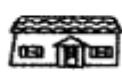




12月のほけんだより

年の瀬を迎える、何かとあわただしい 12 月。生活リズムが崩れがちで、また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。



やけどをしたら・・・

熱いお茶やストーブなど、子どもにとって危険なものがいっぱいあります。

もし誤ってやけどをしてしまったら、落ち着いて対処しましょう

やけどには 1 度、2 度、3 度と程度があります。

1 度：赤くなり、ひりひりします。

2 度：水泡ができ、痛みも強くなります。

3 度：感覚がない。皮膚が黒くこげたり、白く変色したりします。

手足のやけど

水道水で 30 分くらい、痛みや熱さが感じられなくなるまで冷やします

胸・お腹のやけど

すぐホースで水をかけるか、水ぶろにつけて冷やします。衣服無理に脱がさずそのまま冷やします。

アロエやみそを塗るなど、民間療法で

よいといわれていることを、

簡単に試すのはやめましょう。

細菌感染の原因になることがあります。

症状を悪化させ、長引かせてしまします。



1 度でも広範囲のやけど、2 度 3 度のやけどは病院を受診しましょう



/ ロウイルスに要注意！！

通常冬場に増える / ロウイルスですが、最近は 1 年を通して感染が見られるようになりました。

今年は新型の / ロウイルスも出ているようです。

新型の / ロウイルスは人への感染しやすさにかかる部分が変異したもので、まだ免疫を持っている人が少なく、広く流行する恐れがあると言われています。

新型と言ってもこれまでの / ロウイルスの症状と大差はなく、感染すると、激しい下痢や嘔吐、腹痛があり、37 度～38 度の発熱も伴います。

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、手洗い、うがいです。

手洗いでは / 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。

感染者は症状が回復しても、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、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。



12 月 22 日は冬至です

北半球では、夜が一番長く、

昼が一番短い日。

この日にゆず湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかないという習わしがあります。



実際、カボチャには、大人だけでなく、子どもの成長に欠かせないビタミン A が豊富に含まれています。

また、ビタミン A には風邪予防・がん予防・美肌効果が期待できると言われています。

ゆず湯には、果皮に多く含まれているクエン酸やビタミン C による美肌効果も期待できるほか、体を温めて風邪を予防する働きがあります。

これが風邪予防にもなると言われるゆえんでしょう。

冬至には、カボチャと

ゆずのパワーをもらって、

元気に冬を乗り切りましょう。

