節、早寝早起き、手洗いうがいをいつも以上に心がけましょう。また、年末はお正月の準備や大掃除をお子さんと一緒に行い、体をしっかり動かしましょう。



## 感染性胃腸炎が流行り始めています！

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は、早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、嘔吐や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は手洗いうがいをきちんと行ってください。



## 汚れた衣服は・・・

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば、洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



## 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。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診察時間や休診日は確認しておきましょう。また帰省先の救急病院の情報も、把握しておくことも大切です。

