

# 12月のほけんだより

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、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、痛みも強いです

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、痛みや熱さを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、

安易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、長引かせてしまいます。

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



## ノロウイルスに要注意！！

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

今年も新型のノロウイルスも出ているようです。

新型のノロウイルスは人への感染しやすさにかかわる部分に変異したもので、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ノロウイルスの症状と大差はなく、感染すると、激しい下痢やおう吐、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。

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 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。

